



HİPERTANSİYON NEDİR? VE NEREDE BULUNUR?

Doküman Kodu	D Y.FR.011
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

Hastanın Adı-Soyadı:

Tarih:

Hipertansiyon Nedir? : Kan basıncının normal değerlerden yüksek olmasıdır.

Bunu da şöyle açıklayabiliriz;

Sistolik kan basıncının (büyük tansiyon) 120 mmHg ve diastolik kan basıncının (küçük tansiyon) 80 mmHg ve altında olması normal,

Sistolik kan basıncının 120-139 mmHg ve diastolik kan basıncının 80-89 mmHg olması sınırdadır veya hafif yüksek tansiyon,

Sistolik kan basıncının 140 mmHg ve diastolik kan basıncının 90 mmHg veya üstünde olması hipertansiyon (yüksek tansiyon) olarak değerlendirilir.

Hipertansiyonu önlemek için beslenmemizde nelere dikkat etmeliyiz ?

*** Beden ağırlığının arzu edilen sınırın üzerinde olmaması gerekir. Ailede hipertansiyon öyküsü olanların BK : 20-25 arasında olmalıdır. BK şöyle hesaplanabilir. $BK = Ağırlık (kg) / Boy^2 (m)$

Bu da Diyet Uzmanı tarafından hazırlanan düşük kalorili, dengeli, yeterli diyet ve düzenli fiziksel egzersiz ile sağlanabilir.

*** Günlük tuz tüketimi 4-6 g (yaklaşık 2 çay kaşığı) kadar olmalıdır. Yemeklerimizi tuzsuz, ekmelemizi de az tuzlu ve kepekli olarak tüketmemiz yeterlidir. Yemeklerde potasyumdan zengin maydanoz, kekik, nane, dereotu, limon suyu, soğan gibi tat vericilerin kullanımı hem yemekte tuzun eksikliğini bir ölçüde giderir hem de tansiyonu ayarlar.

*** Diyetle doymu yağ asitlerini çok içeren tereyağı, sadeyağı, içyağı ve katı margarin kullanılmamalıdır. Daha çok zeytinyağı, ayçiçeğyağı, fındıkyağı ve mısırözüyağı kullanılmalıdır.

*** Salam, sucuk, pastırma gibi arküteri ürünleri, hazır gıdalar (hazır çorbalar, soslar, ketçap, mayonez), zeytin (diyet veya normal), salamura yiyecekler, turşular **TÜKETİLMEMELİDİR!!!**

*** Enerji alkol tüketimi varsa; günlük alımı 28 gramla sınırlandırılmalıdır. Bu da 60 cc rakı, viski gibi sert içki veya 200 cc arap veya 500-700 cc biraya eşdeğerdir.

BÜTÜN KRONİK HASTALIKLARDA OLDUĞU GIBI EGZERSİZ HASTALIKLARIN KONTROLÜNDE YARARSAZDIR!!!

DİYETİ YETİSTİRİN