

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

Hipertansiyon Nedir? Neden “Sessiz Düşman” Denir?..... 11

BÖLÜM 2

Tansiyonum Yüksek mi? Normal Kaç Olmalı?..... 15

BÖLÜM 3

Hipertansiyonun Belirtileri Var mı? 21

BÖLÜM 4

Hipertansiyon Neden Olur? 25

BÖLÜM 5

Hipertansiyon Tedavi Edilmezse Ne Olur? 29

BÖLÜM 6

Hipertansiyon Nasıl Teşhis Edilir? 31

BÖLÜM 7

İlaç Tedavisi: Korkmalı Mıyım? 33

BÖLÜM 8

İlaçsız Olmaz mı? Yaşam Tarzı Değişiklikleri Neler Olmalı? 37

BÖLÜM 9

Hipertansiyonda Diyet Önerileri 39

BÖLÜM 10

En Sık Yapılan Hatalar 43

BÖLÜM 11

Sık Sorulan Sorular 45