

HİPERTANSİYON

Hipertansiyon , kan damarlarında dolaşan kanın basıncında normal sınırları aşan bir artış olmasıdır. Artan basınç vücuttaki diğer organları da etkileyerek ciddi sorunlara neden olur.

Hipertansiyonun belirtileri nelerdir?

- Baş ağrısı
- Empotans (iktidarsızlık)
- Göğüs ağrısı
- Nefes darlığı
- İdrar miktarında artış
- Bacak ağrısı
- Burun kanaması
- Bilinç bulanıklığı
- Halsizlik

Ancak, genellikle belirti vermeden sessiz kalarak daha ciddi sorunlara yol açabilir.

Kimler hipertansiyon riski altındadır?

Hastaların büyük bir bölümünde neden bilinmemektedir. Ancak ailesel yatkınlıklardan kaynaklanabilir.İleri yaşlarda ve şeker hastalığı olanlarda daha sık rastlanır.

Kendinizde bu hastalığın olduğunu düşünüyorsanız İç Hastalıkları polikliniklerine başvurmanız gerekmektedir. Hipertansiyonla ilgili tetkiklerde gerekli görülür ise Genel Dahiliye bölümü , sizi Kardiyoloji veya Nöroloji Bölümü'ne yönlendirecektir.

Hipertansiyon nasıl teşhis edilir?

- Kan ve İdrar testleri
- EKG
- Akciğer grafisi
- Kan basıncı ölçümleri
-

Hipertansiyon nasıl tedavi edilir?

- Kilonuz fazlaysa kilo vermelisiniz.
- Sigarayı bırakmalısınız
- Egzersize başlamalısınız
- Stresinizi azaltmalısınız
- Alkol kullanımını azaltmalısınız
- İlacınızı düzenli olarak almalısınız

Hipertansiyon'dan korunmak için nelere dikkat etmelisiniz?

- Tuzlu gıdalardan kaçınmalısınız
- Eğer böbrek yetmezliğiniz yoksa potasyumdan zengin gıda almalısınız
- Düzenli egzersiz yapmalısınız
- Kontrollerinizi zamanında yaptırmalısınız
- Kan basıncınızı düzenli olarak ölçmeli ve sonuçlarınızı doktorunuzla her görüşmede yanınızda bulundurmalısınız