

“Hipertansiyon sessiz bir risktir.Ölçmek, fark etmenin ilk adımıdır.

Fark et.  
Takip et.  
Önlem al.



HER ÖLÇÜM  
BİR FARKINDALIK  
BİRLİKTEYİZ

HİPERTANSİYON  
FARKINDALIĞI

Ankara Bahçelievler  
**Rotary**  
Kulübü

Ankara Tandoğan  
**Rotary**  
Kulübü

Ankara Anıttepe  
**Rotary**  
Kulübü

**Rotary**  
Bölge 2430

**İYİLİK İÇİN BİRLEŞİN**



## HİPERTANSİYON NEDİR?

Hipertansiyon, kan basıncının uzun süre normal değerlerin üzerinde seyretmesidir.

Poliklinik ölçümü (birkaç kez) KB > 140/ 90 mm: Hipertansiyon

\*(2025 -Türk Hipertansiyon Uzlaşı Raporu)

Çoğu bireyde belirti vermeden ilerleyebilir ve fark edilmediğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

- Kalp ve damar hastalıkları riskini artırır
- İnme (felç) ve böbrek hastalığıyla ilişkilidir
- Erken tanı için düzenli ölçüm gereklidir

## NASIL FARK EDİLİR?

Hipertansiyon çoğu zaman belirti vermez. Belirti görülen durumlarda şunlar eşlik edebilir:

- Baş ağrısı, baş dönmesi
- Kulak çınlaması, çarpıntı
- Burun kanaması (nadiren)
- Nefes darlığı veya göğüste baskı hissi

*En güvenilir yöntem: Düzenli tansiyon ölçümüdür.*

## BİZLER NE YAPABİLİRİZ?

Hipertansiyon kontrolü yaşam tarzı ile doğrudan ilişkilidir.

- Sigara içmeyi bırakmak
- Evde veya eczanede düzenli tansiyon ölçümü yapmak (Normal KB 120/ 80 mm Hg)
- Sağlıklı beslenme
- Günlük tuz tüketimini azaltmak
- Düzenli sağlık kontrolleri yaptırmak
- Uyku hijyenini sağlamak
- Fiziksel aktiviteyi artırmak
- İlaç tedavisini hekim önerisine uygun sürdürmek.

## ERKEN TAKİP NEDEN ÖNEMLİDİR?

### ■ Sessiz risk görünür hale gelir

Hipertansiyon çoğu zaman belirti vermez. Düzenli ölçüm sayesinde yüksek tansiyon erken dönemde saptanır ve fark edilmeden ilerleyen damar hasarı önlenabilir.

### ■ Komplikasyon riski azalır

Kontrol altına alınmayan hipertansiyon; kalp krizi, inme, kalp yetmezliği ve böbrek hasarı gibi ciddi sonuçlara yol açabilir. Erken tanı ve takip, bu komplikasyonların gelişme riskini anlamlı ölçüde azaltır.

### ■ Organ hasarı önlenabilir

Uzun süreli yüksek kan basıncı; kalp kası kalınlaşması, beyin damarlarında hasar ve böbrek fonksiyon kaybına neden olabilir. Düzenli takip, hedef organ hasarının erken evrede tespit edilmesini sağlar.

### ■ Tedavi başarısı artar

Erken dönemde başlanan yaşam tarzı değişiklikleri ve gerektiğinde ilaç tedavisi, kan basıncının daha kolay kontrol edilmesini sağlar. Bu da uzun vadeli tedavi uyumunu artırır.

### ■ Yaşam süresi ve kalitesi korunur

Kan basıncının kontrol altında tutulması, hem yaşam süresini uzatır hem de kalp-damar hastalıklarına bağlı sakatlık riskini azaltır.