

SAĞLIK, KÜLTÜR ve SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI

Hipertansiyon erkeklerde de önemli bir sağlık sorunudur. Neredeyse her 3 erkekten 1'inde hipertansiyon vardır. Hipertansiyon sıklığı yaşla birlikte artış göstermektedir. Orta yaşlarda ve ekonomik olarak üretken erkek nüfusda görülme sıklığı neredeyse % 40-50'lere yükselmektedir.



Erkekler, kadınlara kıyasla hipertansiyonun daha az farkındadırlar. Hipertansiyonu olan 100 erkekten 30'u durumun farkında değildir. Erkekler, tansiyonlarını kadınlara kıyasla daha az ölçturmekteler. Özetle erkekler, hipertansiyonu kadınlara nazaran daha az önemsemektedirler.

Ülkemizde erkekler arasında sigara içme oranları % 50'ler civarındadır. Hipertansiyonla birlikte sigara içimi, erkeklerin kalp ve damar sağlığını etkileyen en önemli tehlikelerdir.



Hipertansiyon, yalnız iş stresi ile ilgili değildir. Hipertansiyon herkesi etkileyebilir. Ancak stresli ve gerginseniz tansiyonunuz daha fazla yükselecektir.

Aşırı alkol tüketimi, erkeklerde hipertansiyonun önemli bir nedenidir.

Tansiyon yüksekliği cinsel fonksiyonları olumsuz etkileyen önemli bir faktördür.

Yaşam Tarzınızda Neleri Değiştirmelisiniz ?

İdeal Kiloda Olun



Eğer aşırı kilolu veya şişmansanız mutlaka kilo verin. İdeal kilodaysanız bunu korumaya çalışın.

Düzenli Egzersiz Yapın



Her gün ya da güneşarı en az 30 dakika hafif tempolu yürüyüş yapın.

Az Tuz Tüketin



1 çay kaşığı dolusu tuz 5 gramdır. Günlük aldığınız tuz miktarı 6 gramdan fazla olmamalıdır. Sofranıza tuzluk koymayın. Tuzlu yiyeceklerden kaçının.

Sağlıklı Beslenin



Bol sebze - meyve, az yağlı süt ve süt ürünleri tüketin. Toplam ve doymuş yağ tüketiminizi azaltın.

Alkolde Ölçülü Olun



Eğer alkol kullanıyorsanız aşırı miktarda tüketimden mutlaka kaçının. Günlük miktarın kadınlarda bir kadehi, erkeklerde iki kadehi aşmaması önerilir.

Sigara ve Tütün Kullanmayın



Sigara ve tütün mamüllerini kesinlikle kullanmayın. Az kullanmanın, hiç kullanmaktan daha kötü olduğunu unutmayın.