

# Diyabetli kişilerde yüksek tansiyon tedavisi

Kendinize iyi bakmanızın en önemli gereklerinden biri tansiyonunuzu kontrol etmektir. Yüksek tansiyon (hipertansiyon) felç, kalp krizi, göz problemleri veya böbrek rahatsızlıklarına neden olabilir. Diyabetli erişkin kişilerden neredeyse 2/3'ünde yüksek tansiyona rastlanmaktadır. Tansiyonunuzu düzenli olarak ölçerek diyabete bağlı sorunların riskini de azaltabilirsiniz.

## Yüksek tansiyon nedir?

Tansiyon, damarlarınızdaki kanın damarlara basıncıdır. Eğer damarlarınızda kan fazla güçlü şekilde akıyorsa, tansiyonunuz yüksektir.

Doktorunuz tansiyonunuzu ölçtüğünde size iki sayı ile sonucu bildirecektir, örneğin 120/80 (120'ye 80).

Her iki sayı da önemlidir:

- o İlk sayı, kan damarlarınızda kan ilerledikçe ve kalp attıkça gerçekleşen basıncı ölçer (sistolik),
- o İkinci sayı ise kalp atışları arasında kan damarlarının rahatladığı anlardaki basıncı ölçer (diyastolik).

Tansiyonunuz yüksek olduğunda kalbinizin daha fazla çalışması gerekir. Yüksek tansiyon tedavi olmadan düzelmeyen bir rahatsızlıktır.

## Tansiyon hedefiniz ne olmalıdır?

Hem diyabet hem de yüksek tansiyon kalp krizi, felç, göz ve böbrek rahatsızlıkları riskini artırır. Amerikan Diyabet Derneği diyabetli kişilerin tan-

siyonunun 140/90 civarında olmasını önermektedir. Eğer tansiyon bu eşiğin altında tutulabilirse, diyabetle birlikte ortaya çıkan sorunların riski azalmaktadır.

## Yüksek tansiyonum olduğunu nasıl anlayabilirim?

Yüksek tansiyon gizli bir sorundur. Doktorunuz gerekli ölçümleri yapana kadar farkına varmayabilirsiniz. Her doktor ziyaretinizde tansiyon ölçümü yaptırmanız tavsiye edilir.

## Neler yapmalıyım?

Hem hayat tarzı değişiklikleri hem de ilaçlar tansiyonunuzun kontrol altına alınması için gerekli olabilir. Tedavi yöntemleri bir kişiden başka bir kişiye değişiklik gösterir.

## Hayat tarzı değişiklikleri

Tansiyon, kan şekeri ve kan yağları değerleriniz hayat tarzı değişiklikleri ile denetlenebilmektedir.

## Doğru besin tercihleri yapınız:

- o Her öğün en az bir porsiyon sebze veya meyve yiyiniz.
- o Düşük yağlı veya yağsız süt ürünleri tüketiniz.
- o Tam tahıllı ve lif oranı yüksek ekmek ve pirinç tercih ediniz.
- o Tuzsuz kuruyemiş ve sağlıklı yağlar tüketiniz.
- o Yağsız etler tercih ediniz (örneğin, baklagil-

ler, balık, deri yüzülmüş tavuk, hindi, yağları alınmış biftek vs)

- o Fırında pişirme ve ızgara gibi sağlıklı pişirme yöntemleri kullanınız.
- o Çok az tuz kullanın veya hiç tuz kullanmayınız.

## Kilo verin veya kilo almamak için dengeli besleniniz

- o Şekerli içeceklerden, tatlılardan ve tuzlu atıştırmalıklardan uzak durunuz.
- o Fiziksel olarak daha aktif olunuz.

## Egzersiz yapınız

- o Sağlığınız ile ilgili emin olmadığınız hususlar varsa, egzersiz planınızı yapmadan önce doktorunuza danışınız.
- o Haftanın çoğu günü, günden en az 30 dk'lık aerobik egzersiz yapmayı hedefleyiniz.

## Sigara ve alkolden uzak durunuz

## İlaçlar

Alacağınız tansiyon ilaçları bir çok faktöre bağlıdır ve kişiye göre değişiklik gösterebilir.

- o **ACE inhibitörleri:** Damarlarınızı rahatlatarak tansiyonunuzu düşük tutar. Bu ilaçlar böbreklerinizi korur ve kalp krizi ile felç riskini azaltır.

- o **ARB'ler:** Bu ilaçlar da damarlarınızı açık ve rahat tutarak tansiyonunuzu düşürür. Ayrıca böbreklerinizi korur.

- o **Beta blokerler:** Bu ilaç türü de damarlarınızı rahatlatarak kalbinizin daha az güçle ve daha yavaş atmasını sağlar. Beta blokerler kalp krizi ve felç riskini azaltır.

- o **Kalsiyum kanal blokerleri:** Bu ilaçlar da kan damarlarınızdan ve kalbinizden kalsiyumu uzak tutar.

- o **Diüretik:** Bu ilaçlar vücudunuzdaki fazla su ve tuzun idrar yolu ile atılmasını sağlar.

Diyabetli kişilerin 140/80'den yüksek tansiyonu olan kişiler ACE inhibitörü veya ARB alması önerilir. Tansiyonu yüksek ve diyabetli kişilerin diyüretik ilaçlar alması da gerekebilir. Fakat, özellikle gebe kadınların ACE inhibitörü veya ARB alması sakıncalıdır. Eğer gebeyseniz, alacağınız tansiyon ilacına ilişkin doktorunuza danışmanız gereklidir.

