

Kalp hastalıklarını ve inmeyi içeren kardiyovasküler hastalıklar (KVH), aralarında kadınların ve çocukların da bulunduğu farklı yaşlardan ve ırklardan insanları etkileyen ciddi bir sağlık sorunudur. Dünya genelinde bir numaralı ölüm nedeni olan kardiyovasküler hastalıklar nedeniyle her yıl 17,3 milyon ölüm meydana gelmektedir. Bu ölümlerin % 80'i düşük ve orta gelir düzeyindeki (DOGD) ülkelerde görülmektedir. Düşük ve orta gelir düzeyindeki ülkelere meydana gelen ölümlerin büyük bir bölümü 70 yaş öncesinde, insanların en verimli yaşlarında görülür ve ailelerde hem maddi hem de manevi etkiler bırakır.

İyi bir nokta, KVH'lerin büyük bir kısmı, kontrol altına alınabilen, hatta tedavi edilebilen bir takım risk faktörlerinden kaynaklanmaktadır. Ülkemizde, 2025 yılına kadar KVH'lerden kaynaklanan ölümleri % 25 azaltmak önemli bir hedeftir. **Her birey, hem kendinin hem de ailesinin risk faktörlerini azaltmaya yönelik adımlar atabilir. Daha sağlıklı aileler ve toplumlar sağlıklı yetişkinler sayesinde oluşur.**

Bunları biliyor musunuz?

- Fiziksel hareketsizlik her yıl üç milyondan fazla önlenebilir ölüme yol açmaktadır!
- Sağlıksız beslenme alışkanlıkları dünya genelinde ölüme neden olan en yaygın 10 risk faktörünün 4'üyle (yüksek kan basıncı, yüksek kan şekeri, aşırı kilo ve obezite, yüksek kolesterol) ile ilişkilidir!
- Her gün 15.000 kişi tütün kaynaklı faktörlerden dolayı ölmektedir; tütün ürünleri kullanan her iki kişiden birinin ölüm nedeni tütünlü ilişkili hastalıklardır. Her yıl aralarında çocukların da bulunduğu 600.000 kişi pasif içicilik nedeniyle yaşamını kaybetmektedir!



Siz de katılın

29 Eylül 2013'de siz de Dünya Kalp Günü'nü kutlayın. Dünya Kalp Federasyonu'nun dünyanın dört bir yanındaki üyeleri ve ortakları tarafından düzenlenecek olan yürüyüş, koşu, konserler, spor turnuvaları, halk konuşmaları ve daha birçok aktivitede yerinizi alın. Türkiye'de de, dileyen herkes TKD'nin desteğiyle gerçekleştirilen "**Kalbin İçin Pedalla**" bisiklet etkinliklerine katılmaya davetlidir.

Bu broşürün kalp sağlığını korumaya yönelik aktivitelere başlamanız için size fikir vermesini umuyoruz; daha detaylı bilgi için lütfen www.worldheartday.org adresini ziyaret edin.

 Bize katılın: www.facebook.com/worldheartday

 Bizi takip edin: www.twitter.com/worldheartfed

#worldheartday



Dünya Kalp Federasyonu Hakkında

Kalp hastalıkları ve inmeye karşı küresel boyutta savaş veren Dünya Kalp Federasyonu, 200'den fazla üye kuruluşun işbirliği yoluyla, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelere odaklanarak çalışmalar yürütmektedir. 100'den fazla ülkede, aralarında kalp derneklerinin ve vakıflarının, tıp topluluklarının bulunduğu üye kurum ve kuruluşlarla işbirliği içerisinde. Dünya Sağlık Örgütü'nün KVH nedenli zamanından önce gerçekleşen ölümleri 2025 yılına kadar % 25 azaltma hedefi ile paralel bir duruş sergilemektedir. Ortak çabamızla tüm dünyada insanların daha uzun ve kalp sağlığını korumaya yönelik yaşam sürmelerine yardımcı olabiliriz.

Dünya Kalp Günü

29 Eylül 2013



Sağlıklı kalpler için yola çıktık...



Dünya Kalp Günü'nü kutluyoruz. Daha sağlıklı bir kalple daha uzun ve kaliteli bir yaşama giden yolda ne gibi adımlar atabilirsiniz?

Risklerinizi tanıyın:

Kan basıncınızı düzenli olarak ölçtürün

Yüksek kan basıncı KVH için bir numaralı risk faktörüdür. Önceden hiçbir belirti vermemesi nedeniyle "sessiz katil" olarak bilinir, ayrıca çoğu insan kendisinin de kan basıncının (tansiyon) yüksek olduğundan habersizdir.

Tütüne HAYIR deyin ve pasif içicilikten kaçının

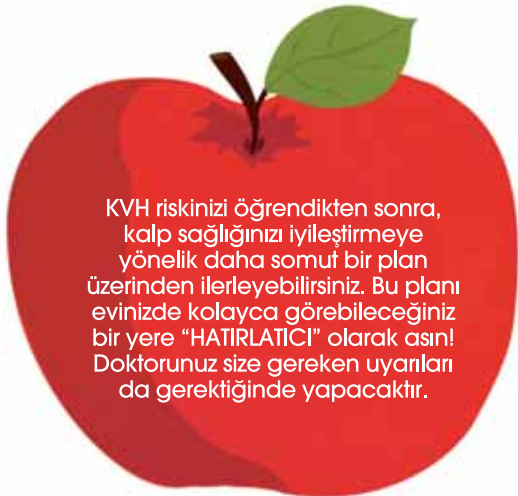
Tütün içimini bıraktıktan sonra sadece iki yıl içinde bile koroner kalp hastalığı riski büyük ölçüde azalmakta ve 15 yıl sonra ise, hiç sigara kullanmamış bir insanın KVH risk seviyesine ulaşmaktadır.

Eğer gerekiyorsa sigarayı bırakabilmek için profesyonel yardım alabilirsiniz.

Kan şekeri düzeyinizi ölçtürdünüz mü?

Yüksek kan şekeri düzeyi diyabetin belirtisi olabilir.

Diyabet hastalarında görülen ölümlerin % 60'ından KVH sorumludur. Bu nedenle tanı konmayan ve tedavi edilmeyen diyabet, kalp hastalığı ve inme riskini artırır.



KVH riskinizi öğrendikten sonra, kalp sağlığını iyileştirmeye yönelik daha somut bir plan üzerinden ilerleyebilirsiniz. Bu planı evinizde kolayca görebileceğiniz bir yere "HATIRLATICI" olarak asın! Doktorunuz size gereken uyarıları da gerektiğinde yapacaktır.



Hareketlenin

Haftada 5 gün yarım saatlik orta-yoğun zorlukta aktiviteler bile kalp hastalığı ve inme riskini azaltabilir.

Unutmayın, fiziksel aktivite sadece spor demek değildir. Size enerji harcayan tüm hareketler bu kapsama girer. Sportif aktivitelerin dışında çocuklarınızla dışarda oynamanız, yürüyüş yapmanız, evinizdeki işler ve dans etmek de, hareket etmek için güzel fırsatlardır.

Yediklerinize dikkat edin

Beslenmede yüksek miktarda doymuş yağ, trans yağ ve tuz alımı kalp krizi riskini artırır. Aşırı tuz tüketimi yüksek kan basıncına; fazla doymuş ve trans yağ alımı da damar tıkanıklığına neden olur.

Çoğunlukla fazla tuz içeren işlenmiş gıdalardan kaçınin. Günlük toplam tuz alımınızı 5 gram ya da 1 tatlı kaşığı ile sınırlandırın.

Uzmanlara danışın

Eğer kalp krizi ya da inme geçirdiyse ikinci kez bu durumu yaşamamak için risklerinizi nasıl azaltabileceğinizi mutlaka doktorunuzla konuşun.

Kan değerlerinizin farkında olun

Düzenli olarak doktorunuza gidin; burada kan basıncı, kolesterol ve kan glukozu düzeyleriniz ile kilo ve vücut kütle indeksinizi ölçtünebilir, riskleriniz üzerine tavsiyeler alabilirsiniz.

Kadınlar, hem kendi hem de ailenizin iyiliği için kalp sağlığınıza öncelik verin!

• Kalp hastalıkları kadın ölümlerinin bir numaralı nedenidir ve her yıl tüm dünyada KVH nedeniyle 8.6 milyondan fazla kadın hayatını kaybetmektedir. Bu, her dakika neredeyse bir kadın ölümü anlamına gelmektedir! Kadınlar risklerini bilmeli ve buna karşı önlem almalıdırlar.

• Diyabeti olan kadınlarda KVH nedeni ölüm riski erkeklerden daha fazladır, bu nedenle kan glukozu düzeylerinizi sık sık doktorda ölçtürün.

• KVH riski doğumdan önce fetüs gelişimi sırasında bile başlayabilir, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, hareketsizlik ve sigara içimi nedeniyle çocukluk çağından itibaren artarak devam eder. Yaşamın ilerleyen zamanlarında çocuğunuzu risklerden korumak için, hamileliğiniz sırasında kalp sağlığınıza dost alışkanlıklar kazanın.

• İster gebelikten önce isterse sonra başlamış olsun, hamilelik sırasında yüksek kan basıncı özel bakım gerektirir. Hamileliğin 20. haftasından sonra ürede protein ve yüksek kan basıncı tablosuyla seyreden ve ciddi bir durum olan preeklampsi gelişen kadınlarda, doğumdan sonra kan basıncı değerleri normale dönmüş olsa bile, yaşamlarının geri kalan dönemlerinde KVH riski artabilir. Söz konusu risk hakkında mutlaka doktorunuza danışın.

• Ailenizin kalp sağlığını odaklanırken kendi kalbinizi sakın ihmal etmeyin.

• Çocuklar örnek olarak öğrenirler; kendi yaşam alışkanlıklarınızı iyileştirerek onların daha çocuk yaştan itibaren kalp sağlığına dost alışkanlıklar kazanmalarını sağlayabilirsiniz.

