

HİPERTANSİYON

- Tekrarlanan ölçümlerde, arteriel kan basıncının (KB) 140/90 mmHg'den daha yüksek olması durumu hipertansiyon (HT) olarak tanımlanır.
- Tedavi edilmeyen hipertansiyonun, kalp yetersizliği, koroner kalp hastalığı, hemorajik ve trombotik inme, böbrek yetersizliği, periferik arter hastalığı, aort diseksiyonu ve ölüm oranını artırdığı ortaya konmuştur.
- Hastaların ev veya ambulator KB ölçümleri yaparak daha doğru bir tanıya ulaşmaları sağlanmalıdır.
- Yaşla birlikte sistolik KB'da doğrusal bir artış meydana gelmektedir. Diyastolik KB ise 55-60 yaşlarına kadar bir artış olmakta, bu yaştan sonra ya aynı kalmakta ya da bir miktar azalmaktadır.
- Hipertansif hastada fizik muayenede sekonder HT etiyojisine ve hedef organ hasarının tespiti için yapılması gereken değerlendirmeler:

Genel görünüm: Cushing sendromu bulguları, Yağ dağılımı, Cilt lezyonları

Göz dibi: Retinopati

Baş-Boyun: Karotis üfürümü, Boyun venleri, Tiroid bezinde büyüme, Nodül

Kalp: Büyüme, ritm, kalp sesleri, Üfürümler

Akciğerler: Patolojik solunum seslerinin varlığı (Ral-ronküsler, Wheezing vb.)

Karın: Bel çevresi, Üfürümler, Büyümüş böbrekler, renal kitle, Pembe-Mor renkli deri çatlakları (strialar)

Ekstremiteler: Periferik nabızlar, Ödem

Nörolojik değerlendirme: Kas güçsüzlüğü

HT Belirtileri

- Sık idrara çıkma özellikle geceleri uyanıp idrar yapma
- Bulanık ya da çift görme
- Bacaklarda şişlik
- Nefes darlığı
- Halsizlik, yorgunluk, isteksizlik
- Kulak çınlaması
- Burun kanamaları
- Düzensiz kalp atışı ve kalp ağrısı
- Baş dönmesi ve baş ağrı

Klinik Öneriler

- ✓ Düzenli egzersiz, yani haftada 5-7 gün en az 30 dakikalık orta düzeyde dinamik egzersiz yapılması önerilir.
- ✓ Hipertansif hastalarda düşük risk grubunda olanlarda yaşam tarzında uygun değişiklikler yapılması gereklidir.
- ✓ Beyaz önlük hipertansiyonu şüphesi değerlendirilmelidir.
- ✓ Beyaz önlük hipertansiyonu, evde ve gündüz ambulator kan basıncı ölçümleri normal (<130/80 mmHg) olmasına karşın, klinik ölçümlerinin yüksek olması ile karakterize bir durumdur.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ✓ Kan basıncı ölçümü yapılırken yemeklerden ya da egzersizden sonra alınan ölçümler normalden düşük, sigara ya da kahve içimi sonrası ölçümler normalden yüksek çıkabilir.
- ✓ 80 yaş üstü hastalarda hedef kan basıncı <150/90 mmHg olmalıdır.
- ✓ Diyabetiklerde, yaşlılarda, otonomik yetersizliği olanlarda ve postüral hipotansiyon şüphesi bulunanlarda, ortostatik hipotansiyon değerlendirilmesi de yapılmalıdır.
- ✓ Hipertansiyon oluşumunda beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivitenin yetersizliği gibi çevresel etkenler son derece önemlidir; yaşam tarzı değişiklikleri KB'nı anlamlı olarak azaltır.
- ✓ Sıcak ortamda egzersizden kaçınılmalıdır.
- ✓ Hastanın sıvı takviyesi konusunda bilgilendirilmesi ve takibi önemlidir.

Kan Basıncı Yüksek Bireylere Yaşam Tarzı Önerileri

- Tuz alımının günlük 5-6 gr. (günlük 1 çay kaşığı) düzeyine kısıtlanması önerilir.
- Alkol tüketimi erkeklerde günde en fazla 20-30 gr ve kadınlarda en fazla 10-20 gr olmak üzere ölçülü bir düzeye kısıtlanması önerilir.
- Sebze, meyve ve düşük yağ içeren süt ürünlerinin daha fazla tüketilmesi önerilir.
- Kontrendike olmadığı sürece vücut kitle indeksinin 25 kg/m² ve aşağısına düşürülmesi, bel çevresinin erkeklerde <96 cm ve kadınlarda <90 cm düzeyi ve altında olması önerilir.
- Düzenli egzersiz, yani haftada 5-7 gün en az 30 dakikalık orta düzeyde dinamik egzersiz yapılması önerilir.
- Sigara kullanan tüm kişilere sigarayı bırakmalarının tavsiye edilmesi ve bu konuda destek sunulması önerilir.