**Dünya Kalp Günü, Dünya Kalp Federasyonu ve üye kuruluşlar tarafından düzenlenen kalp sağlığı temasının işlendiği bir gündür. İlk defa 2000 yılında kutlanmaya başlanmıştır.**

**Temel amacı, tüm dünyada en çok ölüm nedeni olan kalp damar hastalıkları ve inmenin önlenebilmesi için yaşam tarzı düzenlemeleri konusunda toplumu bilinçlendirmektir.**

**Bu hastalık, ne yazık ki, Türkiye’de her yıl 300.000 kalp krizi, 125.000 ölüme yol açmaktadır.** 125 bin ölüm Olimpiyat stadını 2 kez dolduracak sayı demektir.

**\*\***

**Kalp Damar Hastalıkları yaşam tarzı, özellikle tütün kullanımı, sağlıksız yeme alışkanlıkları, fiziksel hareketsizlik ve psikososyal stres ile kuvvetli bir ilişki gösterir.**

**Dünya Sağlık Örgütü uygun yaşam tarzı değişiklikleri ve düzeltilebilir risk faktörlerinin kontrol altına alınması ile kalp damar hastalıklarına bağlı ölümlerin dörtte üçünden fazlasının önlenebileceğini bildirmektedir.**

**\*\***

**Kalp damar hastalıkları ve inmeyi önlemek veya geciktirmek ve bu hastalığa yol açan nedenleri ortadan kaldırmak, çocukluktan itibaren başlayan sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri ve kalp dostu beslenme ile mümkündür**

**Akdeniz Tipi Diyet dediğimiz zeytinyağı, sebze, meyve, balık ve kuruyemişten zengin besinlerin kalp sağlığına olumu etkilerini gösteren birçok çalışma vardır. Bu ülkemiz insanı için en yararlı beslenme tarzıdır.**

**Sağlıklı beslenme için; İşlenmemiş tahıllar, baklagiller, az yağlı süt ürünleri, deniz ürünleri, fındık, ceviz ve badem gibi kuruyemişler soframızda yer almalı,**

**kırmızı et tüketimi ve doymuş yağlar azaltılmalı, zeytin yağı ve diğer sıvı yağlara daha fazla yer verilmeli;**

**şekerli içecekler, şekerli ve unlu hazır besinler ve işlenmiş karbonhidratlardan uzak durulmalı,**

 **“kolesterol zararlı değildir” safsatalarına inanılmamalıdır.**

**Kolesterol tartışması, ezber bozan bir yaklaşımdan, halkımızın sağlığını tehdit eden bir yaklaşım haline dönüşmüştür.**

**Kan kolesterol yüksekliğinin, tıpkı kan şekeri yüksekliği, kan basıncı yüksekliği gibi zararlı olduğu bilimsel bir gerçektir ve tedavi edilmelidir.**

1963 yılında kurulan ve 53 yıllık birikimi olan Türk Kardiyoloji Derneğinin misyonu “*Toplumsal Mesleki Eğitimi ve Araştırmaları Destekleyerek Türk Halkının Kalp Damar Sağlığını Koruma”*ktır.

Biz bu hedefimizi gerçekleştirmek için halkımızı doğru bilgilendirmeye devam edeceğiz.

Kalp krizine bağlı ölüm oranlarının Avrupa ortalamasının üzerinde olduğu Ülkemizde *Kalp Krizine Karşı Farkındalık yaratmak* için Türk Kardiyoloji Derneği olarak Astra Zeneca ile birlikte büyük bir projeye imza atıyoruz ve **Daha Sağlıklı Bir Toplum İçin Artık Kalpler Susmasın** diyoruz.

**5. Sağlıklı kalmanın “*şifresi*”: 0 305 140 53 00**

 **0** : Sıfır sigara

 **30** : Günlük 30 dakika orta şiddette etkinlik- egzersiz

 **5** : Günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketimi

 **140** : Kan basıncı 140 mmHg’nın altında tutulmalı

 **5** : Total kolesterol 5 mmol/dL (190 mg/dL)’ nin altında olmalı

 **3** : LDL kolesterol 3 mmol/dL (115 mg/dL)’nin altında olmalı

**0** : Sıfır fazla kilo

**0** : Sıfır diyabet