



17 MAYIS DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ BİLGİ NOTU

Dünya Sağlık Örgütü, 2005 yılında küresel düzeyde önemli bir sağlık sorunu olan hipertansiyon için kapsamlı 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.

Hipertansiyon veya yaygın bilinen adıyla yüksek tansiyon, kan basıncının normal değerlerden yüksek olması durumudur. Genellikle 140/90 mmHg'den yüksek değerler hipertansiyon olarak kabul edilir. Dünya çapında 30-79 yaş arası 1,28 milyar insanın hipertansiyona sahip olduğu tahmin edilmektedir. Ancak, hipertansiyonun ciddi bir özelliği, çoğu kişinin durumunun farkında olmamasıdır. Hipertansiyonu olan yetişkinlerin yaklaşık %46'sı bu durumun farkında olmamakla beraber tanı alanların yarısından azı tedavi edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü 2010-2030 yılı küresel hedefleri arasında hipertansiyon prevalansını 1/3 oranında azaltmak yer almaktadır (2).

Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2022 verilerine göre son bir yıl içerisinde hipertansiyon sorunu yaşıyanların oranı %16,1'dir. Ayrıca 15 yaş üstü bireylerin yarısından fazlası son bir yıl içinde kan basıncı ölçümü yaptırmamıştır (3). Hipertansiyonu olan hastaların herhangi bir belirti göstermemesinin yanı sıra şiddetli baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, kusma, görmede bulanıklaşma, burun kanaması ve çarpıntı sağlık kurumuna en sık başvuru nedenleridir. Toplumda henüz hipertansiyon tanısı almamış ve herhangi bir belirtisi olmayan hipertansiyon hastaları da mevcut olup bu hastaların tespit edilebilmesi için kan basıncının belli aralıklarla ölçülerek hipertansiyon taramalarının yapılması önem arz etmektedir. Ülkemizde 18 yaş üstü bireylerin aile hekimleri tarafından Hipertansiyon Deęerlendirme Kılavuzuna göre yılda bir kez hipertansiyon taraması yapılmaktadır (4).

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



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

- Yaşlılık
- Psikososyal faktörler

Tedavi edilmeyen hipertansiyon kalp yetersizliği, böbrek hastalıkları, inme, periferik arter hastalığı gibi ciddi komplikasyonlara yol açarak ölümcül sonuçlara neden olabilir (5). Bu nedenle farkındalığın artırılması, toplumun bilinçlendirilmesi hipertansiyonun kontrolünde önemli bir rol oynamaktadır. Dünya Hipertansiyon Günü, bu konuda farkındalığı artırarak, erken tespit ve etkili yönetim için önemli bir platform sağlar.

Hipertansiyondan korunmak için yaşam tarzı değişiklikleri yapılması önemlidir. Tuz tüketiminin azaltılması, dengeli beslenme, düzenli egzersiz yapma, sigara ve alkol tüketiminden kaçınma, kilo kontrolü ve stres yönetimi gibi adımlar, hipertansiyonun kontrol altına alınmasına yardımcı olabilir. Bu değişikliklerin yanı sıra düzenli kan basıncı ölçümünün yapılması da ihmal edilmemelidir. Ayrıca, hipertansiyonun tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu unutmamak önemlidir. Tanı alan hastaların, sağlık uzmanlarının önerdiği tedavilere uyum sağlaması hayati öneme sahiptir.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uzm. Dr. Merve Kırılangoç ve Doç. 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. World Health Organization (WHO). Hypertension. 2024. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension> [Erişim tarihi: 16 Mayıs 2024].
3. Sağlık Bakanlığı (2024). Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2022. <https://dosyab.saglik.gov.tr/Eklenti/48054/0/siy202205042024pdf.pdf>
4. Aile Hekimliği Tarama ve Takip Katsayısına İlişkin Yönerge. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/Ah_Tarama_ve_Takip/Yonerge_ve_ekleri.pdf [Erişim tarihi: 12 Mayıs 2023].
5. TEMD (2022). Hipertansiyon Tanı ve Tedavi Kılavuzu. <https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/Hipertansiyon-Kilavuzu-2022.pdf>