

Yüksek tansiyon (hipertansiyon)

Yüksek tansiyon nedir?

Yüksek tansiyon veya hipertansiyon nadiren belirgin semptomlara sahiptir. Ancak tedavi edilmezse kalp krizi ve felç gibi ciddi sorunların riskini artırır.

Kan basıncı 2 rakamla kaydedilir. Sistolik basınç (daha yüksek sayı), kalbinizin vücudunuza kan pompaladığı kuvvettir ve diyastolik basınç (düşük sayı), kan damarlarındaki kan akışına karşı dirençtir.

Her ikisi de milimetre cıva (mmHg) cinsinden ölçülür.

Genel bir rehber olarak:

- yüksek tansiyon 140/90 mmHg (veya evde ortalama 135/85 mmHg) - veya 150/90 mmHg (veya evde ortalama 145/85 mmHg) 80 yaşın üzerindeyse kabul edilir
- ideal tansiyon genellikle 90/60 mmHg ile 120/80 mmHg arasında kabul edilirken, 80 yaş üstü için hedef 150/90 mmHg'nin (veya evde 145/85 mmHg) altındadır.

Tansiyonunuz 120/80 mmHg ve 140/90 mmHg arasında değilse ve kan basıncınızı kontrol altında tutmak için gerekli adımları etmiyorsanız, yüksek tansiyon geliştirme riskiniz olduğu anlamına gelebilir.

Herkesin kan basıncı biraz farklı olacaktır. Sizin için düşük veya yüksek olarak kabul edilen bir şey, başkası için normal olabilir.

Hipertansiyona ne sebep olur?

Çoğu insanda yüksek tansiyonun nedeni bilinmiyor dur; ancak, hareketsizlik, kötü beslenme, obezite, yaşlanma ve genetiğiniz, hipertansiyon gelişimine katkıda bulunabilir. Bazı ilaçlar da tansiyonunuzu yükseltebilir. Mevcut ilaçlarınızdan emin değilseniz, doktorunuzla konuşun.

Yüksek tansiyon genellikle sağlıklı beslenerek, sağlıklı bir kiloda olmak, düzenli egzersiz yaparak, ölçülü alkol ve kafein alarak ve sigara içmeyerek önlenabilir veya azaltılabilir.

Hipertansiyon tedavisi

Basit yaşam tarzı değişiklikleri yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı olabilir, ancak bazı kişilerin ilaç alması da gerekebilir. GP'niz, yaşam tarzınızda yapabileceğiniz değişiklikler konusunda size tavsiyelerde bulunabilir ve ilaç tedavisi nin size yardımcı olup olmayacağı konuşulur.

Referanslar

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/>