İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI

“SAĞLIKTA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR”

**DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ(17 MAYIS)**

 [Hipertansiyon olarak da bilinen yüksek kan basıncı](https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm), kan dolaşımı için damarlarımızda gerekli olan kan basıncının normalden fazla olmasıdır. Hipertansiyonu kardiyovasküler ölümlerin önde gelen nedeni olarak nitelendiren Dünya Sağlık Örgütü,  2005 yılında hipertansiyon konusunda küresel bir bilinçlendirme kampanyası başlattı. Hipertansiyon farkındalığını teşvik etmek amacıyla her yıl “**17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü”** olarak ilan edildi(1).

 Hipertansiyon en sık görülen kronik hastalıklardan biridir ve küresel bir halk sağlığı sorunudur. Dünyada on kişiden yaklaşık üçünün tansiyonunun yüksek olduğu bilinmektedir(2). Kan basıncı yüksek olan kişilerin çoğu, yıllarca bunun farkında olmayabilirler. Çoğunlukla herhangi bir belirti görülmez, ancak yüksek kan basıncı tedavi edilmediğinde, tüm vücuttaki atardamarlara ve yaşamsal önemi olan organlara hasar verebilir. Hipertansiyon dünya genelinde tek başına inme, kalp krizi, böbrek hastalıkları ve diyabete neden olan en büyük ölüm sebebidir(3).

 Hipertansiyon önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalık olup mutlaka hekim tarafından takip edilmelidir. Kan basıncının yüksek olduğunun belirlenebilmesi için belli aralıklarla ölçtürülmesi gereklidir. Yetişkin bireylerde görüldüğü gibi çocuklarda da yüksek tansiyon görülebilir. Çocuklarda yüksek tansiyonun birçok nedeni olabilir. Üç yaşından itibaren tüm muayenelerinde çocukların tansiyon ölçümü yapılmalıdır.

 **Hipertansif Bireylerin Dikkat Etmesi Gereken Konular:**

* Tütün ve alkol kullanımından vazgeçmeli,
* Sağlıklı beslenmeli,
* Fazla kilolu/obez ise kilo vermeli,
* Fizik aktiviteleri düzenli yapmalı,
* Tuz kullanımını azaltmalı,
* Düzenli muayene ve tetkiklerle hastalığın takibine önem vermeli,
* İlaçlarını önerilen dozda ve sürede, aksatmadan kullanmalı
* Kan basıncını düzenli izlemeli/ izlenmesini sağlamalıdır.

 Her yıl Dünya Hipertansiyon Gününde; toplum ve sağlık çalışanları için eğitim ve farkındalık toplantıları düzenlenmekte ve o yıla özgü farklı bir tema belirlenmektedir. Bu yıl **"Tansiyonunuzu Düzenli Ölçtürün, Daha Uzun Yaşayın"** teması belirlenmiştir. (2)

Bu belge, Dr. Bilge ÇAMLIK tarafından, 10.05.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

KAYNAKLAR

1. Chockalingam, A. (2008). World Hypertension Dayand global awareness. *CanadianJournal of Cardiology*, *24*(6), 441-444
2. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Dünya Hipertansiyon Günü,  [İnternet]. [a.yer 5 Mayıs 2023]. Erişim adresi: [https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/17-mayis-2023-dunya-hipertansiyon-gunu.html](https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/17-mayis-2023-dunya-hipertansiyon-gunu.html#:~:text=17%20May%C4%B1s%202023%20D%C3%BCnya%20Hipertansiyon%20G%C3%BCn%C3%BC)
3. Türk Kardiyoloji Derneği, Dünya Hipertansiyon Günü ,  [İnternet]. [a.yer 4 Mayıs 2023]. Erişim adresi: <https://tkd.org.tr/menu/113/dunya-hipertansiyon-gunu>

HAZIRLAYANLAR

1. Arş. Gör. Dr. Bilge ÇAMLIK (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)
2. Doç. Dr. Asya Banu BABAOĞLU (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)
3. Doç. Dr. Melih Kaan SÖZMEN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)
4. Prof. Dr. Mustafa TÖZÜN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)