



# HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

## 17 MAYIS DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ BİLGİ NOTU

Küresel düzeyde önde gelen kronik hastalıklardan biri olan hipertansiyon için Dünya Sağlık Örgütü 2005 yılında bir farkındalık kampanyası başlatmıştır. Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü hipertansiyon bilinçlendirme faaliyetlerini teşvik etmek ve kamuoyunda farkındalık oluşturmak amacıyla her sene 17 Mayıs tarihini “**Dünya Hipertansiyon Günü**” olarak ilan etmiştir (1). Sağlık Bakanlığı da her yıl yeni bir tema belirleyerek Dünya Hipertansiyon Gününde çeşitli etkinlikler düzenlemektedir. Bu yılın temasını ise “**Tansiyonunuzu Düzenli Ölçtürün, Daha Uzun Yaşayın**” olarak belirlemiştir (2).

Hipertansiyon veya halk arasındaki deyişle yüksek tansiyon, kan basıncının 140/90 mmHg değerinden fazla olmasıyla ortaya çıkan bir kronik hastalıktır. Dünya çapında 30-79 yaş arası 1,28 milyar insanın hipertansiyona sahip olduğu tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü 2010-2030 yılı küresel hedefleri arasında hipertansiyon prevalansını 1/3 oranında azaltmak yer almaktadır (3). Ülkemizde ise 2019 yılında TÜİK tarafından yapılan Türkiye Sağlık Araştırmasında ise son bir yıl içerisinde hipertansiyon sorunu yaşayanların oranı %16,4’tür. Yine aynı araştırmada 15 yaş üstü bireylerin yarısına yakını son bir yıl içinde kan basıncı ölçümü yaptırmamıştır (4).

Hipertansiyonu olan hastalarda şiddetli baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, kusma, görmede bulanıklaşma, burun kanaması ve çarpıntı sağlık kurumuna en sık başvuru nedenleridir. Bunun yanı sıra toplumda henüz hipertansiyon tanısı almamış ve herhangi bir belirtisi olmayan hipertansiyon hastaları da mevcuttur. Bu hastaların tespit edilebilmesi için kan basıncının belli aralıklarla ölçülmesi ve hipertansiyon taramalarının yapılması önemlidir. Ülkemizde 18 yaş üstü bireylerin aile hekimleri tarafından Hipertansiyon Deęerlendirme Kılavuzuna göre yılda bir kez hipertansiyon taraması yapılmaktadır (5).

### Hipertansiyon için Başlıca Risk Faktörleri:

- Aşırı tuz tüketimi
- Sağlıksız beslenme (fazla yağlı gıda tüketimi, yetersiz sebze ve meyve tüketimi)
- Yetersiz fiziksel hareket
- Sigara ve alkol kullanımı
- Fazla kilolu veya şişman olmak
- Genetik faktörler
- Yaşlılık



# HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

Erken ölümlerin en önemli nedenlerinden biri olan hipertansiyondan korunmak için tuz tüketiminin azaltılması, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitenin artırılması, sigara ve alkol kullanımından uzak durulması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca kan basıncının düzenli olarak ölçülmesi de ihmal edilmemelidir. Ek olarak hipertansiyon tedavi edilebilir bir hastalık olup tanı alan hastaların da hekim tarafından önerilen tedavilere uyum sağlamaları kritik öneme sahiptir.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Arş. Gör. Dr. Bilge Çamlık ve Dr. Mehmet Akif Sezerol tarafından hazırlanmıştır.

## KAYNAKLAR:

1. Chockalingam A. World Hypertension Day and global awareness. Can J Cardiol. 2008 Jun;24(6):441-4. doi: 10.1016/s0828-282x(08)70617-2. PMID: 18548140; PMCID: PMC2643187.
2. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüęü, Dünya Hipertansiyon Günü. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/17-mayis-2023-dunya-hipertansiyon-gunu.html> [Erişim tarihi: 5 Mayıs 2023].
3. World Health Organization (WHO). 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> [Erişim tarihi: 12 Mayıs 2023].
4. TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması 2019. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkey-Health-Survey-2019-33661> [Erişim tarihi: 12 Mayıs 2023].
5. Aile Hekimliği Tarama ve Takip Katsayısına İlişkin Yönerge. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/Ah\\_Tarama\\_ve\\_Takip/Yonerge\\_ve\\_ekleri.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/Ah_Tarama_ve_Takip/Yonerge_ve_ekleri.pdf) [Erişim tarihi: 12 Mayıs 2023].