



# HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

## DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ BİLGİ NOTU

Küresel düzeyde en yaygın kronik hastalıklardan biri olan hipertansiyona dikkat çekmek amacıyla Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2005 yılında bir farkındalık kampanyası başlatılmıştır. Hipertansiyon konusunda toplumsal bilinç oluşturmak, erken tanı ve düzenli kontrolün önemine dikkat çekmek amacıyla her yıl 17 Mayıs tarihi “Dünya Hipertansiyon Günü” olarak anılmaktadır (1).

Hipertansiyon ya da halk arasında yaygın olarak bilinen adıyla yüksek tansiyon, sistolik kan basıncının 140 mmHg ve/veya diyastolik kan basıncının 90 mmHg üzerinde seyretmesiyle tanımlanan kronik bir hastalıktır. Hipertansiyon, dünya genelinde erken ölümlerin başlıca nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünya genelinde 30–79 yaş aralığında yaklaşık 1,4 milyar kişinin hipertansiyon ile yaşadığı tahmin edilmektedir (2). Türkiye İstatistik Kurumu Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistiklerine göre hipertansiyon, önlenebilir ölüm nedenleri arasında ilk 10 sırada yer almaktadır (3). Ayrıca Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından yürütölen Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: “Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2025 (STEPS)” sonuçlarına göre toplumun %16,7’si yaşamı boyunca hiç kan basıncı ölçtürmemiştir. Aynı araştırmada hipertansiyon sıklığı %18,3 olarak saptanmıştır (4).

Hipertansiyonu olan hastalarda şiddetli baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, kusma, görmede bulanıklaşma, burun kanaması ve çarpıntı sağlık kurumuna en sık başvuru nedenleridir. Bunun yanı sıra toplumda henüz hipertansiyon tanısı almamış ve herhangi bir belirtisi olmayan hipertansiyon hastaları da mevcuttur. Bu hastaların tespit edilebilmesi için kan basıncının belli aralıklarla ölçülmesi ve hipertansiyon taramalarının yapılması önemlidir. Ülkemizde hipertansiyon taramaları Hipertansiyon Deęerlendirme Kılavuzu’nun önerisine göre yürütölmektedir. Taramalar aile hekimleri tarafından 18-40 yaş arası bireylerin üç yılda bir, 40 yaş üstü bireylerin ise yılda bir kez kan basıncı ölçümüyle yapılmaktadır. 18-40 yaş arası bireylerde eğer bir risk faktörü varsa tarama yılda bir olacak şekilde planlanır. Ayrıca kılavuza



## HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

göre aile hekimleri tarafından hastalara yönelik sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, sigara ve alkol kullanılmamasına dair yaşam tarzı müdahale önerileri sunulur (5).

Hipertansiyon için başlıca risk faktörleri;

- Aşırı tuz tüketimi
- Sağlıksız beslenme (fazla yağlı gıda tüketimi, yetersiz sebze ve meyve tüketimi)
- Yetersiz fiziksel hareket
- Sigara ve alkol kullanımı
- Fazla kilolu veya obez olmak
- Genetik faktörler
- Yaşlılık

Sonuç olarak, Hipertansiyon erken ölümlerin başlıca nedenlerinden biri olmakla birlikte büyük ölçüde önlenabilir ve kontrol altına alınabilir bir sağlık sorunudur. Hipertansiyondan korunmada tuz tüketiminin azaltılması, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi, düzenli fiziksel aktivitenin artırılması, sigara ve alkol kullanımından kaçınılması önemli koruyucu yaklaşımlardır. Bunun yanı sıra, kan basıncının düzenli aralıklarla ölçülmesi ve izlenmesi erken tanı açısından büyük önem taşımaktadır. Hipertansiyon tedavi edilebilir bir hastalık olup tanı alan bireylerin hekim tarafından önerilen tedaviye ve yaşam tarzı değişikliklerine uyum göstermeleri, hastalığa bağlı komplikasyonların önlenmesinde kritik rol oynamaktadır.

*HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Doç. Dr. Mehmet Akif Sezerol tarafından hazırlanmıştır.*



# HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

## KAYNAKLAR

1. Chockalingam A. World Hypertension Day and global awareness. Can J Cardiol. 2008 Jun;24(6):441-4. doi: 10.1016/s0828-282x(08)70617-2. PMID: 18548140; PMCID: PMC2643187.
2. World Health Organization (WHO). 2025. Eriřim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> [Eriřim tarihi: 12 Mayıs 2026].
3. TÜİK, Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2024. <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/54195> [Eriřim tarihi: 12 Mayıs 2026].
4. Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri. Prevalansı 2025 (STEPS). Eriřim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/media/attachments/2025/05/13/web-tr-dso-sonuc-rap-130525.pdf> [Eriřim tarihi: 12 Mayıs 2026].
5. Hipertansiyon Deęerlendirme Kılavuzu. Eriřim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/media/attachments/2025/06/13/ht-tarama-izlem-kilavuzu.pdf> [Eriřim tarihi: 12 Mayıs 2026].