



## ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

### İç Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı

#### HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

### HİPERTANSİYON

#### **Kan basıncı nedir ve nasıl meydana gelir?**

Vücudun yapıtaşları hücrelerdir. Hücrelerin beslenmesi ve enerji üretebilmesi için gereken maddeler ve oksijen hücrelere kan yolu ile taşınır ve açığa çıkan artık maddeler ve karbondioksit yine kan yoluyla hücreden uzaklaştırılır. Kan, damarlar aracılığı ile vücuttaki tüm hücrelere ulaştırılır. Bu sırada kalp bir pompa görevi görür. Akciğerlerden gelen temiz kan atardamarlar aracılığı ile tüm vücuda pompalar ve vücuttan gelen kirli kanı da toplardamarlar aracılığı ile akciğere ulaştırır. Her bir kalp atımında kalp, kanı önce pompalar, sonra kanın yeniden kalbe dolması için istirahat haline geçer. Kan pompalandığında oluşan atardamar duvarındaki en yüksek basınç sistolik kan basıncını (büyük tansiyon), istirahat halinde oluşan en düşük basınç ise diyastolik kan basıncını (küçük tansiyon) meydana getirir.

#### **Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon) nedir?**

Farklı iki günde en az iki kez yapılan ölçümlerde 18 yaşını geçmiş erişkin bir bireyde büyük tansiyonun 140 mm Hg (civa basıncı) ve üzerinde ya da küçük tansiyonun 90 mm Hg ve üzerinde olmasına hipertansiyon (yüksek tansiyon) adı verilmektedir. Kan basıncı için normal değerler büyük tansiyonun 120 mm Hg'nin, küçük tansiyonun ise 80 mm Hg'nin altında olmasıdır. Büyük tansiyonu 120-139 mm Hg, küçük tansiyonu 80-89 mm Hg arasında ölçülen kişiler yüksek tansiyon gelişimi için adaydılar ve ileride yüksek tansiyon gelişmemesi için hekimleri tarafından önerilen sağlıklı beslenme, sigarayı bırakma, egzersiz yapma, kilolu ise kilo verme gibi bazı tedbirleri almaları gerekmektedir.

#### **Yüksek Tansiyonun Toplumda Görülme Sıklığı Nedir?**

Yüksek tansiyon toplumda oldukça sık görülen bir durumdur. Türkiye'de her üç erişkinden birinde hipertansiyon vardır.

#### **Yüksek Tansiyon Daha Çok Kimlerde Görülür?**

Yüksek tansiyon riskini arttıran birçok faktör söz konusudur:

- 1- Yaş:** Yüksek tansiyon görülme oranı ilerleyen yaşla birlikte artar. Buna karşın tansiyon yüksekliği genellikle ilk olarak 35-50 yaşlarında saptanır.
- 2- Cinsiyet:** 50 yaşın altındaki grup ele alındığında erkeklerde daha sık görülür. 50-55 yaş grubunda görülme sıklığı eşitlenir. 55 yaşından sonra ise kadınlarda görülme sıklığı daha fazladır.
- 3- Kalıtım:** Yüksek tansiyonlu kişilerin yaklaşık % 60'ında ailede de tansiyon yüksekliği söz konusudur.
- 4- Şişmanlık:** Şişmanların yaklaşık % 40'ında yüksek tansiyon görülmektedir. Genç hastaların yaklaşık üçte biri şişmandır.
- 5- Şeker hastalığı:** Şeker hastalarında yüksek tansiyona çok sık rastlanır.

**6- Aşırı tuz tüketimi:** Yüksek tansiyona yol açan nedenlerden biridir.

**7- Fiziksel aktivitelerin azlığı:** Yüksek tansiyon görülme olasılığı arttırır.

**8- Alkol tüketimi:** Alkol kullananlarda yüksek tansiyon görülme sıklığı artar.

**9- Stres:** Yüksek tansiyonun ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir.

### **Kan Basıncındaki Yükselme Nelere Neden Olur?**

Tansiyon yüksekliği kalbin iş yükünü artırır ve atar damarlarda zarara yol açar. Zaman içerisinde özellikle kalp, böbrek, göz ve beyine kan götüren atar damarlarda harabiyet oluşur. Kalp, böbrek, göz ve beyin damarları bu yüksek basınca uzun yıllar boyunca sessizce direnebilir. Bu nedenle kan basıncındaki yükselme yıllalir. Ancak bu hastalara zarar vermediği anlamına gelmez. Yüksek tansiyon inme, kalp krizi ve böbrek yetersizliğinin önemli kilit nedenlerinden biridir.

### **Yüksek tansiyonun nedenleri nelerdir?**

Hastaların % 90-95'inde yüksek tansiyona neden olabilecek altta yatan başka bir hastalık yoktur. Bunlara primer (birincil) hipertansiyon denir. Geri kalan % 5-10 hastada yüksek tansiyon bir nedene ya da hastalığa ikincil olarak ortaya çıkmıştır. Buna da sekonder (ikincil) hipertansiyon adı verilir.

En sık rastlanan ikincil hipertansiyon nedenleri şunlardır:

- Çok tuzlu gıdaların tüketilmesi (özellikle tuza hassas kişilerde)

- Böbrek hastalıkları

- Böbrek üstü (adrenal) bezlerinin hastalıkları

- Böbrek damarlarının daralması

- Doğuştan büyük atar damarın (aortun) bir bölümünün dar olması (aort koarktasyonu)

- Tiroid bezi hastalıkları (Hipertiroidi, hipotiroidi)

Bu problemlerin çoğu girişimsel yöntemlerle veya ilaç tedavisi ile çözümlenebilir. Örneğin, böbrek damarlarına giden atar damardaki darlık, balonla açılabilir veya cerrahi olarak düzeltilebilir. Hipertiroidi ya da hipotiroidi ilaç tedavisiyle ortadan kaldırılabilir. Bu nedenle, özellikle kan basıncı yüksekliği ilk olarak tesbit edildiğinde hekimler detaylı bir öykü ve fizik muayene sonrasında bazı laboratuvar tetkikleri isterler. Bazen de özel testlere gerek duyabilirler.

### **Kan basıncını yükselten ilaçlar hangileridir?**

Birçok ilaç, farklı mekanizmalarla kan basıncını yükseltebilir. Romatizma ve depresyon tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar bunların başında gelir. Bu ilaçlar yüksek tansiyonun nedeni olabilecekleri gibi hipertansiyon tedavisinde kullanılan ilaçların etkisini de azaltabilirler. Bu nedenle yüksek tansiyonlu hastalar kullandıkları tüm ilaçları mutlaka hekimlerine söylemeli ve onlara danışmadan herhangi bir ilaca başlamamalıdır.

### **Hangi hastalıklar yüksek tansiyona sıklıkla eşlik eder?**

Bu hastalıkların başlıcaları diabetes mellitus (şeker hastalığı), dislipidemi [ kan yağlarından total kolesterol, LDL (düşük dansiteli lipoprotein) kolesterol ve trigliserid düzeylerinden bir ya da bir kaçının artması ve/ veya HDL (yüksek dansiteli lipoprotein) kolesterol düzeyinin azalması durumu] ve obezite (şişmanlık)'dir. Bu hastalıkların bir ya da birkaçı yüksek tansiyonla bir araya geldiğinde kan damarlarında ateroskleroz (sertleşme) ve kalp hastalıkları oluşumu kolaylaşmaktadır. Buna bir de sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı eklenirse kalp hastalığı riski çok artmaktadır.

### **Hangi belirtiler yüksek tansiyonu akla getirmelidir?**

Hipertansiyon hiçbir belirti vermeden sadece tesadüfen ölçülen kan basıncı değerinin yüksek bulunması ile ortaya konulabilir. Bununla birlikte en sık belirtiler enseden alın bölgesine doğru yayılan baş ağrısı, baş dönmesi, kulak uğultusu, kulak çınlaması, burun kanaması, çarpıntı, terleme ve sık idrara çıkmadır.

### **Yüksek tansiyon saptanan hastalarda ilaç tedavisi dışında nelere dikkat edilmelidir?**

Yüksek tansiyon saptanan hastalarda ilaç tedavisi dışında yapılması gerekenler; kilo kontrolünün sağlanması; özellikle şişman kişilerde kilo verilmesinin teşvik edilmesi, hareketli bir yaşam

tarzının benimsenmesi; olanak varsa günlük yarım saatlik tempolu yürüyüşlerin yapılması, tuz alımının azaltılması; günlük tuz alımının 6 gram (1 çay kaşığı) düzeyine indirilmesi, sigara ve alkolün bırakılması ve bol kalorili yağ oranı yüksek gıdaların azaltılması şeklinde sıralanabilir.

#### **Yüksek tansiyon saptanan hastalarda ilaç tedavisinde nelere dikkat edilmelidir?**

Günümüzde ülkemizde kullanımda olan pek çok yüksek tansiyon ilacı bulunmaktadır. Hepsi farklı mekanizmalarla kan basıncını kontrol ederler. Bunlardan en uygun olan bir ya da birkaç tanesi hekim tarafından hastanın yaşı, cinsiyeti, yüksek tansiyonunun nedeni, tansiyon değerleri ve yandaş hastalıkları göz önüne alınarak hastaya reçete edilir. Hangi saatlerde alınması gerektiği, başka ilaçlar kullanıyorsa bunlarla birlikte tansiyon ilacını nasıl kullanacağı hastaya anlatılır. Hipertansiyon kronik yani süregelen bir hastalık olduğu için hayat boyu belirli aralıklarla hekim gözetimi ve ömür boyu tedavi gerektirir. Bu nedenle hekimin yönlendirmesi ve hastanın uyumu daha başarılı bir tedavi için şarttır.

#### **Kan basıncını düşüren ilaçların yan etkileri var mıdır?**

Kan basıncını düşüren ilaçların da yan etkileri vardır. Ancak bu yan etkiler ilacı kullananların tümünde görülmez. Bir ilaç grubunda yan etki görüldüğünde bir diğer grup ilaçla değiştirilebilir, yan etki doza bağımlı ise ilacın dozu azaltılarak başka bir ilaçla birlikte kullanmanız önerilebilir. Herhangi bir yan etki görüldüğünde bir sonraki dozu almadan veya ilacı tamamen bırakmaya karar vermeden mutlaka hekiminize sormalısınız.

#### **İlaç tedavisine bir kez başlandığında, ömür boyu devam etmek gerekir mi?**

Çoğunlukla böyle bir durum söz konusu ise de hafif hipertansiyonu olan hastalarda bir takım genel önlemlere dikkat etmek koşuluyla (beslenme, zayıflama, düzenli egzersiz gibi) hekiminizin kararı doğrultusunda ilaç tedavisine bir süre ara vererek kan basıncı değerlerini izlemek ve normal değerler saptanırsa ilaç kullanmamak söz konusu olabilir.

#### **Kan basıncı ölçülürken nelere dikkat edilmelidir?**

Kan basıncı ölçülecek olan kişi en az 10 dakika sakin bir ortamda dinlenmiş olmalıdır. Son yarım saat içinde çay, kahve ve sigara içmemiş olmalıdır. Kan basıncı her iki koldan ölçülmelidir. Her iki koldan da en az ikişer dakika ara ile ikişer ölçüm alınıp ortalama değer hesaplanmalıdır. Yüksek olan tarafın değeri dikkate alınmalıdır. Ölçüm sırasında kolu sıkı giysiler gevşetilmelidir. Kol alttan desteklenerek kalp hizasında tutulmalıdır. Kan basıncı bu konuda eğitilmiş bir kişi tarafından tekniğine uygun olarak ölçülürse sonuçları çok daha güvenilir olacaktır.

#### **Hipertansiyon konusundaki yanlışlarımız nelerdir?**

- \*Şikayeti bulunmayan bir kişinin kan basıncı değerlerindeki yükseklikleri önemsememesi
- \*Hipertansiyonu bilinen bir kişinin düzenli hekim takibine gitmemesi, düzenli ilaç kullanımını çeşitli nedenlerle aksatması ya da bırakması
- \*İlaçların uzun vadede kendisine zarar vereceğini düşünerek ve ilaç kesildiğinde olabilecek olumsuzlukları gözardı ederek ilacını bırakması
- \*Başka bir hipertansiyon hastasının ilacını kendisine de iyi geleceğini düşünerek hekime danışmadan alması
- \*İlaç tedavisi dışında hipertansiyon kontrolünde ve tedavisinde çok önemli olan sigara ve alkolün bırakılması, hareketli yaşam tarzının benimsenmesi, kilo verilmesi, sağlıklı beslenme ve tuz kısıtlaması gibi faktörlerin ihmal edilmesi
- \*Hipertansiyonu kontrol etmek için bilimsel kanıtı bulunmayan çeşitli tedavilerin (örneğin bazı bitkiler) denenmesi.