

Tansiyonunuzu Kontrol Altında Tutmak İçin;

- Tuz tüketiminizi azaltın.
- Kilo kontrolünüzü sağlayın.
- Sebze ve meyve tüketiminizi arttırın.
- Fiziksel aktivitenizi arttırın.
- Tansiyonunuzu düzenli ölçün veya ölçtürün.

Tansiyon İlaçlarınızı Ne Kadar Süreyle Kullanacaksınız?

- Tansiyonunuzu düşürmek için verdiğimiz ilaçları düzenli ve sürekli kullanın.
- Tansiyon ilaçlarınızı kullanırken önerilerimiz dışındaki tavsiyeleri dikkate almayın.

ÖNEMLİ

Tansiyonunuzun yüksek olduğunu tespit ettiğimiz zaman, kontrol altına almak için birlikte çaba sarf edelim!

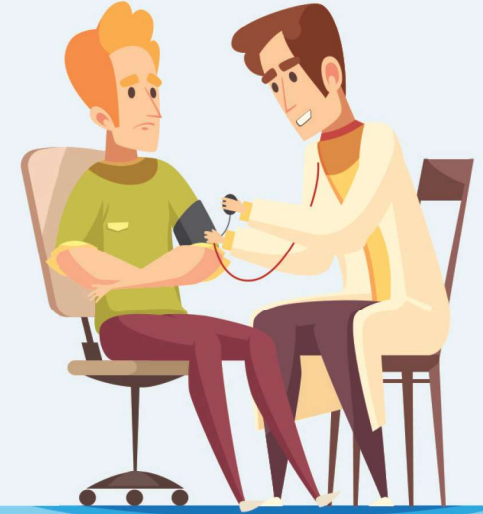


TANSİYON DEĞERİNİZ NE OLMALI?

*Büyük tansiyon
140 mmHg altında,
küçük tansiyon
90 mmHg altında
olmalıdır.*



YÜKSEK TANSİYON NEDİR?



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Tansiyon Nedir?

Yüksek tansiyon, kan dolaşımı için damarlarımızda gerekli olan kan basıncının normalden fazla olmasıdır.

Büyük tansiyon **140 mmHg** ve üstü, küçük tansiyon **90 mmHg** ve üstü ise yüksek tansiyon olarak tanımlanır.

ÖNEMLİ

Tansiyonunuzu kontrol altına almak amacıyla;

- Düzenli kontrole gelmeniz,
- Evde tansiyon takibi yapmanız,
- İlaçlarınızı düzenli kullanmanız,
- Önerilen yaşam tarzı değişikliklerine uymanız önemlidir.

Tansiyon Nasıl Ölçülür?

Tansiyonunuzu Ölçmeden Önce

- 1 Oturur durumda en az 5 dakika dinlenin.
- 2 En az yarım saat önce çay ve kahve içmeyin.
- 3 İdrarınızı yapmış olun.

Tansiyonunuzu Ölçüm Sırasında

- 1 Avcunuzu açın.
- 2 Kolunuzu kalp seviyesinde tutun.
- 3 Ayak ayak üzerine atmayın.
- 4 Bir seferde en az iki ölçüm yapın (en az 2 dakika ara ile) ortalamasını kaydedin.

ÖNEMLİ

Tansiyonunuzu düzenli olarak izlemek ve kaydetmek çok faydalıdır.

Tansiyonun normal seyrinde devam ettiğini görmeniz için tansiyonunuzu ölçmek önemlidir. Herhangi bir şikâyetiniz olmadan da tansiyonunuz yüksek olabilir. Takip sırasında tansiyonunuz yüksek ise bize danışın.

Yüksek kan basıncı kontrol altına alınmazsa;

- Kalp krizi,
- Kalp yetmezliği,
- Damarlarda anevrizma (balonlaşma) oluşumu,
- İnme,
- Böbrek yetmezliği,
- Körlük,
- Bilinç bozukluklarına neden olabilir.