

Blutdruck-Pass – Türkisch

Tansiyon Gnlg

Sadece kaydedin

Hastalar için
Günlük



A Sandoz Brand

İçindekiler

04	Önsöz	1
05	Önemli iletişim bilgileri	2
06	Normal tansiyon neden önemlidir?	3
08	Hangi ilaçları alıyorum?	4
10	Tıbbi bulgularım neler?	5
12	Tansiyonumu nasıl doğru ölçebilirim?	6
14	Tansiyon Günlüğünü nasıl kullanacağım?	7
16	Bugün tansiyonum nasıl?	8
27	1 A Pharma'nın diğer hizmetleri	

! Okur için önemli not

Bu el kitabındaki içerikler ve bilimsel veriler, yayının hazırlandığı tarihteki (bkz. arka sayfa) güncel durumu yansıtmaktadır. Konu hakkında genel bilgiler vermeyi amaçlar. Ancak doktor tavsiyelerinin yerini alamaz. Lütfen ilaçlarınızın prospektüslerini her zaman dikkatle okuyun. 1 A Pharma GmbH, belirtilen nedenlerden dolayı bu el kitabında yer alan içerik veya bilgilerden dolayı herhangi bir sorumluluk veya garanti üstlenmez.

Önemli iletişim bilgileri

Bu Tansiyon Günlüğünün sahibi

İsim

Telefon

Tedavi eden doktor

İsim

Telefon

Acil durumda aranacak kişi

İsim

Telefon

Sayın okurumuz,

Yüksek tansiyonunuz mu var? Öyleyse Robert Koch Enstitüsü verilerine göre Almanya'daki 30 milyon civarında yetişkin hastadan birisiniz. Bu hastalık için çok çeşitli tedavi olanakları bulunmaktadır. Yüksek tansiyonunuzun önlenmesi veya düşürülmesine siz de yardımcı olabilirsiniz.

Tedavinizin başarılı olup olmadığını kontrol etmek için, tansiyon değerlerinizi düzenli olarak kaydetmeniz gerekir. Tansiyon Günlüğü size bu konuda yardımcı olacaktır. Günlüğe tansiyon (ilgili tarihi belirterek), nabız, kilo bilgilerinizi ve diğer notları (örneğin "işyerinde stres") kaydedebilirsiniz. Doldurduğunuz günlüğü her doktor ziyaretinde yanınızda getirmeyi unutmayın.

Geçmiş olsun dileklerimizle.

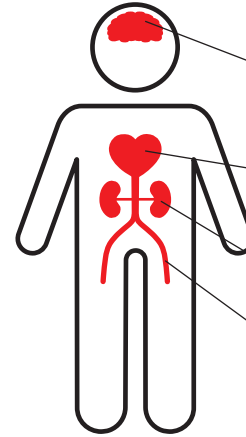
Sevgiler,
1 A Pharma Ekibiniz

Normal tansiyon neden önemlidir?

Düşük tansiyonun aksine, yüksek tansiyonda normalde ilk başlarda herhangi bir şikayet görülmez. Yine de tedavi edilmediği sürece önemli bir sağlık riski oluşturur. Çünkü en kötü durumda felç veya kalp krizini tetikleyebilir.

Yüksek tansiyon, başta beyin, kalp ve böbrekler olmak üzere, vücuttaki hassas damarlara yük oluşturur. Damarın iç yüzeyinin hasarlı bölgelerinde, bir dizi metabolik süreç sonucunda "arteryel kireçlenme" (arteriyoskleroz) oluşabilir. Bu durumda damarlar kalınlaşabilir, sertleşebilir veya esnekliğini yitirebilir. Olası sonuçlar:

- İlgili damarların kısmen veya tümüyle kapanması
- Önemli organların kan ile yeterince beslenememesi



Hipertansiyon sonucunda bazı organlarda şunlar oluşabilir:

Beyin

- Felç

Kalp

- Koroner kalp hastalığı
- Kalp krizi
- Kalp yetmezliği

Böbrek

- Böbrek fonksiyon bozukluğu

Bacak arterleri

- Dolaşım bozuklukları

Tıbbi bulgularım neler?

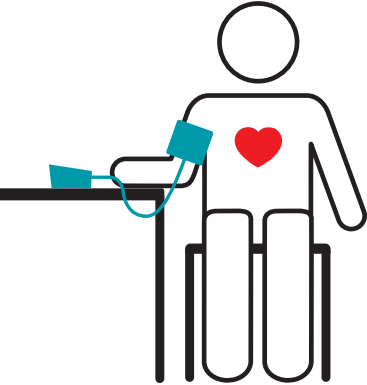
Tarih						
Kilo						
Tansiyon						
Nabız						
Toplam kolesterol						
HDL kolesterol						
LDL kolesterol						
Trigliserit						
Kan şekeri						
Kreatinin						

Bazen doktorunuz, bireysel durumunuza bağlı olarak hangi değerlerin ne sıklıkta ölçüleceğine karar verebilir.

Tansiyonumu nasıl doğru ölçebilirim?

Her tansiyon ölçümünde sadece o anki basınç ölçülür. Tansiyon gün içerisinde inip çıkabilir. Kesin teşhis için tansiyonun düzenli ve doğru ölçülmesi gerekir; en uygun yöntemler şunlardır:

- farklı günlerde birçok kez,
- gün içinde farklı saatlerde
- veya 24 saat süreyle ölçüm.



Her tansiyon ölçümü istirahat halindeyken yapılmalıdır.

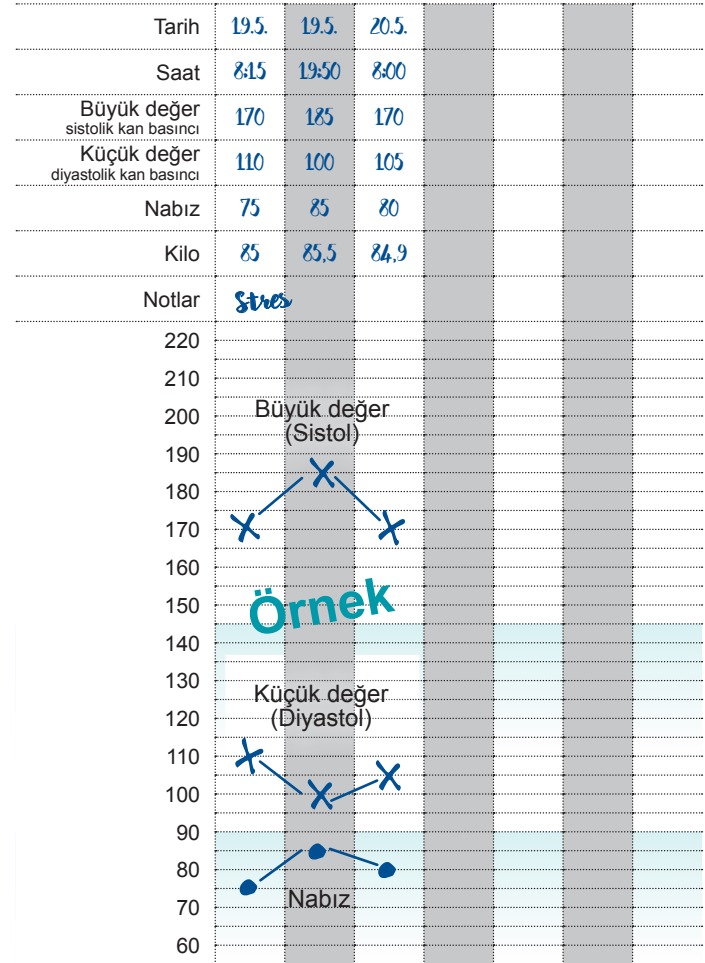
Her tansiyon ölçümü istirahat halindeyken yapılmalıdır. Önce 3-5 dakika süreyle bir yerde oturun, daha sonra ölçüme başlayın. Tansiyon aletinin manşeti kalp ile aynı yükseklikte tutulmalıdır. 1 ila 2 dakika arayla en az iki kez ölçün. Yüksek tansiyon olup olmadığı ancak bu şekilde açıkça anlaşılabilir. Tansiyon ölçümünü bir doktor veya eczacıya yaptırmanız önerilir.

Yetişkinler yılda en az bir kez, hamile kadınlarsa düzenli aralıklarla tansiyon kontrolünden geçmelidir.

Düzenli ölçümlerinizin sonuçlarını bu Tansiyon Günlüğüne kaydedebilirsiniz. Bu kayıtlar, doktorunuza sağlık durumunuz ve tedavinizin başarısı hakkında iyi bir genel bilgi sağlayacaktır. Tansiyon Günlüğü'nün kullanımıyla ilgili ayrıntılı bilgiler bir sonraki bölümde verilmiştir.

Tansiyon Günlüğünü nasıl kullanacağım?

- Her ölçümden sonra, tansiyon değerlerini tarih ve saatle birlikte tabloya yazın. İlk ve büyük olan değer sistolik kan basıncıdır. İkinci ve küçük olan değere diyastolik kan basıncı adı verilir. Ölçüm birimi mmHg ve açılımı "milimetre cıva sütunu"dur.
- Yeni tansiyon ölçüm aletlerinde nabız (kalp frekansı) da ölçülmektedir. Bu değeri de tabloya girin. Ölçüm birimi "atım/dakika"dır.
- Ayrıca vücut ağırlığınızı da kilo olarak girebilirsiniz.
- "Notlar" satırında tedavinin değişip değişmediğini belirtin: Doz değişti mi? İlacı alma sıklığınız değişti mi? Başka ilaçlar alıyor musunuz? Ayrıca o anki bedensel veya ruhsal yüklerinizi de ekleyebilirsiniz (örneğin iş hayatınız).
- Çizigli alana tansiyon değerlerinizi "x", nabız değerlerinizi "." olarak girebilirsiniz. İlgili noktaları birbirine bağlayın. Böylece kişisel tansiyon ve nabız eğrilerinizi oluşturabilirsiniz. Sonraki sayfada bir örnek verilmiştir.



Tarih			
Saat			
Büyük değer sistolik kan basıncı			
Küçük değer diyastolik kan basıncı			
Nabız			
Kilo			
Notlar			
220			
210			
200			
190			
180			
170			
160			
150			
140			
130			
120			
110			
100			
90			
80			
70			
60			

Tarih			
Saat			
Büyük değer sistolik kan basıncı			
Küçük değer diyastolik kan basıncı			
Nabız			
Kilo			
Notlar			
220			
210			
200			
190			
180			
170			
160			
150			
140			
130			
120			
110			
100			
90			
80			
70			
60			

Tarih				
Saat				
Büyük değer sistolik kan basıncı				
Küçük değer diyastolik kan basıncı				
Nabız				
Kilo				
Notlar				
220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

Tarih			
Saat			
Büyük değer sistolik kan basıncı			
Küçük değer diyastolik kan basıncı			
Nabız			
Kilo			
Notlar			
220			
210			
200			
190			
180			
170			
160			
150			
140			
130			
120			
110			
100			
90			
80			
70			
60			

1 A Pharma'nın diğer hizmetleri

1 A Pharma'dan Yüksek Tansiyon El Kitabınızı ücretsiz olarak alabilirsiniz (stoklarla sınırlıdır). El kitabını 089 6138825-25 numarasına faks göndererek veya internette şu adresten isteyebilirsiniz: www.1apharma.de/service



1 A Pharma GmbH
Industriestraße 18
83607 Holzkirchen

Tel.: 08024 / 908-3030
Faks: 08024 / 908-3031
www.1apharma.de

Baskı: Mayıs 2021

Einfach verstehen.