

Hipertansiyon nedir?

Hipertansiyon (veya yüksek kan basıncı) bütün dünyadayı etkileyen, yaygın bir sağlık sorunudur. Dünya üzerinde 1,5 milyardan fazla insan, yüksek kan basıncı problemi yaşamaktadır. Bu nedenle hipertansiyon, kalp hastalığı, felç ve böbrek hastalıkları için en büyük risk faktörüdür.

Türkiye'de hipertansiyonu olan kişilerin %60'ının tansiyonlarının yüksek olduğunu farkında olmadığını biliyor musunuz?

**Bu kötü istatistiğin içine girmeyin!
Kan basıncınızı hemen bugün ölçtürün!**



**sağlıklı
yemek,
sağlıklı
kan basıncı
demek!**

NEDEN HİPERTANSİYON GÜNÜ?

Dünya Hipertansiyon Günü, tansiyon yüksekliğinin yarattığı ciddi tıbbi sorunlara dikkat çekmek ve korunma, tanı ve tedavi konusunda halk ile bilgi paylaşmak için Dünya Hipertansiyon Ligi'nin girişimi ile başlatılmıştır.



HİPERTANSİYON HAKKINDA DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Daha fazla bilgi için:

www.turkhipertansiyon.org
www.worldhypertensionleague.org

İletişim:

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği
Konur Sokak No: 38/11
Kızılay-ANKARA

Tel: 0312 - 417 31 25
Fax: 0312 - 417 31 26
Email: info@turkhipertansiyon.org

HİPERTANSİYONDAN KORUNMA



DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ 17 Mayıs 2007

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği,
Dünya Hipertansiyon Ligi Üyesidir.

Taze meyve ve sebzeler lif, vitamin ve mikro-besin bileşenlerinin deposudur.



İlaçlar Önemlidir

Kan basıncını düşüren birçok ilaç, aynı zamanda kalp krizi, felç ve böbrek hastalığından da korur. Tedaviniz için doktorunuzla görüşün. Sonra da şunları hatırla tutun:

- Doktorunuz tarafından verilen ilaçları düzenli olarak alın. İlaçlar, düzenli bir şekilde kullanılmazlarsa faydalı olmazlar.
- Her ilacın yan etkisi olabilir. Eğer bir yan etki görürseniz en kısa zamanda doktorunuza bildirin.
- İlaç tedavisi kullanırken, kan basıncınızı zaman zaman ölçtürmeyi unutmayınız.

YÜKSEK KAN BASINCINDAN KORUNMA

Yüksek kan basıncından nasıl korunuruz?

İnsanların kan basıncını kontrol etmeleri için yapabileceği pek çok şey vardır. Sağlıklı yemek seçenekleri yaratmak, güzel bir gün ve sağlıklı bir hayat için harika bir başlangıçtır.

Aşağıdaki besinleri hergün, ölçülü miktarda yiyiniz:

- Bol miktarda sebze ve meyve
- Az yağlı süt, yoğurt ve peynir
- Tahıl ve lifden zengin diğer yiyecekler
- Çok az miktarda doymamış yağ

Aşağıdaki besinleri haftada birkaç kez yiyiniz:

- Kuru fasulye, bezelye ve mercimek
- Kuruyemişler
- Yağsız et ve kümes hayvanları
- Her hafta en az 2 kez balık

Yediğiniz besinlerin aşağıdakileri çok az içermesine dikkat edin:

- Doymuş ve birleşik yağlar
- Şeker
- Tuz ve sodyum

Aşırı miktarda alkol almaktan kaçınınız.



AZ TUZ = UZUN ÖMÜR

Az tuz yiyin.

Çok fazla tuz veya tuz katkısı içeren besinleri yemek kan basıncınızı yükseltebilir. Daha az tuz ve sodyum almak için:

- Çoğunlukla taze yiyecekler yiyin
- Hazır yiyecekleri seçerken beslenme öğelerini okuyun. Hazır, dondurulmuş gıdaların çok fazla tuz içerdiğini unutmayın. Örneğin:
 - Hazır çorbalar, konserveler, et ve balık ürünü içeren katkı maddeleri
 - Çeşitli peynir türleri
 - Hazır paketlenmiş veya dondurulmuş yiyecekler
 - Ketçap, hardal, soya sosu ve salata sosu gibi çeşnileri çok az miktarda kullanın
- Yemek pişirirken tuzu azaltın. Sofrada tuzluk kullanmayın.
- Yemekleri limon suyu, sirke, taze sarımsak, nane, baharat gibi şeylerle çeşnilendirin
- Turşu ve tuzlu kuruyemiş gibi yiyeceklerden kaçınınız
- Tuzsuz kraker, patlamış mısır veya kuruyemiş seçin
- Hazır ve restoran yapımı yiyecekleri çok az tüketin
- Yiyeceklerin etiketlerini okuyun ve daha az sodyum içeren markaları alın

DOKTORUNUZLA KONUŞUN + EGZERSİZ YAPIN

Fiziksel olarak aktif olun

Evde oturmak yerine dışarı çıkmak ve aktif olmak sağlığınızı, kendinizi iyi hissetmenizi ve kan basıncınız için mucizeler yaratır.

- Haftanın çoğu gününde 30 ila 60 dakika yürümeyi, bisiklete binmeyi veya yüzmeyi deneyin
- Vücut kilonuzu sağlıklı ölçülerde tutun
- Sigaradan kesinlikle uzak durun

Hayat stili değişiklikleri bazı durumlarda en az ilaçlar kadar faydalı olabilir.

