



DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Küresel düzeyde önde gelen kronik hastalıklardan biri olan hipertansiyon için Dünya Sağlık Örgütü 2005 yılında bir farkındalık kampanyası başlatmıştır. Ayrıca hipertansiyon bilinçlendirme faaliyetlerini teşvik etmek ve kamuoyunda farkındalık oluşturmak amacıyla her sene 17 Mayıs tarihini “**Dünya Hipertansiyon Günü**” olarak ilan etmiştir (1).

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 hipertansiyonu olduğu tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü 2010-2030 yılı küresel hedefleri arasında hipertansiyon prevalansını 1/3 oranında azaltmak yer almaktadır (2). Ülkemizde ise 2019 yılında TÜİK tarafından yapılan Türkiye Sağlık Araştırmasına göre son bir yıl içerisinde hipertansiyon sorunu yaşayanların oranı %16,1’dir. Yine aynı araştırmada 15 yaş üstü bireylerin %44,7’si son bir yıl içinde kan basıncı ölçümü yaptırmamıştır (3). Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: “Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri. Prevalansı 2025 (STEPS)” sonuçlarına göre toplumun %16,7’si kan basıncını hiç ölçtürmemiştir. Hipertansiyon sıklığı ise aynı çalışmada %18,3 olarak tespit edilmiştir (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 Değerlendirme 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

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



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına 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). 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> [Erişim tarihi: 12 Mayıs 2025].
3. TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması 2022. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747> [Erişim tarihi: 12 Mayıs 2025].
4. Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri. Prevalansı 2025 (STEPS). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://hsgm.saglik.gov.tr/media/attachments/2025/05/12/turkiye-hanehalki-saglik-arastirmasi-2023.pdf [Erişim tarihi: 12 Mayıs 2025].
5. Hipertansiyon Değerlendirme Kılavuzu. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/aile-hekimligi-uygulama-ve-gelistirme-db/Dokumanlar/Yonerge/EK3_HT.pdf. [Erişim tarihi: 12 Mayıs 2025].