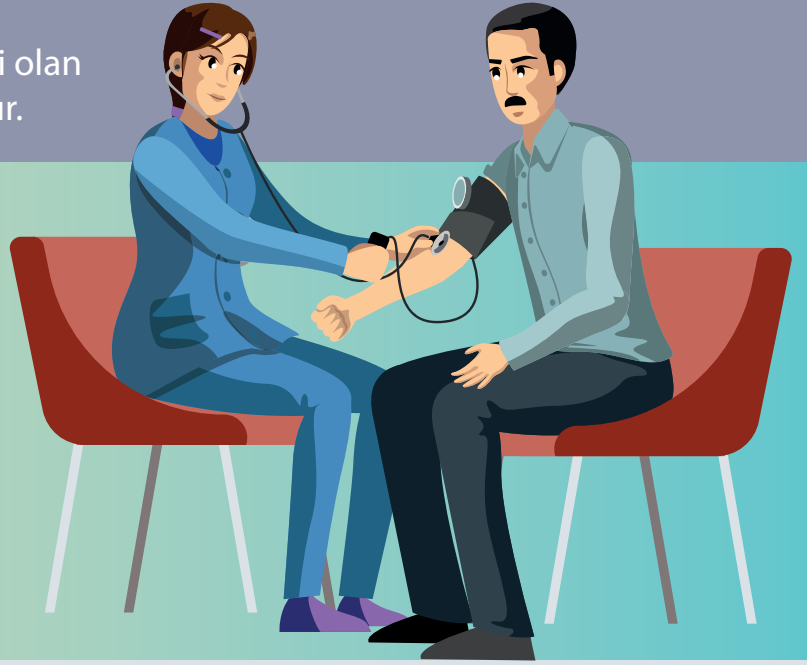


YÜKSEK TANSİYON (HİPERTANSİYON),
kan dolaşımı için damarlarımızda gerekli olan
kan basıncının normalden fazla olmasıdır.

Yüksek tansiyonun en sık rastlanan belirtileri

Baş dönmesi
Baş ağrısı
Kalp ağrısı ve çarpıntı
Kulak çınlaması
Nefes darlığı
Çift ve bulanık görme
Burun kanamaları
Düzensiz kalp atışları



Yüksek tansiyonla nasıl başa çıkabiliriz?

Tuz tüketimini azaltalım
Kilo kontrolünü sağlayalım
Sebze ve meyve tüketimini artıralım
Hareket edelim
Tansiyonumuzu düzenli ölçtürelim

*Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır.
İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.*

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

*Daha fazla bilgi ve destek için en yakın
Göçmen Sağlığı Merkezine gelin.*



www.sihhatproject.org



sihhatproject



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

**YÜKSEK TANSİYON
HER YAŞTA GÖRÜLEBİLİR!**



Yüksek Tansiyonun Nedenleri

Hastaların büyük çoğunluğunda neden belirlemek güçtür. Birden fazla faktör yüksek tansiyona sebep olabilir. Bu faktörler;

Kalıtım, cinsiyet, şeker hastalığı, şişmanlık, sigara, alkol, stres, fazla tuz kullanımı, yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve yaşlanmadır.

Yüksek tansiyon, bazen bir hastalığa bağlı olarak gelişebilir: **Böbrek hastalıkları, hormonal bozukluklar, kan damarlarının yapısal bozuklukları gibi.**

Gebelikte de yüksek tansiyon görülebilir.

Yüksek Tansiyon Niçin Tehlikelidir?

Yüksek tansiyon kontrol altına alınmazsa **inme, kalp krizi, kalp hastalığı, damarlarda anevrizma oluşumu, böbrek yetmezliği, körlük ve bilinç bozukluklarına** neden olabilir. Şişmanlık, yüksek kolesterol değerleri, şeker hastalığı ile birlikte ise inme ve kalp krizi riski artar.



Önleme ve Tedavi

Tütün ve alkol kullanımından vazgeçilmesi, Sağlıklı beslenme, Düzenli egzersiz, Tuz tüketiminin azaltılması, Fazla kiloların verilmesi

Yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasında yeterli olabilir.

Bu önlemler yeterli olmazsa hekim kontrolünde ilaca başlanabilir.

Çocuklarda da Yüksek Tansiyon Olabilir

Üç yaş ve üzerindeki tüm çocuklar herhangi bir nedenle sağlık kurumuna başvurdıklarında kan basınçları mutlaka ölçülmelidir. Riskli hasta grubunda olanların ise **doğumdan itibaren** tansiyonları ölçülmelidir.

Çocuklarda kan basıncı; yaş, cinsiyet ve boya göre değişkenlik gösterir.

Yetişkindeki gibi tek bir sınır değeri yoktur.

Çocukta **her yaşta** yüksek tansiyon olabilir. Çocukluktaki yüksek tansiyonda **obezite** önemli bir risk faktörüdür.



Üç yaşından itibaren tüm muayenelerinde çocuğunuzun tansiyonunu ölçtürün.