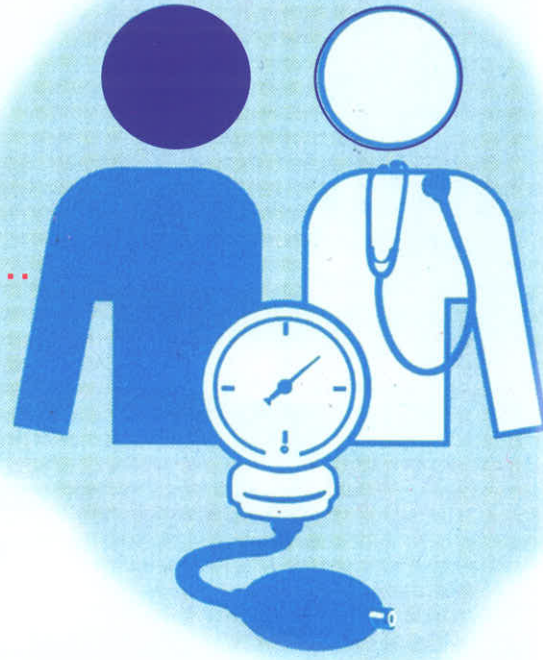


## ■ AKADEMİK

# Hipertansiyon

## KONSEYİ KURULDU...



Uluslararası istatistiklere göre 1.sıradaki ölüm nedeni olan hastalık grubunun önde gelen nedeni hipertansiyon kamuoyunu bilgilendirme ve eğitime amacıyla kurulan Akademik Hipertansiyon Konseyi 4 Aralık 1999 Cumartesi günü İstanbul Hilton otelinde yapılan bir toplantıyla basına tanıtıldı.

Başkan Prof.Dr.Kemalettin Büyükoztürk yaptığı açılış konuşmasında hipertansiyonun görülme sıklığı,tedavi kontrol altında tutulabilme oranlarıyla ilgili değişik ülkelerden istatistikler sundu.Kamuoyunca çok korkulan bir hastalık olan kanserin her türlüünden ölüm sayısının,hipertansiyondan ölümlerin yarısı kadar bile olmamasına karşın yüksek tansiyonun çok az gündem edildiğine değinen başkan kitle iletişim araçlarının desteğini istedi.

Katılımcıların sorularıyla devam eden tanıtım toplantısından sonra Akademik Hipertansiyon Konseyi ilk genel kurulunu gerçekleştirdi.Genel Kurulda 2000 yılı çalışmaları programlandı ve dördü halka, ikisi sağlık personeline olmak üzere altı toplantı düzenlenmesi kararı alındı.

Çalışmalarını Servier İlaç Firması'nın sponsorluğunda yürüten Akademik Hipertansiyon Konseyi kamuoyunu bilgilendirme çalışmalarının belli aşamalarında eczacı ve eczane kalfalarının da desteğine başvuracak.

Akademik Hipertansiyon Konseyinin çalışmalarıyla ilgili ayrıntılı bilgi almak isteyenler için başvuru adresi aşağıda sunulmuştur.

### TANSİYONUNUZ YÜKSEK İSE

- ✓ZAYIFLAYIN:Verdiğiniz her 5 kilo büyük tansiyonunuzu 10-15 mmHg,küçük tansiyonunuzu 3-10 mmHg düşürecektir.
- ✓HAREKET EDİN:Haftada 2 ya da 3 kere, en az 30 dakika süre ile düzenli ritmik yürümek yeterlidir.
- ✓AZ TUZLU YİYİN:Öncelikle yemeğinize tuz eklemeyin,konserve,sakatat,turşu, zeytin, salça gibi tuzlu yiyecekleri kontrollü tüketiniz.
- ✓SİGARAYI BIRAKIN:Yalnızca bu 4 önlemi almanız bile hayatınızı kolaylaştıracaktır.

### ADRES:

Beybi Giz Kule Meydan Sok.  
No:28 Kat:24

80650  
Maslak/İSTANBUL

Tel :0.212.290 20 64  
Fax:0.212.290 20 65

E-Mail: hypertension@tr.netgrs.com

### YÜKSEK TANSİYON NEDİR?

Günün aynı saatinde olmak kaydıyla 5-10 dakika dinlendikten sonra oturarak ölçülen kan basıncımızın (tansiyonumuzun) en az üç kere, 140/90 mmHg (14/9 cm.civa) üzerinde olması halidir.

Yüksek Tansiyon "sessiz-sinsi bir katil"dir.Kan basıncı,uzun süre yüksek kalarak hayati organlara hasar vermeden çoğunlukla belirti vermez.

Tahminimizden çok daha sıktır.30 yaşın altındaki her 10 kişiden 2'si, 60 yaşın üzerindeki her 10 kişiden 6'sı yüksek tansiyon taşımaktadır.

Doktorunuz tansiyonu 140-90 gibi iki değişik rakamla ifade eder. Bunlardan ilki büyük tansiyonunuzu,ikincisi küçük tansiyonunuzu gösterir ve mmHg (milimetre civa) ile ifade edilir.Halk dilinde "14" şeklinde söylenen büyük tansiyonu,doktorunuz 140 olarak ifade edecektir.Eğer tansiyonunuz 140 / 90 mmHg,yani (14/9 cmHg) ya da üzerinde ise mutlaka bir hekime danışmalısınız.Tansiyonunuz sürekli 140/90 mmHg üzerinde ise sürekli bir tedavi almanız ve kontrol altında bulunmanız zorunludur.

### NEDEN TANSİYON YÜKSEK OLUR?

Yüksek tansiyon çoğunlukla ailesel (ırsi) bir geçiş gösterir.

- A) Aile fertlerinden herhangi birinde yüksek tansiyon varsa,
- B) Kilonuz normalden fazla ise,
- C) Düzenli spor yapmıyorsanız,
- D) Gergin ve sıkıntılı yaşamınız varsa,
- E) Alkol tüketiminiz fazla ise,
- F) Sigara içiyorsanız,
- G) Şeker hastalığınız varsa,
- H) Yemeklerinizde çok tuz kullanıyorsanız.

Yüksek tansiyon olma olasılığınız daha fazladır.Alişkanlıklardan vazgeçmek zor ama,tansiyonunuz yüksekse alışkanlıklarınızla birlikte hayata bakışınızı değiştirmelisiniz.

### YÜKSEK TANSİYON NELERE SEBEP OLUR?

Tedavi edilmeyen uzun süreli yüksek tansiyon,başta kalbiniz olmak üzere,beyniniz,böbreklerin gibi hayati organlarınızda ve gözünüzde,çoğu zaman kalıcı tahribat yapar.Bu tahribat sonucunda,Kalp krizi ve kalp hastalığı,felç,böbrek hastalığı,görme bozukluğu başınıza gelebilecek tehlikelerin bir kısmını oluşturur.Eğer şeker hastası iseniz,bu tehlikelerle karşılaşma olasılığı daha çok olduğundan tansiyonunuzu daha dikkatli kontrol ettirmelisiniz.

*Unutmayın Yüksek Tansiyon Sinsi Bir Katildir.Ömür Boyu Tedavi Gerekir.*

**G**ündelik yaşamımızda bedenimizi saran bir kılıf olarak düşündüğümüz ve pek de üstünde durmadığımız derimiz aslında vücut ağırlığının ortalama %15'ini oluşturan ve solunum, koruma, vücut ısısının kontrolü, toksinlerin dışarı atılması gibi yaşamsal görevler üstlenmiş bir organımızdır. Cildimiz sadece bir örtü olarak değil de önemli bir organımız olduğunu dikkate alarak baktığımızda sağlıklı bir cilde sahip olmanın yalnız estetik açıdan değil genel beden sağlığımız açısından da çok önemli olduğu açıkça görülmektedir.

**Bedenimizin surları:**

# Cildimiz

*Ecz.Zerrin Soysal*



**Sağlıklı ve İdeal Görünümlü bir cilde sahip olabilmek için ne yapmalıyız?**

Mükemmel bir cilde sahip olmanın ilk ve temel koşulu iyi bir temizliktir. Bu her zaman için geçerli bir koşul olmakla birlikte, şehir merkezlerindeki kirli hava koşulları doğru seçilmiş ürünlerle günde iki kez yapılacak cilt temizliğini zorunlu kılmaktadır. Cildin özellikle giysilerle örtülmeyen yüz ve el gibi bölümleri her olumsuz koşulların yıpratıcı etkisi altındadır. Sigara ve egzost dumanları, soğuk, sıcak kuru ve kirli hava, temasta bulunulan değişik kimyasallar, açıkta olan cildimizi sürekli yıpa-

ratır. Giysilerle sürekli örtülü kalan bölümler se temiz havadan yeterince yararlanamamaktan kaynaklanan sorunları yaşarlar. Farklı ihtiyaçlara sahip cilt bölgeleri için farklı bakımlar uygulanmalıdır. Örneğin günde bir kez alınacak duş vücut temizliği için yeterli olabilir, yüz için sabah akşam olmak üzere günde iki kez temizlik yapılmalıdır. Eller içinse sayı vermek mümkün değildir.

Cildi temizlemek adına su ve sabunla sık sık yapılacak temizlik de çok doğru değildir. Sıklıkla yapılan bu tarz temizlik cildin koruyucu tabakasını zayıflatacağından cilt ve savunma olanaklarından yoksun kalır. İdeal cilt temizliği cildin ihtiyaçlarına ve özelliklerine

uygun doğru seçilmiş ürünlerle ve önerilen sıklıkla yapılan temizliktir.

İyi bir temizlikten sonraki bakım aşaması cildin ihtiyacı olan maddelerin verilmesi ve koruyucu ürünler uygulanmasıdır. Kozmetik sanayinin bilimle işbirliği sonucu her gün yeni ürünler devreye girdiği için ihtiyaç duyulan ürünlerin temini çok kolaydır. Burada önemli olan ürün tercihlerinin doğru yapılmasıdır.

Sağlıklı bir cilt için temizlik ve bakım ürünlerinin düzenli kullanımı dışında dikkat edilmesi gereken bir konu da sağlıklı bir yaşam söz konusu olduğunda ilk akla gelen faktörleri sağlıklı beslenme, içki ve sigaradan uzak durmak, düzenli ve yeterli uyku, olabildiğince temiz havada bulunmak, stresten kaçınmak şeklinde sıralayabiliriz.

### Estetik Açından Cilt Bakımı

Yaşamsal görevler üstlenmiş bir organismamız olan derimiz sosyal yaşamdaki imajımız açısından da çok önem taşımaktadır. Morarmış gözaltları, aşağı çekilmiş yüz hatları ve sapsarı bir suratla başarılı bir görünüm sunma şansımız yoktur. Politikaya atılmaya karar veren kişilerin ya da geniş kitlelerin ilgisini üstünde tutmak zorunda olan sahne sanatçılarının işe görünümlerini düzeltmekle başlamaları tesadüf değildir. Geçtiğimiz günlerde senatör adaylığını açıklayan Hillary Clinton'ın son zamanlarda ne kadar güzelleştiği dik-

katinizi çekmiştir sanırım. Tahmin edeceğimiz gibi O'da işe estetik cerrahların, güzellik uzmanlarının önerilerini uygulayarak başlamıştır.

İyi bir görünüm başarının ilk şartıdır ve sağlıklı, pırıl pırıl bir cilt de iyi bir görüntüye sahip olmanın olmazsa olmaz koşuludur.

Cilt bakımı denince nedense sadece kadınlara özgü bir konuyu gibi algılanırsa da cilt bakımı kadın erkek belli bir yaştan sonra herkes için zorunludur. Hormonların sağladığı avantajla erkekler kadınlar kadar cilt sorununu yaşamasalar da ergenlik sivilceleri, kuru- luk, kıl dönmeleri, ileri yaşlarda kırışıkların oluşması her iki cins için de ortak sorunlardır. Günümüzde erkekler için de giderek genişleyen ürün yelpazesi bu konuya erkeklerin artan ilgisinin olumlu göstergesidir.

Kusursuz bir cilde sahip olmak için kişisel olarak yapılması gerekenlerden ilk bölümde söz etmiştik. Bölgeye göre uygun sıklıklarla yapılan temizlik ve ihtiyaca göre uygulanacak koruma, bakım ürünleri sorunsuz bir cilt için yeterlidir. Burada en çok dikkat edilmesi gereken ürün seçiminin doğru yapılmasıdır. Çuval dolusu para ödediğiniz kremler, tonikler eğer cildinize uygun değilse fayda yerine zarar verir. Cildinizin ihtiyaçlarını kendi kendinize belirleyemiyorsanız en doğrusu uzmanların danışmanlığına başvurmanızdır.

Buraya kadar hep sorunsuz bir cildin bakımından söz ettik. Eğer herhangi bir normal dışı durum söz konusu ise yapılacak tek

şey cilt hastalıkları uzmanına gecikmeden başvurmanızdır. Kronikleşmiş cilt hastalıklarının iyileştirilmesinin ne kadar güç olduğunu hepimiz biliyoruz. Bu nedenle kulaktan dolma bilgilerle çözüm üretmeye çalışmak basit bir problemin ciddi bir sağlık sorununa dönüşmesine neden olabilir.

### Günlük Bakımlarla Aşılamayacak Olan Estetik Sorunlar İçin Ne Yapmalıyız?

Hastalık sınıfına girmeyen ama görünüm bozukluğu yaratan sivilce izleri, yanak ve çene bölgesinde sarkmalar, kırışıklar, gözaltı torbacıkları, kızarıklık ve tür sorunlar ortaya çıktığında cilt bakımı konusunda eğitim almış güzellik uzmanlarının danışmanlığından yararlanılmalıdır. Günümüzde kozmetik bilimi mucizeler yaratan yöntemler sunmaktadır. Eskiden kader olarak kabul edilen ya da sadece cerrahi yöntemlerle giderilebilen pek çok sorun güzellik merkezlerinde uygulanan bakımlarla giderilebilmektedir.

İçinde yaşadığımız çevrenin sağlığını için ne büyük tehlikeler içerdiğini biliyoruz. Bedenimizin savunma duvarları diyebileceğimiz cildimizin sağlığı genel vücut sağlığımız açısından çok önemlidir. Ona hasta olmadan önce gerekli özeni gösterelim, koruyalım ki; cildimiz de bizi olumsuz çevre koşullarından gerektiği gibi koruyabilsin.

