

Danimarka'da yaklaşık 1 milyon kişinin tansiyonu yüksek - siz de onlardan biri misiniz?

Kendinize iyi bakın

Sağlıklı normal bir hayat tarzı, koroner tromboz ve beyin kanaması riskini azaltmanın etkili bir yoludur.

Ve tüm vücut için de sağlıklıdır.

Tavsiye edilen:

- Sağlıklı beslenin - yani bol meyve ve sebze tüketin
- Fazla tuz ve yağdan kaçının
- Sigara içmeyin
- Alkol tüketiminde aşırıya kaçmayın - erkekler için haftada maksimum 21 birim ve kadınlar için haftada maksimum 14 birim
- Düzenli egzersiz yapın - günde en az 30 dakika
- Tansiyonunuzu düzenli olarak ölçün ve çok yüksekse tedavi görün
- Kanınızdaki kolesterol seviyesini ölçtürün.

HjerneSagen'in çalışmasını destekleyin

HjerneSagen; koroner tromboz veya beyin kanamasından etkilenen, beyin hasarı bulunan hastalarla onların akrabaları ve ilgilenen diğer kişiler için ulusal bir kuruluştur.

Çalışma amacımız:

- Beyin kanamasını ve beyindeki kan pıhtılarını önlemek
- Etkilenen kişilerin mümkün olan en iyi tedaviyi ve rehabilitasyonu almasını sağlamak
- Etkilenen kişi ve aileleri için mümkün olan en iyi desteği sağlamak.

Dört tip üyelik sunuyoruz:

Bireysel üyelik, aile üyeliği, destek üyeliği ve şirket/kuruluş üyeliği.

Üye olarak elde ettikleriniz:

- HjerneSagen üye dergisi
- Kurs ve tatil teklifleri
- Bir nöropsikolog ile telefon destek hattı
- Kayıt, rapor ve broşürlere erişim
- Yerel olay ve kişisel gelişim gruplarına erişim
- İyi bir amaca destek verme fırsatı

Çalışmalarımızı finansal olarak da destekleyebilirsiniz:

- www.hjernesagen.dk adresine bir bağışta bulunarak.
- Havale (157-5171) ile bağışta bulunabilirsiniz.
- "hjerne100" metnini yazıp 1414'e bir SMS* gönderin - böylece DKK 100 ile katkıda bulunacaksınız.

Desteğiniz için şimdiden teşekkürler.

*Normal ücretlendirme yapılır ve


Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88
Mail: admin@hjernesagen.dk



**Beyninizi koruyun
- tansiyonunuzu ölçtürün**

TYRKISK


Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Tansiyon, sağlığınız için çok önemlidir

Tansiyonunuzu bilmeniz çok önemli çünkü yüksek tansiyon kan pıhtılarının oluşmasında ve beyin kanaması geçirmesinde en büyük risk faktörüdür

Aslına bakılırsa, tansiyonunuz çok yüksekse etkilenme ihtimaliniz dört kat daha fazladır. Yüksek tansiyon damarlarınızın hızlı bir şekilde daralmasına da sebep olabilir. Ateroskleroz (damar sertliği/tıkanıklığı) çoğu kalp ve dolaşım rahatsızlıklarının temel sebebidir - ve yüksek tansiyon böbreklere de zarar verebilir.

Koroner tromboz veya beyin kanaması her 7 kişiden birini etkilemektedir

Her 7 kişiden biri hayatlarının bir döneminde koroner tromboz veya beyin kanamasından etkilenmektedir. Koroner tromboz veya beyin kanamasından etkilenmek kimi zaman; vücudun bir tarafında felç, konuşma ve dil problemleri, hafıza sorunları ve belirgin yorgunluk şeklinde ömür boyu kalıcı sonuçlar doğurabilir. Yüksek tansiyona sahip herkes tedavi görseydi, vakaların yaklaşık yarısı büyük ihtimale önlenbilirdi - bu sebeple tansiyonunuzu bilmeniz gerekir.

Kimlerde yüksek tansiyon görülür?

Herkeste yüksek tansiyon görülebilir. Fakat belirli etmenler riski artırır. Örneğin:

- Ailede yüksek tansiyona yatkınlık
- Ailede kalp veya beyinde koroner tromboz yatkınlığı
- Şeker hastaları
- Böbrek hastalıkları ve
- Sigara içme
- Obezite
- Fazla alkol tüketimi
- Fazla tuz tüketimi
- Fazla yağ tüketimi
- Çok az egzersiz yapılması.

Yüksek tansiyon sahibi olmanın genellikle hissedilemediğini unutmayın. Bu yüzden, tansiyonunuzun doktor tarafından ölçülmesi önemlidir.

Tansiyon nedir?

Tansiyon; büyük arterlerdeki -kısmen kalbin kasıldığı (sistolik basınç) fazda, kısmense kalbin gevşediği (diyastolik basınç) fazdaki - kan basıncıdır. Tansiyon, iki sayı kullanılarak ifade edilir, örneğin 140/90 mmHG (milimetre cıva). Tansiyon gün boyunca aynı değildir. Mesela güç sarf ettiğinizde veya heyecanlandığınızda vb. yükselir. Bu nedenle, daima tansiyonunuzun rahat olduğunuz bir anda ölçülmesi gerekir.

Yüksek tansiyon nedir?

Tansiyonunuz 140/90 mmHG'den yüksekse, yüksek tansiyonunuz vardır. Bu sınır tüm yetişkinler için geçerlidir - yaşıңызdan ve cinsiyetinizden bağımsızdır. Şeker hastasıysanız veya böbrek rahatsızlığınız varsa, bu sınır daha düşüktür - doktorunuz bu konuda size bilgi verebilir.

Tansiyonunuz ne sıklıkla ölçülmeli?

HjerneSagen, yetişkinlerin tansiyonlarını düzenli ölçtürmelerini tavsiye eder. Doktor muayenesinde, sağlık merkezinde veya evinizde yapılabilir. Ne sıklıkla tansiyonunuzu ölçeceğinizi hayat tarzınıza bağlıdır. Bu konuyu doktorunuz ile konuşun.

Tansiyonunuzun evde ölçülmesini istiyorsanız

Tansiyonunuzu evde kendiniz ölçmek istiyorsanız, üst kolunuza uygun, onaylı bir tansiyon monitörü almanız önemlidir. HjerneSagen'ın ana sayfası www.hjernesagen.dk adresinde tansiyonunuzu kendi kendinize nasıl ölçebileceğiniz hakkında bilgi bulabilirsiniz. Bu adresten ayrıca onaylı bir tansiyon monitörü satın alabilirsiniz.

Tansiyonunuz

140/90

den yüksekse, yüksek
tansiyonunuz vardır.