

Sarımsak tansiyonla ilgili MUCİZELER YARATAMAZ

Tansiyon hastalarının çoğu, tansiyonları yükseldiğinde çareyi limon suyunda ya da sarımsakta arıyor. Bu gıdaların bilimsel etkinliğinin kanıtlanmamış olduğunu belirten Prof. Dr. Şükrü Sindel, "Sarımsak, tansiyonunuzda mucizeler yaratamaz" diyor



Tansiyon yüksekliği kaderiniz olmasın!

2 CEYDA ERENOĞLU
cerenoglu@whgazete.com.tr

Günümüzde her 3 kişiden biri tansiyonla ilgili sorunlar yaşıyor. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Şükrü Sindel, bu sorundan korunmak için öncelikle yaşam ve beslenme tarzımızı gözden geçirmemiz gerektiğini söylüyor. Stresin, hareketsiz yaşam tarzının ve aşırı tuz tüketiminin tansiyonla ilgili problemlere davetiye çıkardığını belirten Prof. Dr. Sindel, "Hafif tempodaki koşular, tempolu yürüyüşler, aerobik ve yüzme; tansiyon sorunuyla mücadelede etkili sporlardır" diyor.



Prof. Dr. Şükrü Sindel

SİGARAYI BIRAKIN

Damar yapısını bozan sigaranın da tansiyon problemini tetikleyen nedenler arasında bulunduğunu belirten Prof. Dr. Şükrü Sindel, "Sigara, kan basıncını yükseltir. Sağlıklı bir tansiyon ölçümü yapılabilmesi için kişinin muayene-neden en az 15 dakika önce sigara içmeyi bırakmış olması gerekir. İdeal olan; kişinin hiç sigara içmemesidir" diye konuşuyor. Tansiyona neden olan unsurlar arasında bilinçsiz ilaç kullanımı da yer alıyor. Ağrı kesicilerin leblebi gibi kullanılmasının; bunların birer bomba halini almasına,

tansiyon kaynağı olmasına ve tansiyon sorunu olmayan kişilerin tansiyonlarının bozulmasına yol açtığını belirten Prof. Dr. Sindel, ekliyor: "Özellikle genç kadınlarda, doğum kontrol hapları da tansiyon nedeni olabiliyor. Bu durumdaki kişilerin tansiyonları, kullandıkları haplardan ciddi şekilde etkileniyorsa; bu hapların kullanılmaması gerekiyor. Bu hapların kullanılmasının zorunlu olduğu durumlarda ise, kişinin tansiyonunun mutlaka takip edilmesi lazım. Özellikle gebeliğin belli dönemlerinde kontrol edilemeyen yüksek tansiyon, anne adayının yaşamını yitirmesine yol açabiliyor. Bu nedenle gebelikte yüksek tansiyonun mutlaka kontrol altına alınması ve kullanılacak tansiyon ilaçlarının mutlaka anne ve bebeğe zarar veremeyecek yapıda olması gerekiyor."

HAYATINIZA SPORU KATIN

Yüksek tansiyon hastalarının, hastalıkları nüksettiğinde en sık başvurdukları yolların ağzlarına 3-5 diş sarımsak atmak ya da limonlu su içmek olduğunu belirten Prof. Dr. Şükrü Sindel, "Bu yöntemlerin bilimsel etkinliği kesin olarak kanıtlanmamış değil. Özellikle sarımsaktan tansiyonla ilgili mucizeler beklemek gerekiyor" diye konuşuyor. Tansiyon tedavisindeki en önemli noktanın gerekenleri eksiksiz yapmak ve doktorun verdiği ilaçları kullanmak olduğunu belirten Prof. Dr. Sindel, "İlaç kullanmanın yanında; az tuz tüketmek, hareket etmek, sağlıklı beslenmeye özen göstermek, ölçülü alkol tüketmek, sigara içmemek ve kilo kontrolü de bu hastalıkla mücadelede ihmal edilmemesi gereken noktalar arasındadır" diyor. **BİTTİ**

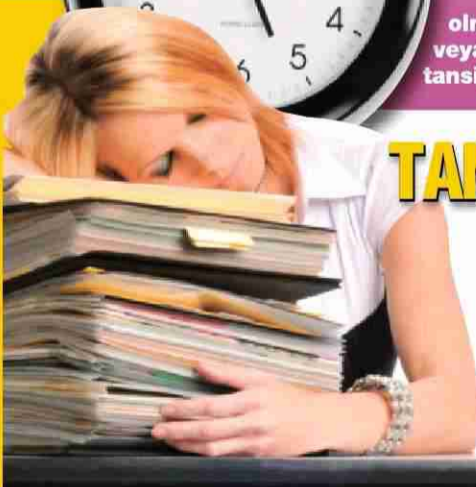
Kola takılan ölçüm cihazını tercih edin

TANSİYON hastalarına, bilekten ölçüm yapan tansiyon ölçüm cihazlarını çok fazla önermediklerini söyleyen Prof. Dr. Şükrü Sindel, koldan ölçümlerin daha doğru sonuç verdiğini belirtiyor. "Tansiyonda dalgalanmalar olabilir ve bir heyecan anında hasta olmayan kişilerin de tansiyonları yükselip kısa sürede normale inebilir" diyor Prof. Dr. Sindel, kısa süreli dalgalanmaların önemli olmadığını söylüyor. Stres yoğunluğu yüksek mesleklere sahip olanların bu hastalık açısından risk grubunda yer aldıklarını belirten Prof. Dr. Sindel, "Psikolojik olaylar tansiyonun kontrolünü etkiler. Tansiyon hastası olmayan kişiler bile, sınava girerken veya stresli bir olay yaşarken, yüksek tansiyonla tanışabilir" diye konuşuyor.

Cinsel hayatları etkilendiği için ilacı bırakanlar oluyor



TANSİYON hastalarının çoğu, tedavi için kullandıkları ilaçların cinsel aktivite bozukluklarına neden olmasından ve libido düşüklüğüne yol açmasından çekiniyor. "Tedaviyi kabul edip ilaca başlayan hastalar arasında, cinsel yönden sorun yaşadıkları için ilacı bırakanlar oluyor" diyor Prof. Dr. Şükrü Sindel, iyi tedavi edilen bir tansiyon hastasının, cinsel hayatını eskisi gibi devam ettirebileceğini söylüyor. Prof. Dr. Sindel, hipertansiyona genç yaşta erkeklerde daha çok rastlandığını ancak menopoz döneminden sonra durumun kadınların aleyhine işlediğini ve aradaki farkın hızla kapandığını belirtiyor.



TANSİYONUNUZU AKŞAMÜSTÜ YORGUNKEN ÖLÇTÜRÜN

TANSİYON ölçümüyle ilgili en sağlıklı sonucun, fiziksel yorgunluğun ilerlediği akşamüstü saatlerinde elde edildiğini belirten Prof. Dr. Şükrü Sindel, tansiyon ölçümünün her gün aynı saatte yapılmasının çok önemli olduğunu dile getiriyor. Sabah saatlerinde de tansiyon ölçümü yapılabileceğini söyleyen Prof. Dr. Sindel, tansiyonun özellikle sabahları sağlık açısından son derece tehlikeli durumlara neden olabildiğini söylüyor. Bunun nedenini yatar durumdan kalkar pozisyona geçerken kişinin tansiyonunun fırlamasına bağlayan Prof. Dr. Şükrü Sindel, "Sabahları erken saatte yüksek tansiyon çok tehlikelidir ve kesinlikle ihmal edilmemelidir. Tansiyona bağlı ölümlerle sabah saatlerinde karşılaşıldığı unutulmamalıdır" diyor.

