

# Yüksek Tansiyon –

## Tedavisi nasıl yapılır?

Yüksek tansiyonda kan damarlarındaki basınç çok yüksek olur. Buna tıp dilinde *hipertansiyon* denir. Kan basıncının yani tansiyonun sürekli yüksek olması damarlara, kalbe ve diğer organlara zarar verebilir. Aktif bir yaşam tarzı ile siz de kan basıncınızı düşürmek ve diğer hastalıkları önlemek için bir şeyler yapabilirsiniz. Ayrıca ilaç tedavisi de bu konuda yardımcı olur.

Bu metinde yüksek tansiyonun nasıl geliştiğini ve fark edildiğini öğreneceksiniz. Ayrıca burada uzmanlar tarafından önerilen tedavi seçeneklerini de bulacaksınız.

### Yüksek Tansiyon Nedir?

Yüksek tansiyonda, kanı kalpten uzağa taşıyan damarlardaki basınç çok yüksek olur. Bu rahatsızlığı olanlar genellikle bunu fark etmezler. Olası belirtiler arasında baş ağrısı veya baş dönmesi olabilir.

### Nedenleri ve Risk Faktörleri Nelerdir?

Birçok faktör yüksek tansiyonun oluşmasına zemin hazırlayabilir. Kalıtsal yatkınlık gibi bazı faktörleri değiştiremezsiniz. Ayrıca yaşla birlikte risk de artar.

Yaşam tarzı da yüksek tansiyonda rol oynar. Yaşam tarzınızı değiştirebilirsiniz. Etkileyebileceğiniz faktörler arasında örneğin aşırı kilolu olmak (*obezite*), tuz oranı yüksek bir diyetle beslenmek ve çok fazla alkol tüketmek yer alır. Diğer risk faktörleri ise çok az hareket etmek ve strestir. Yaşam tarzının tedaviye nasıl etki ettiğini ikinci sayfada okuyabilirsiniz. Ayrıca bazı hastalıklar da yüksek tansiyon riskini artırabilir.

### Yüksek Tansiyon Nasıl Teşhis Edilir?

En önemli muayene kan basıncının ölçülmesidir. Kan basıncını koldan ölçen aletler vardır. Kan basıncı milimetre cıva (kısaca mmHg) cinsinden ölçülür. Ölçüm cihazının üzerinde iki rakam vardır:

- **Üst değer:** Bu değere *sistolik* kan basıncı yani büyük tansiyon denir. Kalp kasıldığında ve vücuda kan pompaladığında oluşur ve kan damarlarındaki basıncın en yüksek olduğu andır.
- **Alt değer:** Daha düşük olan değere *diyastolik* kan basıncı yani küçük tansiyon denir. Diyastolik kan basıncı, kalbin gevşediği ve kanın kalbe geri aktığı andır.

Kan basıncı, örneğin genel sağlık kontrolü (*Check-up*), kan bağıışı veya spor muayenesi gibi bazı doktor ziyaretlerinde rutin olarak ölçülür. Uzmanlar ayrıca 18 yaşın üzerindeki kişilerin tansiyonlarını en az bir kez ölçtürmelerini önerirler. Yüksek tansiyon genç yaşlarda nadir görülse de sıkça gözden kaçır. Yüksek tansiyon ne kadar uzun süre fark edilmezse, ikincil hasara yol açma olasılığı da o kadar artar. Kan basıncının ölçülmesi, halihazırda yüksek tansiyon belirtileri gösteren kişiler için özellikle önemlidir.



Uzmanlar, bu ölçümler sırasında kan basıncınız anormal çıkarsa *24 saatlik kan basıncı ölçümü* yapılmasını önerirler. Bunun için size 24 saat boyunca kan basıncınızı kaydeden bir cihaz verilir. Cihazı gündüz ve gece vücudunuzda taşırsınız. Bu mümkün olmazsa, alternatif olarak tansiyonunuzu 7 gün boyunca günde 4 kez evde kendiniz ölçebilirsiniz. Uzun süreli ölçümlerde tansiyon değerleri çok yüksek çıkarsa, doktor size ayrıntılı sorular sorar ve fiziksel muayene yapar. Bir *EKG* ile kan ve idrar tahlilleri, yüksek tansiyonun halihazırda ikincil bir hasara yol açıp açmadığını anlamaya yardımcı olur.

### Kan Basıncı Değerleri ne Olmalıdır?

Yüksek tansiyonunuz varsa, şu soruyu cevaplamak gerekir: Tedavi yoluyla hangi değere ulaşmak istiyorsunuz? Herkes için geçerli bir standart değer yoktur. Bunun nedeni de hem çok yüksek hem de çok düşük değerlerin dezavantajlarının olabilmesidir. Örneğin çok düşük kan basıncı baş dönmesine, yorgunluğa veya düşmelere yol açabilir. Bundan dolayı hedef değeriniz öncelikle kişisel durumunuza göre belirlenmelidir. Referans değer olarak 140/90 mmHg'nin altındaki bir değer alınır. Kişisel durumunuza, örneğin fiziksel durumunuza bağlı olarak başka değerler de söz konusu olabilir.

### Kısaca

- Yüksek tansiyon yaygın bir kardiyovasküler hastalıktır.
- Yaş, kalıtsal yatkınlık, sağlıksız yaşam tarzı veya belirli hastalıklar gibi çeşitli risk faktörleri vardır.
- Yüksek tansiyonu ve ikincil hasarları, tansiyon ölçümleri ve diğer muayenelerle tespit etmek mümkündür.
- Yüksek tansiyon tedavi edilmezse kan damarlarına ve organlara zarar verebilir.
- Yaşam tarzının değiştirilmesi kan basıncının düşürülmesine yardımcı olabilir. Bunun anlamı şudur: Daha fazla hareket, daha az stres, az tuz içeren dengeli bir beslenme, tütün kullanmama, az alkol alma ya da hiç almama ve gerekirse kilo verme.
- Davranış değişiklikleri yeterli olmazsa tansiyon düşürücü ilaçlar önerilir.

## Uzmanlar Hangi Tedaviyi Öneriyor?

Yüksek tansiyon uzun süre tedavi edilmezse, zaman içinde birçok organa zarar verebilir ve böylelikle başka hastalıklara yol açabilir. Örneğin kalp krizi, inme veya böbrek hasarına neden olabilir.

### Yaşam tarzı:

Uzmanlar dengeli bir yaşam tarzının kan basıncını belirgin bir şekilde düşürdüğü konusunda hemfikirdir. Dengeli yaşam tarzı şunları içerir:

- **Daha az tuz:** Tuz konusunda ölçülü olmalısınız. Tuzlu gıdalar vücutta daha fazla su tutulmasına neden olur, bu da kan hacmini artırır ve kan basıncını yükseltir.
- **Sağlıklı vücut ağırlığı:** Aşırı kiloluysanız, kilo vermek faydalı olabilir. Belki böylece ilaçlardan tasarruf edebilirsiniz.
- **Fiziksel aktivite:** Düzenli olarak hareket ederseniz, kan basıncınızı kendiniz düşürmeye yardımcı olabilirsiniz. Önemli olan bundan keyif almanızdır. Yürüyüş, bisiklete binme, yüzme veya yoga uygun olabilir.
- **Az alkol:** Alkol yüksek tansiyonun gelişmesine yol açabilir. Ayrıca çok fazla kalori içerir. En iyisi sadece az miktarda alkol almaktır. Örneğin, kadınlar günde 100 ml'den ve erkekler de günde 200 ml'den fazla şarap içmemelidir.
- **Sigarayı bırakın:** Nikotini bırakmak kan basıncınızı düşürmeyecektir. Ancak sigarayı bırakırsanız, tehlikeli damar hasarı için önemli bir risk faktörünü daha ortadan kaldırmış olursunuz. Bu nedenle uzmanlar tütünün tamamen ve kalıcı olarak bırakılmasını önerirler. Bu pasif içicilik için de geçerlidir.

### İlaçlar:

İlaçlar genellikle ilave olarak kullanılır. Dört grup ilaç için güvenilir araştırma verileri ve uzun yıllara dayanan deneyimler mevcuttur. Bunlar kan basıncını düşürebilir ve böylece ikincil hastalıklara karşı etkili bir koruma sağlayabilir. Bu nedenle ilk tercih edilen ilaçlardır:

- **ACE inhibitörleri:** Vücutta kan basıncını kontrol eden hormonları etkilerler. Kan damarlarının hafifçe genişlemesini ve kan basıncının düşmesini sağlarlar. Mevcut bilgilere dayanarak, ACE inhibitörleri grubundan bir etkin maddenin diğerinden daha iyi olup olmadığını söylemek mümkün değildir.
- **Sartanlar:** Anjiyotensin reseptör blokerleri (kısaca ARB'ler) olarak da bilinirler ve ACE inhibitörlerine benzer şekilde etki ederler.
- **Kalsiyum kanal blokerleri:** Kan damarlarındaki belli kanalları inhibe ederek gevşemelerine ve genişlemelerine neden olurlar.
- **Tiazid tipi diüretikler/Tiazidler:** Daha fazla tuz ve dolayısıyla su atılmasını sağlarlar.

Sizin için hangi ilacın doğru olduğu her şeyden önce ilacı ne kadar iyi tolere ettiğinize bağlıdır. Yüksek tansiyonun şiddetine bağlı olarak ilaçlar tek başına veya kombinasyon halinde kullanılır. Eşlik eden hastalıklarınız varsa, kalp hastalığı için beta-blokerler gibi kısmen başka ilaç grupları da gündeme gelebilir.

Yaşam tarzınızı değiştirmenize ve birçok ilaca rağmen tansiyonunuz hala çok yüksek olabilir. Münferit vakalarda böbreğe kateterle müdahale (*renal denervasyon*) düşünülebilir. Ancak bunun gerçekten ne kadar yardımcı olduğu henüz bilinmiyor. Yüksek tansiyonu olup da çocuk sahibi olmak isteyen kadınlar için veya hamilelik sırasında başka tansiyon düşürücü ilaçlar düşünülebilir. Doktor ekibiniz bu konuda size tavsiyelerde bulunmaktan memnuniyet duyacaktır. Daha fazla bilgiye buradan da ulaşabilirsiniz: [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de).

## Siz Neler Yapabilirsiniz?

- Tedavi sonucunda hedeflediğiniz kan basıncı değerini doktorunuzla kararlaştırın.
- Tıbbi kontrollerinizden yaklaşık bir hafta önce günlük ölçümler (sabah ve akşam olmak üzere iki kez) yapmanız tavsiye edilir.
- İlaçlarınızı düzenli olarak ve doktorunuz tarafından reçete edildiği gibi alınız.
- Danışmanlık hizmetleri, örneğin kilo verme veya sigarayı bırakma konusunda size destek olabilir.
- Bir sağlık seminerine katılmanızı tavsiye ederiz. Burada hastalığınız hakkında önemli bilgiler edinip stresle nasıl daha iyi başa çıkabileceğinizi öğrenebilirsiniz.
- Öz yardım kuruluşları da destek sunmaktadır.

## Daha fazla bilgi için



### I. Kaynaklar, Yöntem ve Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, Ulusal Bakım ve Tedavi Kılavuzları Programı'nın "Hipertansiyon" adlı hasta kılavuzuna dayanmaktadır. Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programından sorumlu olan kurumlar Federal Tabipler Odası (BAK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği (AWMF).

### Yöntem ve Kaynaklar

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck#methodik)

**Yüksek tansiyon ile ilgili diğer kısa bilgilendirmeleri bu adreste bulabilirsiniz:**

→ [www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck](http://www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck)

### II. Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz:

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 3101 8960



### Künye

#### İçerikten sorumlu olan:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

#### Görevlendiren kurumlar:

Bundesärztekammer (BÄK) ve  
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

**E-Posta** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)

KBV

Saygılarımızla