

Her yıl dünyadaki ölümlerin %29'undan sorumlu olan kalp ve damar hastalıkları, dünyada bir numaralı ölüm nedenidir.

Her yıl dünyada 17.1 milyon kişi kalp ve damar hastalıkları nedeniyle yaşamını yitirmektedir. Kalp ve damar hastalıkları, düşük ve orta gelirli ülkelerde ölümlerin %82'sinden sorumludur. Birçoğunun sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve tütün kullanmama gibi yaşam tarzı değişikliğiyle önlenilebileceği düşünüldüğünde, bu yüksek sayı üzücüdür.

Dünya liderleri kanser, kronik solunum yolu hastalıkları ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar ile birlikte, kalp ve damar hastalıklarını önlemenin ve kontrol altına almanın aciliyetinin farkına vardı ve Eylül ayında Birleşmiş Milletler Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Yüksek Düzey Toplantısı düzenledi.

Ancak, kalp ve damar hastalıkları ile mücadelenin yalnızca yasama mercilerine ve dünya liderlerine bırakılmaması gerekir. Dünya üzerindeki bütün ülkelerde, bireyler; mevcut kalp ve damar hastalıkları yüklerini, risk faktörlerini öğrenerek ve kendilerinin ve aile üyelerinin riskini düşürmek için yaşamsal önlemler olarak azaltabilir.

Aile üyelerinin buluşma noktası olması ve hepimiz için taşıdığı önem nedeniyle, kalp sağlığını iyileştirmeye yönelik önlemler almak için kendi eviniz en iyi başlangıç noktasıdır. Bu nedenle, bu yıl Dünya Kalp Federasyonu ve üyeleri Dünya Kalp Günü kapsamında evinizin içine girmeye hazırlanıyor. Dünyadaki herkes, evlerinde yalnızca birkaç yaşam tarzı değişikliği yaparak, kalp hastalığı ve inmeyi önleyebilir; daha uzun ve daha sağlıklı yaşayabilir.

KALP ve DAMAR HASTALIKLARI İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ:

- Yüksek kan basıncı
- Yüksek kolesterol
- Fiziksel aktivite eksikliği
- Aşırı kilo
- Tütün kullanımı
- Diyabet

Bir sonraki adım ne olacak?

Dünya Kalp Günü, bu yıl 29 Eylül tarihinde kutlanacak. Dünya Kalp Federasyonu üyeleri ve ortakları tarafından açık hava konuşmaları, ücretsiz taramalar, yürüyüş, koşu, konser, spor etkinlikleri ve çeşitli organizasyonlar düzenlenecek.

Dünyada yapılan bu aktiviteler ve yaşam tarzı değişiklikleri hakkında bilgi almak veya kalp sağlığınız için evinizde yaptığınız değişiklikleri bizimle paylaşmak için www.heartday.org adresini ziyaret edebilirsiniz.

Bizi aşağıdaki sosyal medya sayfalarından da izleyebilirsiniz:

- twitter.com/worldheartfed
- facebook.com/worldheartday

Kalp yaşınızı öğrenmek için aşağıdaki web sitesini ziyaret edebilirsiniz:

- www.kalpyasi.com



**DÜNYA KALP
FEDERASYONU®**

KALP HASTALIĞI VE İNMEYLE
MÜCADELEDE GLOBAL GİRİŞİMLERİN
BİRLEŞME NOKTASI

Dünya Kalp Federasyonu Hakkında

Dünya Kalp Federasyonu, 100'den fazla ülkede kalp derneklerini ve vakıflarını bir araya getiren 200 üyeden oluşan bir toplulukla kalp hastalıkları ve inmeye karşı küresel bir savaşın öncülüğünü yapmaktadır. Ortak çabamızla, dünyanın her yerindeki insanlara daha uzun, daha iyi ve daha sağlıklı kalplerle yaşamaları için yardım ediyoruz.

Dünya Kalp Günü



Tek Dünya, Tek Ev, Tek Yürek!

29 Eylül 2011

Destekleyen:



Bu yılki **Dünya Kalp Günü**'nde, Dünya Kalp Federasyonu ve üyeleri, sizi ailenizin kalp sağlığının sorumluluğunu almaya ve evinizde kalp sağlığı ile dost bir yaşamın savunucusu olmaya davet ediyor. Sizlere yardımcı olmak için, size ve aile üyelerinize atılması gerekli dört adım öneriyoruz:

1. Evinizde sigara kullanımını yasaklayın.

- Sizin ve çocuklarınızın kalp sağlığını korumak için evde sigara içmeyin.
- Evinize yeni bir kural getirin: içilen her sigara için ekstra bir ev işi yapılsın.

2. Evinize sağlıklı besinler alın.

- Güne bir dilim meyve ile başlayın veya öğle yemeğinizi evden götürerek işte veya okulda sağlıklı beslenin.
- Akşam yemeklerinde kişi başına en az 2-3 çeşit sebze yemeği olmasına özen gösterin.

Tütün kullanımı, dünyada kalp ve damar hastalıklarının beşte birinden sorumludur. Koroner kalp hastalığı riski, sigarayı bıraktıktan 1 yıl sonra yarıya iner. 15 yıl sonra ise risk, sigara içmeyenler ile neredeyse aynıdır.

Doymuş yağ ve tuz oranı düşük, meyve ve sebzeden zengin sağlıklı bir beslenme, kalp ve damar hastalıklarını önlemeye yardımcıdır.



Haftanın her günü veya birkaç günü günde 30 dakika yürüyüş yapmak, kalp krizini ve inmeyi önlemeye yardımcıdır.

3. Aktif olun.

- TV başında geçirilen zamanı günde en fazla 2 saat ile sınırladığınız.
- Bisiklet sürmek, kırdı yürüyüş yapmak veya bahçede aktif zaman geçirmek gibi ev dışında etkinlikler düzenleyin.
- Gideceğiniz yere olabildiğince bisiklet ile veya yürüyerek gidin; arabayı tercih etmeyin.

4. Kan değerlerinizi ve riskinizi öğrenin.

- Bir sağlık merkezine başvurarak, kan basıncı, kolesterol ve kan şekeri düzeylerinizi ölçtürün. Bel-kalça oranınızı ve vücut kütle indeksinizi (VKI) öğrenin.
- Kalp yaşınızı öğrenmek için www.kalpyasi.com sitesini ziyaret edin. Kalp yaşınız, kronolojik yaşınızdan fazlaysa, kalp sağlığınızı iyileştirmek için size uygun bir eylem planı hazırlayın. Unutmayın diğer aile üyeleri de bu plandan haberdar olmalı ve gerektiğinde size hatırlatmalıdır.

Evinizin içinde tüm bu önlemleri alarak, dünyanın neresinde olursanız olun, kendinizin ve aile üyelerinizin kalp ve damar hastalığı yükünü azaltabilirsiniz. Bununla birlikte, tüm kalp krizleri önlenemez olduğundan, evde kalp krizi ya da iskemik inme geliştiğinde neler yapmanız gerektiğini bilmeniz çok önemlidir.

Kalp ve solunum ile ilgili acil durumların %70'inden fazlası, evde ve hastaya yardımcı olabilecek aile üyelerinden birinin yanında gerçekleşmektedir.

Aşağıda kalp krizi ve inmenin bulgu ve belirtileri yer almaktadır. Aile üyelerinden birinin kalp krizi veya inme geçirdiğinden şüphe ediyorsanız, derhal tıbbi yardım isteyin.

Kalp krizinin uyarıcı belirtileri

- Göğüs kemiğinin arkasında veya iki meme arasındaki orta bölgede sıkışma hissi ve ağrı
- Vücudun üst tarafında, tek veya iki kola; bel, boyun, çene veya mideye yayılan ağrı ve/veya rahatsızlık hissi
- Göğüs ağrısı ile birlikte veya tek başına seyreden nefes darlığı

Diğer belirtiler: açıklanamayan halsizlik veya yorgunluk, anksiyete veya olağan dışı sinirlilik, hazımsızlık veya gaz sancısı benzeri sancı, soğuk terleme, bulantı, kusma, baş dönmesi ve bayılma.

İnmenin uyarıcı belirtileri

- Genellikle vücudun tek tarafında olmak üzere, yüzde, kollarda veya bacaklarda ani gelişen güçsüzlük
- Ani gelişen zihin bulanıklığı, konuşmada ya da anlamada bozukluk
- Tek ya da iki gözü etkileyen ani görme bozukluğu
- Ani gelişen yürüme bozukluğu, baş dönmesi, denge ve koordinasyon kaybı
- Nedeni bilinmeyen ve ani gelişen şiddetli baş ağrısı

Bu belirtilerden herhangi biri sizde varsa, derhal acil servisi (112'yi) arayın.



Kardiyopulmoner reşüsitasyon (KPR) kursuna katılmak için hekiminize danışın. Kalp krizi sırasında nasıl müdahale edebileceğinizi öğrenerek, sevdiğiniz yaşamı kurtarabilirsiniz.