



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

HİPERTANSİYON EL KİTABI



HİPERTANSİYON

Kan dolaşımının sağlanması için bir Basınç gereklidir. Bu Basıncın normalden fazla olmasına hipertansiyon denir.



Belirtiler

Hipertansiyonun başlıca belirtileri baş ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı, yorgunluk, burun kanaması, yol yürüme ve merdiven çıkmada zorlanma, bazen çok sık idrara çıkma, gece uyurken uykudan kalkıp idrar yapma ve bacaklarda şişliktir. Kan Basıncının çok yükseldiği durumlarda, çift görme, dilde peltekleşme, yüzde veya vücutta karıncalanma olabilir. Bu belirtilerin hiçbirisi hipertansiyona özgü değildir, başka hastalıklarda da izlenebilir. Ancak hastaların önemli bir kısmında hiçbir belirti yoktur. Bu hastalarda hipertansiyon tanısı, sadece kan basıncı ölçümü ile mümkündür. Bu nedenle hipertansif olmasa bile tüm hastalar, yılda en az 1–2 kez kan basıncını ölçtürmelidir.



Sağlıklı bir kan basıncı ölçümü yapılabilmesi için aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

1. Hasta, kan basıncı ölçümünden yarım Saat önce egzersizden kaçınmalı, birşey yememeli, kafein almamalı ve sigara içmemelidir. Hasta en az 5 Dakika istirahat etmelidir.
2. Koldan tüm giysiler çıkarılmalıdır
3. İlk ölçümde hipertansiyon tanısı koymaktan kaçınılmalıdır. Pratikte tanı veya tedavi ile ilgili kesin yargıya varmadan önce, kan basıncı, haftalar hatta aylar süren dönemlerde, tekrar tekrar ölçülmektedir. Ancak ilk ölçülen kan basıncı değeri, 210 / 120 mm Hg'dan fazla ise hipertansiyon kabul edilmelidir.
4. Ölçümler mutlaka deneyimli kişiler tarafından yapılmalıdır.

Eğer hipertansiyon tanısı konulmuşsa:

- 1.Hipertaniyon mutlaka önemsenmeliidr
- 2.ilaçlar doktorun önerdiği şekilde ve saatte kullanılmalıdır.
- 3.Sigara ve alkolden uzak durulmalı, diyetle dikkat edilmeli tuz kısıtlanmalıdır.
- 4.Stresten kaçınılmalıdır.

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



**Hasta Konforunu ve Rahatlığını
Sağlayan Odalarımız**



**Ziyaretçiler ve Refakatçiler İçin
Uygun Bekleme Salonları**



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Üniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve
Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr