

# Hipertansiyon gizli bir katil!

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin, T.C. Sağlık Bakanlığı'nın onayı ve desteğiyle düzenlediği "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" kampanyasının üçüncüsü başlıyor. İki yılda 60 bini aşkın kişiye ulaşılan kampanya kapsamında Hipertansiyon TIR'ı ile 11 - 17 Mayıs tarihleri arasında Sivas, Eskişehir, Kocaeli ve İstanbul'da taramalar yapılacak, vatandaşlara hipertansiyon konusunda bilgi verilecek.

Boehringer Ingelheim'ın ana sponsorluğunda, Novartis, Pfizer, Glaxo Smith Kline, Omron ve Scania'nın desteğiyle hayata geçirilen "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" kampanyasıyla bir hafta içinde 1500 km yol yapılarak 35 bin kişiye ulaşılmaya hedefleniyor. Hipertansiyonun dünyada ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer aldığını belirten Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Şükrü Sindel, "Ülkemizdeki her 4 ölümden 1'i, tansiyonun kontrol edilmesi ile önlenilebilir. Amacımız, toplumda hipertansiyonla ilgili bilgi, tutum ve davranış

değişikliği yaratmak, Türkiye'nin hipertansiyon istatistiklerini iyi yönde değiştirmektir. 10 yılda tüm Türkiye'yi kapsamayı hedefliyoruz" dedi.

**"Ülkemizde her 10 kişiden 3'ünde hipertansiyon var"**

Hipertansiyonun dünyada görülme sıklığının giderek arttığını ifade eden Prof. Dr. Sindel, "2000'li yılların başında dünyada 972 milyon hipertansiyon vardı. Yıllar içinde hızla yükselen bu rakamın 2025 yılında 1,56 milyarı bulacağı tahmin ediliyor. Hipertansiyonun bu kadar hızlı yayılmasında endüstriyelleşmenin rolü büyük.

Beslenme alışkanlıklarının fast-food tarzı beslenmeye kayması ve tüketilen tuz miktarının artması, insanların masa başı işlerde daha fazla çalışması dolayısıyla yetersiz fiziksel aktivite, diyabetin görülme oranının artması gibi nedenler, bu düşündürücü rakamlardan sorumludur" şeklinde konuştu.

"ABD tuzu sınırlayıp sağlıkta milyarlarca dolar tasarruf sağlayacak"

Aşırı tuz tüketiminin, hipertansiyonun en önemli nedenlerinden biri oldu-

ğunu dile getiren Prof. Dr. Sindel, "Tuz demek hipertansiyon demek. Sağlık konusundaki hassasiyetiyle bilinen Amerika Birleşik Devletleri bu konuda düğmeye bastı. Bu yıl yürürlüğe girmesi hedeflenen yasa uyarınca, hazır gıda üreticileri ve restoranlar ürünlerine tuz limiti koymak zorunda olacak. ABD Sağlık Bakanlığı, her yıl yüz binlerce Amerikalının kalp krizi ve felç geçirmesine neden olan aşırı tuz tüketimini yüzde 10 oranında düşürmeyi ve sağlık giderlerinden 32 milyar dolar tasarruf elde etmeyi hedefliyor. Hipertansiyonun bu ülkeye yıllık maliyeti 75 milyar dolara yakın. Benzer bir yasanın ülkemizde de hayata geçirilmesi, hipertansiyonla mücadelede önemli bir adım olacaktır" dedi.

**"Bebeklerde bile rastlanıyor"**

Hipertansiyonun artık her yaş grubunun hastalığı olarak kabul edildiğini ve genetik bir özellik taşıdığını dile getiren Prof. Dr. Sindel, "Geçmişte tansiyonun yaşa bağlı olarak yükseldiği düşünülürdü ve yaşlı kişilerde ortaya çıkması normal kabul edilirdi. Günümüzde bu

inanış terk edildi. Anne-babada hipertansiyon olması, hastalığın çocukta görülme olasılığını yüzde 50'ye çıkarıyor. Günümüzde hipertansiyona bebeklerde bile rastlanıyor" diye konuştu.

**"İlk adım, bu gizli katilin farkına varmak"**

Ülkemizde hipertansiyonun görülme sıklığının 6 yılda yüzde 31'den 41'e yükseldiğinin altını çizen Prof. Dr. Sindel, şunları söyledi: "2003'te yaptığımız Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması'nda saptadığımız yüzde 31,8'lik görülme oranının 2009'da "Türkiye'nin tansiyonunu ölçüyoruz" projesi kapsamında yapılan taramada yüzde 41,1'e yükseldiğini gördük. Bununla birlikte, halkımızın tansiyon ölçtürme alışkanlığının güçlendiğini de gözlemliyoruz. 2003'te halkımızın yüzde 32'sinin daha önce hiç tansiyon ölçtürmediğini belirlemiştik. Bu rakamın, 'Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz 2009' projesinde yüzde 10'lara kadar gerilediğini görmekten mutluluk duyuyoruz. Hipertansiyonla mücadelede ilk adım, bu gizli katilin farkında olup düzenli tansiyon ölçtürme alışkanlığı kazanmaktır."