



HİPERTANSİYON



Yüstra Nur Parlak

Ankara Üniversitesi Tıp
Fakültesi, İngilizce Tıp, 3. Sınıf

SUNUM İÇERİĞİ

> Hipertasiyon Nedir?

- Patofizyoloji
- Etiyoloji
- Belirtiler
- Teşhis
- Kan Basıncı Ölçümü
- Yaygınlığa İlişkin Veri Örnekleri

> Tedavi ve Yaşam Tarzı Değişiklikleri

- İdeal Vücut Ağırlığı
- Tuz Kısıtlaması
- Sağlıklı diyet
- Sigara bırakma
- Alkol Kısıtlaması
- Aktif yaşam
- Stres Yönetimi

> Sonuç

Hipertansiyon nedir?



- Hipertansiyon önemli bir küresel halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir.

Systolic BP (SBP)
≥140 mm Hg

Diastolic BP
(DBP)
≥90 mm Hg

Blood Pressure Levels

The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (2003 Guideline)²

Normal

systolic: less than 120 mm Hg
diastolic: less than 80 mm Hg

At Risk (prehypertension)

systolic: 120–139 mm Hg
diastolic: 80–89 mm Hg

High Blood Pressure (hypertension)

systolic: 140 mm Hg or higher
diastolic: 90 mm Hg or higher

The American College of Cardiology/American Heart Association Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults (2017 Guideline)¹

Normal

systolic: less than 120 mm Hg
diastolic: less than 80 mm Hg

Elevated

systolic: 120–129 mm Hg
diastolic: less than 80 mm Hg

High blood pressure (hypertension)

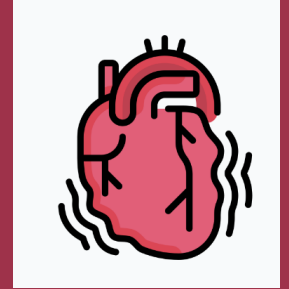
systolic: 130 mm Hg or higher
diastolic: 80 mm Hg or higher

Patofizyoloji

Esansiyel hipertansiyona birçok faktör neden olur (genetik yatkınlık, diyetle aşırı tuz alımı ve adrenerjik ton)

Sempatik sinir sistemi aktivasyonu ve noradrenerjik uyarılar da hipertansiyonun patofizyolojisine katkıda bulunur.

Esansiyel hipertansiyonun doğal seyri epizodik hipertansiyondan kronik hipertansiyona doğru ilerlemektedir.



Etiyoloji

Hipertansiyon

Primer

- Vakaların %90-95'i
- Zamanla gelişir

Sekonder

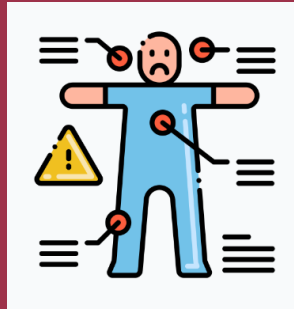
- Vakaların %5-10'u
- altta yatan bir tıbbi durum neden olur
- her yaşta ortaya çıkabilir



Semptomlar

Teşhis edilmeyen veya tedavi edilmeyen yüksek tansiyon, aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir:

- Anevrizma
- Felç
- Kronik böbrek hastalığı
- Göz yaranması
- Kalp krizi
- Şah damarı hastalığı veya periferik arter hastalığı
- Damar hastalığına bağlı demans



Çok yüksek tansiyonu olan kişiler (genellikle 180/120 veya daha yüksek)

*şiddetli baş ağrısı
göğüs ağrısı
baş dönmesi
nefes almada zorluk
mide bulantısı
kusma
bulanık görme veya diğer
görme değişiklikleri
Endişe
burun kanaması*



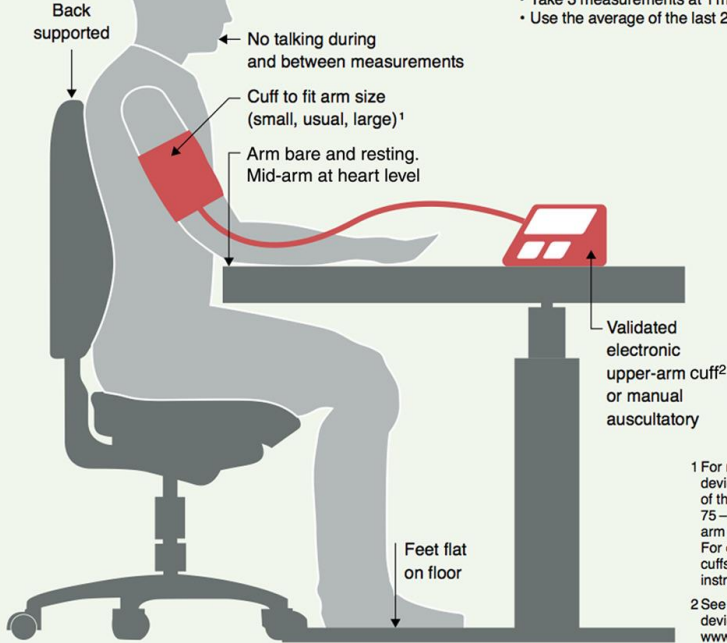
Teşhis

- Çoğu kişi için normal kan basıncı 120/80 mm Hg'nin altındadır. Düzenli sistolik ölçümlerinizi 130 mm Hg veya daha yüksek veya diyastolik ölçümlerinizi 80 mm Hg veya daha yüksek olduğunda kan basıncınız yüksek kabul edilir. Kan basıncı değerleriniz sürekli olarak 120/80 mm Hg'nin üzerindeyse.



Kan Basıncı Ölçümü

- Quiet room, comfortable temperature
- No smoking, coffee, exercise for 30 min
- Empty bladder
- Relax for 3–5 min
- Take 3 measurements at 1 min intervals
- Use the average of the last 2 measurements



¹ For manual auscultatory devices the inflatable bladder of the cuff must cover 75–100 % of the individual's arm circumference. For electronic devices use cuffs according to device instructions.

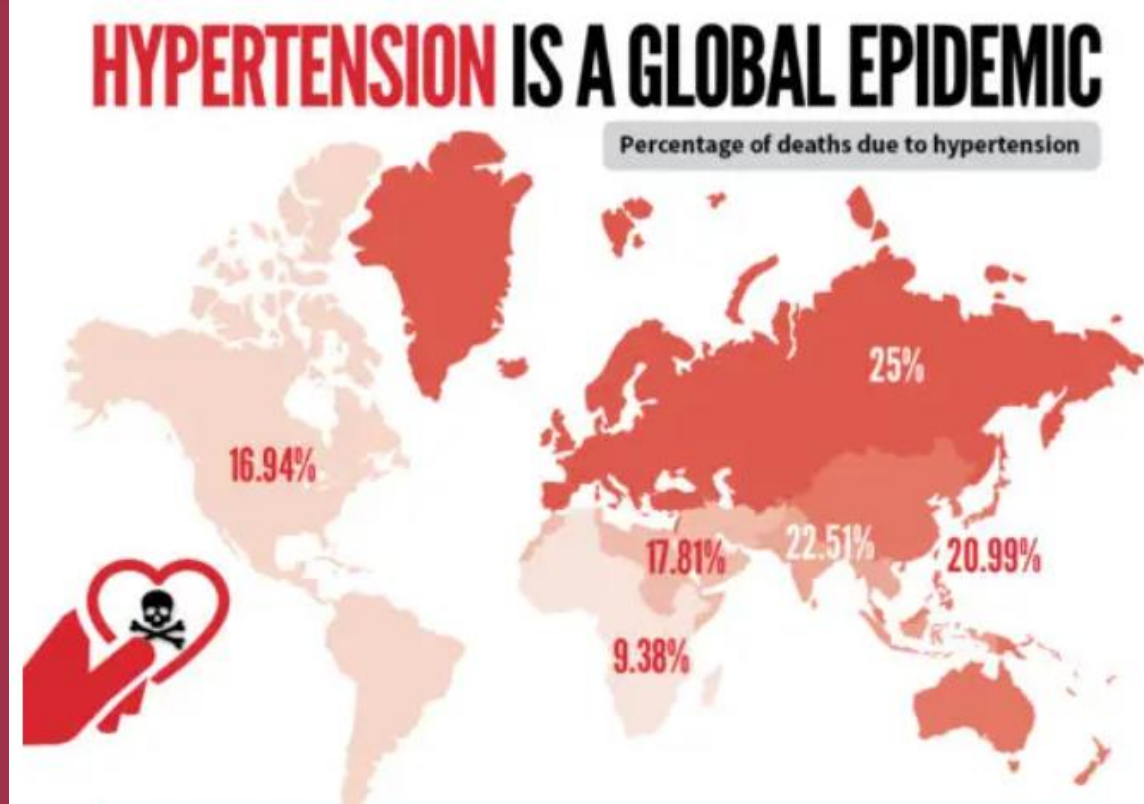
² See validated electronic devices lists at www.stridebp.org

➤ Standart kan basıncı ölçümü

➤ Evde kan basıncı ölçümü

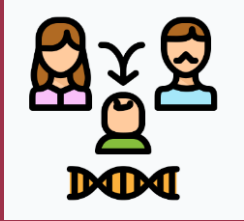
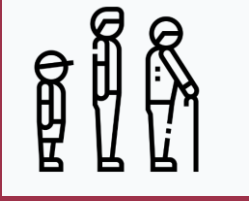
➤ Ayaktan kan basıncı ölçümü

Yaygınlığa ilişkin Veri Örnekleri

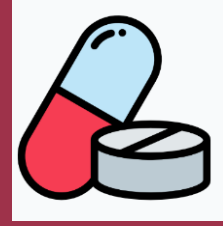


- Hipertansiyonu olan yetişkinlerin tahminen %46'sı bu duruma sahip olduklarının farkında değildir
- Hipertansiyonlu yetişkinlerin yarısından azı (%42) teşhis edilip tedavi edilmektedir..

Risk Faktörleri



- Yaş
- Aile geçmişi ve genetiği
- Yaşam tarzı alışkanlıkları
- İlaçlar
- Diğer tıbbi durumlar
- Irk veya etnik köken
- Cinsiyet
- Sosyal ve ekonomik faktörler



Tedavi

Hastalığın yaygınlığını azaltmak için hangi yaşam tarzı müdahalelerini yapabiliriz?



ideal Vücut Ağırlığı



%64,9
normal ağırlığın üstünde



%34,6
Aşırı kilolu



%30,3
obez

Aşırı kilolu veya obeziteli bireylerde vücut ağırlığının normale indirilmesi, hipertansiyon gelişme riskini azaltır.

Tuz Kısıtlaması

Reducing the amount of sodium in your diet is one of the most effective ways to control your blood pressure

The main source of sodium in our diets is **SALT**



Daily salt intake recommended by the World Health Organization

< 5g (less than 1 teaspoon)

The equivalent of of sodium

2g 

Average person's daily salt intake

9-12g

Around

2x
the recommended amount



Sağlıklı diyet

The DASH Eating Plan

High in:

Fruits and vegetables (four or five servings each per day)

Fiber (seven or eight servings per day)

Low-fat dairy products (two or three servings per day)

Lean meat (two servings per day)

Calcium

Magnesium

Potassium

Low in:

Saturated fat

Cholesterol

Salt*

DASH = dietary approaches to stop hypertension.

*—Low sodium intake was a later addition to the plan.

Information from references 8 through 10.

- ✓ *Hipertansiyon hastalarının beslenmesinde ağırlıklı olarak sebze ve meyveler, az yağlı gıdalar, tam tahıllar, bitkisel kaynaklı protein ve haftada en az iki kez balık yer almalıdır.*



Sigara bırakma

- Hipertansif hastalara sigara içmemeleri tavsiye edilmeli ve teşvik edilmelidir.
- Sigara içmek sistolik kan basıncında 4 mm Hg, diyastolik kan basıncında ise 3 mm Hg artışa neden olur.
-
- Sağlık Bakanlığı'nın 2016 yılı verilerine göre 15 yaş ve üzeri yetişkinlerin %26,5'i halen sigara içmektedir.



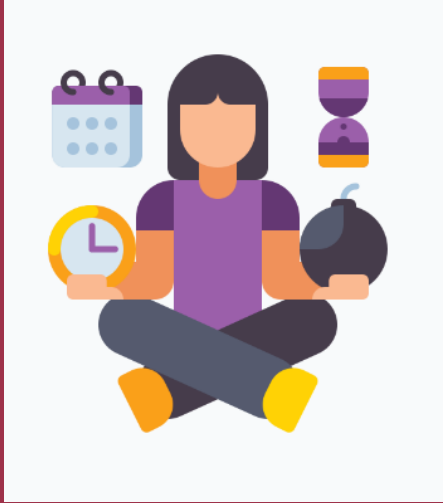
Aktif yaşam



- ✓ Farklı egzersiz türlerinin kan basıncını düşürdüğü gösterilmiştir.



Stres Yönetimi



- ✓ *Çalışmalarda stres ve/veya kaygının kan basıncını geçici olarak yükselttiği gösterilmiştir.*





Sonuç



Referanslar

- Fu, J., Liu, Y., Zhang, L., Zhou, L., Li, D., Quan, H., Zhu, L., Hu, F., Li, X., Meng, S., Yan, R., Zhao, S., Onwuka, J. U., Yang, B., Sun, D., & Zhao, Y. (2020). Nonpharmacologic Interventions for Reducing Blood Pressure in Adults With Prehypertension to Established Hypertension. *Journal of the American Heart Association*, 9(19), e016804. <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.016804>
- Elhani, S., Cleophas, T. J., & Atiqi, R. (2009). Lifestyle interventions in the management of hypertension: a survey based on the opinion of 105 practitioners. *Netherlands heart journal : monthly journal of the Netherlands Society of Cardiology and the Netherlands Heart Foundation*, 17(1), 9–12. <https://doi.org/10.1007/BF03086208>
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y. C., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H. M., Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., Tsoi, K. K. F., & Kario, K. (2021). Non-pharmacological management of hypertension. *Journal of clinical hypertension (Greenwich, Conn.)*, 23(7), 1275–1283. <https://doi.org/10.1111/jch.14236>
- Treciokiene, I., Postma, M., Nguyen, T. *et al.* Healthcare professional-led interventions on lifestyle modifications for hypertensive patients – a systematic review and meta-analysis. *BMC Fam Pract* 22, 63 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01421-z>
- Valenzuela, P.L., Carrera-Bastos, P., Gálvez, B.G. *et al.* Lifestyle interventions for the prevention and treatment of hypertension. *Nat Rev Cardiol* 18, 251–275 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41569-020-00437-9>
- Hall, John, E. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 13th ed. Philadelphia: Elsevier, 2016.
- Aydoğdu, S., Güler, K., Bayram, F., Altun, B., Derici, Ü., Abacı, A., Tükek, T., Sabuncu, T., Arıcı, M., Erdem, Y., Özün, B., Sahin, İ., Ertürk, Ş., Bitigen, A., & Tokgözoğlu, L. (2019). Türk Hipertansiyon Uzlaş Raporu 2019 [2019 Turkish Hypertension Consensus Report]. *Türk Kardiyoloji Dernegi arsivi : Turk Kardiyoloji Derneginin yayin organidir*, 47(6), 535–546. <https://doi.org/10.5543/TKDA.2019.62565>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020, June). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.120.15026>
- World Heart Federation. (n.d.). INFOGRAPHIC: HYPERTENSION & NUTRITION. <https://world-heart-federation.org/wp-content/webp-express/webp-images/uploads/2021/09/WHF-Hypertension-Nutrition-infographic-FINAL-scaled.jpg.webp>

**Dinlediğiniz için
teşekkürler**