

### **Yüksek Tansiyon (Arteriyel Hipertansiyon)**

Kan dolaşımının değişik kısımlarına, farklı basınç oranları mevcuttur. Kan basıncı deyince genelde bedenin atardamarlarındaki arteriyel basınç kast edilmektedir.

Kan basıncı, kolun üst kısmına veya bileğe takılan kan basıncı manşetleri ile ölçülür. Ölçülen değer, RR (kan basıncının manşetle ölçülebileceğini keşfeden İtalyan hekim Riva-Rocci'nin kısaltması) ile tanımlanır.

**Kan basıncı birçok kez ölçüldüğünde, ortalama değeri 140/90mmHg'nin üzerinde ise, yüksek tansiyondan bahsedilir.** Yüksek tansiyon çok sık görülen bir hastalıktır, Almanya'da 50 yaş üzeri insanların %50'sinden fazlası bu hastalıktan muzdariptir.

Bunun en büyük nedeni genetik yatkınlık ve sağlıksız bir yaşam tarzı (fazla kilo, hareketsizlik, yanlış beslenme). Diğer iç hastalıklar de, ender de olsa, yüksek tansiyona yol açabilirler.

**Yüksek tansiyon tedavi edilmezse inme/felce, kalp krizine, kalp yetmezliğine ve hatta ölüme yol açabilir. Yüksek tansiyonun tedavi edilmesi sayesinde bu hastalıkların riski belirgin bir şekilde düşürülebilir.**

Yüksek tansiyon tedavi edilir ve iyi ayarlanırsa, riski ve ölümcüllüğü önemli ölçüde düşer, örneğin inme/felç riski %38 oranında azalır.

Yüksek tansiyon sıklıkla hiçbir belirtiye ya da sadece çok az belirtilere (şikâyetlere) neden olur. Kan basıncının ayarlanması zor olduğundan, yüksek tansiyonu olan birçok insanın değerleri, aldıkları ilaçlara rağmen halen çok yüksektir.

Yüksek tansiyonun (örn. aile doktoru tarafından) tespit edilmesinden sonra, belirli muayenelerin (örn. kan alınması, EKG ve fizik muayene) yaptırılması gerekmektedir.

Yüksek tansiyon, alınacak genel tedbirler vasıtasıyla (özellikle sağlıklı yaşayarak, bakınız arka sayfa) ve ilaçla tedavi edilir.

## **Yüksek Tansiyonun Tedavisi**

Yüksek tansiyon hastaları için 10 temel kural:

- Kan basıncınızı düzenli ölçün
- Doktorun önerilerini dikkate alın
- Normal bir kiloya ulaşmak için çaba gösterin
- Yemeklerde tuz yerine baharatlar kullanın
- Bolca meyve ve sebze tüketin
- Bitkisel yağlar ve kaliteli sıvı yağları tercih edin
- Sigarayı bırakın
- Bedensel hareketi çoğaltın
- Molalar vermeye ve rahatlamaya dikkat edin

## **İlaç Tedavisi:**

- **İdrar söktürücü maddeler** ("Su tabletleri"), örn. HCT, Torasemid, Spironolacton
- **Beta blokerler** ("Sinir ve adrenalin freni"), örn. Metoprolol, Bisoprolol, Carvedilol
- **Kalsiyum blokerleri** ("Damar genişlemesi"), örn. Amlodipin, Lercanidipin, Nitrendipin
- **ACE inhibitörleri/AT1 blokerleri** ("Hormon kontrolü"), örn. Ramipril, Lisinopril, Enalapril, Lorartan, Candesartan, Telmisartan.

Çoğu zaman, tek bir ilacı yüksek dozajda almak yerine, düşük dozajlı ilaçların kombine edilmesi daha iyidir. Tedavinin başarısı, hastanın nasıl hissettiğinden veya genel sağlığından ziyade ölçülen kan basıncından anlaşılır. Yapılan ölçümün ortalamada 140/90mmHg'nin altında bulunması gerekmektedir.

İyi ayarlanmış bir yüksek tansiyonda, tedavinin kontrol altında tutulması için arada sırada ölçümler yapılması yeterlidir. İnişli çıkışlı, çok yüksek veya çok düşük değerlerde (dolaşım sistemi sorunları) lütfen aile hekiminize başvurun. Kan basıncının ayarlanması birkaç hafta sürer. Tedavinin hızlı bir şekilde değiştirilmesi veya çıkan değere göre ihtiyaç halinde yapılan bir tansiyon tedavisi tavsiye edilmez.

Mühlenberg Kliniğinde dâhiliye servisimizin tüm hastaların kan basınçları, her gün kendileri tarafından yapılan ölçümler sayesinde gözetim altında tutulmaktadır. Tedavinin seyrinde, tüm hastaların ortalama kan basıncını 140/90mmHg altında tutmaya çalışmaktayız. Bunun için hareket tedavisi, beslenme ve günün yeterli dinlenme evreleri ile mümkün olduğunca sakin geçmesi yardımcı olmaktadır. Ölçülen değerlerle ilgili yapılacak görüşmeler ve gerekli görülebilecek ilaçların tespiti, haftalık viziteler esnasında gerçekleştirilir.