

## HIPERTANSİF HASTALARDA SARIMSAK KULLANIMI

**Burcu Dede, Esin Çetinkaya, Yasemin Kuras, Nagihan Turgut, Doç. Dr. Tekin Akpolat**

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Hipertansiyon Öğrenci Araştırma Grubu, SAMSUN

*Sayın Editör,*

Hipertansiyon önemli morbidite ve mortalite nedeni olan yaygın bir sorundur. Hipertansiyon tedavisinin başarılı olmasında hasta eğitiminin önemli katkısı vardır. Hipertansiyon tedavisinde yeterince başarı sağlanamaması sadece ülkemizde değil tüm dünyada karşılaşılan bir durumdur. Birleşik Ulusal Komite'nin (Joint National Committee) 6. raporunda belirtildiği gibi 1991-1994 yılları arasında yapılan bir çalışmada yeterli kan basıncı kontrolü hastaların sadece % 27'sinde mümkün olmuştur (1).

Nonfarmakolojik tedaviler hipertansiyonun kontrol altına alınmasında önemli bir role sahiptir. Tuz kısıtlaması, düzenli egzersiz, şişmanlığın kontrol altına alınması ve alkol alımının sınırlandırılması iyi bilinen nonfarmakolojik tedavi yöntemleridir. Hipertansiyon tedavisinde sarımsak kullanımının etkileri tartışma konusudur (2). Bu çalışmanın amacı hipertansiyonu olan hastalarda sarımsak kullanımının sıklığını ve sarımsak kullanım şekillerini araştırmaktır.

Çalışmaya hipertansiyonu olduğu bilinen 71 hasta (28 erkek, 43 kadın, yaş ortalaması 59 yıl, 22-86 yıl arası, hipertansiyon süresi 1 ay-30 yıl arası) alındı. Hastalara yüz yüze görüşülerek bir anket uygulandı.

Hastaların 42 tanesi (% 59) kan basıncını kontrol altına almak amacı ile sarımsak tablet kullanmıştı. Bu hastaların sarımsağı nasıl kullandıkları **Tablo 1**'de özetlenmiştir.

**Tablo 1.** Sarımsak kullanan hipertansif hastalarda sarımsak kullanma şekli

<b>Sarımsak kullanma şekli</b>	<b>Hasta sayısı</b>
Düzenli kullanıyorum (her gün en az 1 adet)	11
Kan basıncımın yükseldiğini hissettiğim zaman alıyorum	15
Kan basıncım yükselince alıyorum	4
Aklıma geldikçe alıyorum	12
<b>Toplam</b>	<b>42</b>

Sarımsak kullanan hastaların 12 tanesi bir antihipertansif ilaç almıyordu. Sarımsak kullanan hastaların 30 tanesi sarımsaktan yarar gördüğünü ifade etti.

Bu çalışma Türkiye'de hipertansiyon hastalarında sarımsak kullanımının yaygın olan bir uygulama olduğunu göstermektedir. Hipertansif hastaların sık sarımsak kullanmaları hipertansiyon tedavisinde eğitimin önemini göstermektedir.

### KAYNAKLAR

1. The sixth report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure (JNC VI). Arch Intern Med 1997; 157: 2413-2446.
2. Silagy CA, Neil HA. A meta-analysis of the effect of garlic on blood pressure. J Hypertens 1994; 12: 463-8.