

## **Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından 13 Mayıs 2006 Dünya Hipertansiyon Günü nedeni ile yapılan basın açıklaması**

### **BASIN AÇIKLAMASI**

Hipertansiyon hem ülkemizde hem de dünyada en önde gelen sağlık sorunlarından birisidir. Dünya genelinde, 2000 yılı itibariyle toplam 972 milyon insanda hipertansiyon vardır. Bu insanların 333 milyonu gelişmiş ülkelerde yaşarken 639 milyonu ekonomik olarak gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Dolayısıyla hipertansiyon yalnız gelişmiş ülkeleri değil dünya genelini ilgilendiren bir sorundur. 2025 yılında bu rakamların % 60 artış göstererek 1.56 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (Kearney PM, ve ark. Lancet 2005; 365: 217-23). **Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği**'nin 2003 yılında yaptığı **Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması** verilerine göre ise ülkemizde 15 milyon insanın hipertansiyonu vardır (Altun B, ve ark. Journal of Hypertension 2005; 23:1817-1823). Hipertansiyon, bu denli yaygın bir sorun olmasının ötesinde öneme sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü'nce yapılan analizlerde hipertansiyon dünyada ölüme yol açan risk faktörleri arasında birinci sırada ve maluliyete göre düzeltilmiş yaşam yılı (disability-adjusted life-year) kaybında üçüncü sırada yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, hipertansiyonun dünyadaki bütün kardiyovasküler olayların yaklaşık yarısından sorumlu olduğunu da ortaya koymuştur (Ezzati M, ve ark. Lancet 2002; 360: 1347-1360).

Bu kadar yaygın ve tehlikeli bir halk sağlığı sorunu olan hipertansiyon konusunda toplumsal ilgiyi artırmak amacıyla 2005 yılından bu yana **Dünya Hipertansiyon Birliği** (World Hypertension League) "**Dünya Hipertansiyon Günü**" düzenlenmektedir. "Dünya Hipertansiyon Günü", bu yıl 13 Mayıs 2006 tarihindedir. **Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği**, bu günü desteklemekte ve her platformda bu günün duyurulmasını sağlayarak Türkiye'de hipertansiyon ve getirdiği sorunlar açısından bilincin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Türkiye'de halen 3 erişkinden birisinde hipertansiyon vardır. Toplam hipertansif hasta sayısı yaklaşık 15 milyondur. Ancak hipertansiyonu olanların yalnız % 40'ı bu durumun farkındadır. **Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması**, farkındalığın az olmasının önemli bir nedeninin kan basıncının yeterince ölçülmemesi olduğunu göstermiştir. Çalışma kapsamında taranan 4910 bireyin % 32.2'si kan basıncının daha önce hiç ölçülmediğini ifade etmiştir. Ülke genelinde antihipertansif tedavi alanların oranı ise yaklaşık % 30'dır. Hipertansif olanların yalnız % 8'inde kan basıncı kontrol altındadır. Hipertansiyon tedavisi için ilaç kullanan grupta kontrol oranı ise % 20'dir. Hipertansiyonu olmayan, hipertansiyonun eşliğinde kabul edilen ve ilerleyen yıllarda hipertansif olma ihtimali yüksek olan (Sistolik KB: 120-139 mmHg veya Diyastolik KB: 80-89 mmHg) nüfus ise yaklaşık 19 milyondur.

2006 yılı "**Dünya Hipertansiyon Günü**"nün teması "**Tedavide Hedefi Yakala**" dır. Hipertansiyon tedavisinde hedefler; hipertansiyonun önlenmesi, zamanında teşhis edilmesi, yaşam stili değişiklikleri ve gerekli durumlarda ilaçlarla tedavi edilmesi ve tedavi edilen hastalarda mutlaka hedef kan basıncı değerlerinin yakalanmasıdır.

Hipertansif tüm bireylerde kan basıncının 140/90 mmHg'nin altında tutulması temel hedefdir. Şeker hastalığı, böbrek hastalığı veya kardiyovasküler ve serebrovasküler hastalığı olanlarda tedavi hedefi 130/80 mmHg'nin altıdır. Bu hedeflerin yakalanmasında en önemli faktör, toplumsal bilincin artması ile sağlık çalışanları ve hastalarda yaşam stili değişiklikleri ve ilaç tedavileri konusunda bilgi, tutum ve davranış değişikliği yaratılabilmesidir.

### **Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği 13 Mayıs 2006 Dünya Hipertansiyon Günü\* "Tedavide Hedefi Yakala"**

#### **Kan Basıncı Hedefinizi Bilin:**

1. Kan basıncınızın 120/80 mmHg ve altında olması oldukça iyidir.
2. Kan basıncınız birkaç kez ölçülür ve aşağıdaki değerlerde veya üzerinde bulunursa hipertansiyonunuz var demektir:
  - a. Hastane ölçümlerinde 140/90 mmHg ve üstü
  - b. Evde yapılan ölçümlerde 135/85 mmHg ve üstü
  - c. Diyabet veya böbrek hastalığınız varsa 130/80 mmHg ve üstü

#### **Kan Basıncınızı Düşürmek İçin Sağlıklı Yaşayın:**

1. Fiziksel olarak aktif olun: Hergün veya gün aşırı 30-60 dakika yürüyün, bisiklete binin veya yüzün
2. Sağlıklı beslenin: Bol sebze-meyve ve az yağlı süt ve süt ürünleri tüketin. Hazır gıdalardan kaçının.
3. Az tuz tüketin
4. İdeal kiloda olun
5. Alkolü ölçülü tüketin
6. Sigarayı bırakın

#### **Hipertansiyonunuz Varsa:**

1. Şeker ve kolesterolünüzü ölçtürün: Hipertansiyonu olan hastaların çoğunda şeker ve kolesterol yüksekliği de bulunabilir
2. Kan ve idrar testi ile böbrek fonksiyonlarınızı ölçtürün: Böbrek hastalığı hipertansiyon nedeni olabilir. Hipertansiyon böbrek hastalığına yol açabilir.

#### **Hipertansiyonunuzu Kontrol Etmek İçin:**

1. Sağlıklı yaşam kurallarına mutlaka uyun
2. Hekim tarafından önerilen ilaçları düzenli kullanın. İlaçların düzenli kullanılmaması durumunda etkileri olmayacağını unutmayın.
3. İlaçların etkilerini görmek için düzenli aralıklarla kan basıncınızı ölçün.
4. İlaç yan etkileri olduğunda doktorunuza bilgi verin ve tedavinizin düzenlenmesini sağlayın.

\* **Dünya Hipertansiyon Birliği (World Hypertension League) "2006 Dünya Hipertansiyon Günü"** broşüründen alınmıştır.