

TKV

DERGİ



TÜRK KALP VAKFI

*"Benim kalbim, senin kalbin,
hepimizin kalbi"*



ARALIK 2018 / SAYI 35

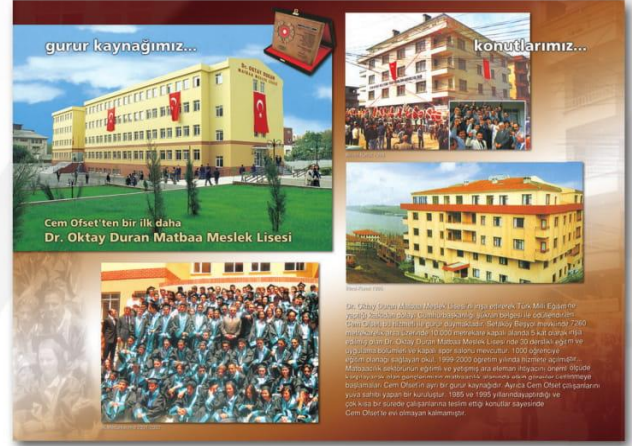


CEM OFSET MATBAACILIK SAN A.Ş.

Beşyol Fabrikalar Cad No:21 Sefaköy KÜÇÜKÇEKMECE / İSTANBUL

Tel: +90 (212) 541 61 80 Faks: +90 (212) 579 70 34

www.cemofset.net





TÜRK KALP VAKFI

TÜRK KALP VAKFI DERGİSİ

Aralık 2018 / Sayı:35

TÜRK KALP VAKFI ADINA SAHİBİ

Kenan GÜVEN

19 Mayıs Cad. No:8, Şişli - İstanbul

Genel Yayın Yönetmeni

İmren UTKU

Yazı İşleri Müdürü

Nurinisa PARMAKSIZ

19 Mayıs Cad. No:8, Şişli - İstanbul

Yayın Kurulu Başkanı

Saliha ULAŞOĞLU

Yayın Kurulu

Gül TAŞTABAN,

Prof. Dr. Türkan ERTUĞRUL

Tasarım

Türk Kalp Vakfı

Baskı

Cem Ofset

Yönetim Yeri

TÜRK KALP VAKFI

19 Mayıs Cad. No:8

34360 Şişli – İstanbul / Türkiye

Tel: (0212) 212 07 07

Faks: (0212) 212 68 35

www.tkv.org.tr

tkv@tkv.org.tr

twitter.com/turkkalpvakfi

facebook.com/turkkalpvakfi

[instagram.com/ turkkalpvakfi1975](https://instagram.com/turkkalpvakfi1975)

TÜRK KALP VAKFI'na yardım ve bağışlarınız için

Ziraat Bankası - Şişli Şubesi

IBAN NO: TR81 0001 0004 8433 3711 555001

Halk Bankası – Şişli Şubesi

IBAN NO: TR92 0001 2009 1430 0016 000020

TÜRK KALP VAKFI, vergi bağışıklığına sahiptir.

Bağışlarınızı masraflarınıza işleyebilir, vergiden düşebilirsiniz.

TÜRK KALP VAKFI DERGİSİ, Yerel, Süreli Yayın olup, 6 ayda bir ücretsiz olarak yayınlanmaktadır.

Türk Kalp Vakfı Dergisi, Basın Ahlak Yasası'na uymayı taahhüt eder.

Yayınlanan yazıların sorumluluğu yazarlarına, ilanların sorumluluğu ise, sahiplerine aittir.

Dergimizde yayımlanmış olan yazı ve haberler, kaynak gösterilerek kullanılabilir.



TÜRK KALP VAKFI

İÇİNDEKİLER

- 5- Arb. Av. Çetin Yıldırımakın /Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı
- 6- Kenan Güven / Türk Kalp Vakfı Başkanı
- 8- Vakfımızda Etkili İletişim ve Satış - Pazarlama Teknikleri Eğitimi
- 9- İstanbul Koreliler Derneği'nden Türk Kalp Vakfı'na Anlamlı Destek – Dünya Yürüyüş Günü
- 11- Türk Kalp Vakfı'nda “10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü ve Atatürk Haftası” Sergisi
- 12- Vakfımızın Farkındalık Seminerleri
- 14- 19. Dünya Kalp Günü
- 17- Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi
- 21- Prof. Dr. Bülent Görenek
- 23- Doç. Dr. Sema Kürklü
- 26- Dr. Ümit Aktaş
- 29- Dr. Ahmet Sekban
- 33- Diyetisyen Merve Saatçi
- 34- Rina
- 38- Basında Türk Kalp Vakfı



ARB. AV. ÇETİN YILDIRIMAKIN TÜRK KALP VAKFI ONURSAL BAŞKANI

Çok değerli okurlarımız,

Koskoca bir yılı, 2018'i geride bırakırken, 44.ncü yılının idraki ve hizmet aşkı içinde bulunan Türk Kalp Vakfı, hem kalp damar sağlığındaki kalitesini ve bu çerçeve içindeki hizmet ağı ve temposundaki çitayı yükseltmekte, hem saygınlığını ve güveni her geçen gün ve her geçen yıl büyük bir şevkle arttırmaktadır.

Gelecek kuşaklara verebileceğimiz en iyi hediye daha sağlıklı bir gelecektir. Başka bir deyişle önemli olan yalnızca daha uzun süre yaşamak değil, daha sağlıklı, özürsüzlük durumlarından uzak, yani başkalarına daha az bağımlı kalarak yaşamaktır.

Kalp ve Damar Hastalıkları dünyanın ve insanlığın en önemli sağlık meselesidir. Son yılların şaşırtıcı teknolojik gelişmeleri, özellikle bilişim ve iletişim alanlarındaki hızlı gelişmelere paralel olarak, halkımızın artan sağlık ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanması ancak mültidisiplin bir yaklaşımla mümkün olacak, bu da sivil toplum kuruluşlarının önemini bir kez daha gözler önüne serecektir.

Bu nedenle halkımızı, herkes için en büyük yaşam tehlikesi oluşturan kalp ve damar hastalıkları ile daha iyi savaşabilmek için bizimle birlikte olmaya, kalplerimizin sesine kulak vermeye davet ediyoruz.

Değerli okurlar, saygınlık ve güvenilirliğin, azmin, çalışkanlığın ve dürüstlüğün kurum ve kişilere neler kazandırdığı gözler önünde taktirle izlenmektedir. Bu güce, seviyelere kolay gelinmediği bir vakıdır. Doğrusu bir Vakıf içinde bugünkü sosyo-ekonomik şartlar göz önüne alındığında oldukça zorlu bir hizmet heyecanı ve mücadelesi veriliyor. Verilecek de...

Bunun bütün kuruluşlarca örnek alınması ve de bütün bu gücün kaynağında sizlerin bulunduğuna ve her şeyi sizlerin yarattığınıza inanarak, 2019 yılınızı en iyi dileklerim, kalbi duygularıyla kutluyor, size, tüm aile fertlerinize ve yakınlarınıza sağlık, huzur, mutluluk ve aydınlık günler temenni ediyorum.

Sevgi ve Saygılarımla,



KENAN GÜVEN

TÜRK KALP VAKFI MÜTEVELLİ HEYET VE YÖNETİM KURULU BAŞKANI

Saygıdeğer Okurlarımız,

25.11.2018 tarihinde gerçekleşen Olağan Mütevelli Heyet toplantısında, bana ve arkadaşlarıma güvenerek bizleri yönetim kademelerine seçen değerli üyelerimize hem şahsım hem de temsil ettiğim arkadaşlarım için bu satırlar aracılığıyla tekrar teşekkür ediyorum.

Her zamanki gibi sizlerin düşüncelerinizi tatbik etmek ve başarılı olmak için elimizden geleni tüm açıklığımız ile yapacağız.

Faaliyetlerini çeşitli alanlarda sürdüren Vakfımız hem ulusal hem de uluslararası alanda çalışmalarını gerçekleştirmektedir.

Bu bağlamda, Avrupa Birliği'nin (AB), 'Türkiye ve AB Arasında Sivil Toplum Diyalogu V. Hibe Programı kapsamında, İtalyan Kalp Vakfı ile birlikte yaptığımız başvuru "Türk-İtalyan Kalp Sağlığı Network Projesi" ilk elemeyi geçmiş olup ikinci etap değerlendirmeleri halen devam etmektedir. Vakfımız, Avrupa Kalp Birliği projelerini takip etmekte olup bu çalışmalarını kabul edilene kadar devam ettirecektir.

Vakfımızın amaçları doğrultusunda, seminerlerle, eğitim programlarıyla, sportif, kültürel ve sanatsal etkinliklerle daima halkımızla iç içe organizasyonlar gerçekleştiriyor, halkın yararına olabilecek faaliyetlere büyük önem veriyor, gelen her talebi değerlendiriyor, Vakfımız amaçlarına ve uzmanlarımızın programına uygun olarak özellikle seminer ve eğitimler şeklinde isteklere cevap vermeye çalışıyoruz.

Okullar, çeşitli kurumlar ve belediyelerle birlikte organize ettiğimiz kalp sağlığı, sağlıklı beslenme, 0-12 yaş grubu çocukların ailelerinin bilinçlendirilmesi konferansları ile hem İstanbul hem de Türkiye genelinde çalışmalar yapıyoruz.

Vakfımız devletten hiçbir maddi yardım almadan, sponsorluklarla ve bağışlarla mevcudiyetini ve çalışmalarını sürdürmektedir.

Tabii yapılan bu bağışlar; çok köklü bir geçmiş ve temele sahip 43 yıllık Vakfımızın bilinirliğini, yaptığımız çalışmaların beğenildiğini gösteren önemli bir başarıdır. Bu başarı bugüne kadar görev yapmış tüm başkanlar, yönetim kurulu üyeleri, Vakfımıza emeği geçen kişi, kurum, üye ve dostlarımızın özverili çalışmaları sayesinde olmuştur.

Bu çaba sonunda artık bir marka haline gelen Türk Kalp Vakfı'nın, bilinirliğinin daha da artması ve daha başarılı projeler gerçekleştirmesi hepimizin görevi olmalıdır.

Sosyal sorumluluk projelerinin büyük önem arz ettiği günümüzde, kişi ve kurumların yapacakları destekler, Sivil Toplum Kuruluşlarının çalışmalarına önemli ölçüde yarar sağlayan projeler olarak yer almaktadır.

Kamu yararı için çalışan ve kâr amacı gütmeyen Türk Kalp Vakfı markasının sürdürülebilirliği için, özverili çalışmalarda ve destekler bulunan siz saygıdeğer dostlarımızın yeni yılını en içten duygularıyla kutluyor, yeni yılın size ve tüm sevdiklerinize mutluluk ve başarı getirmesini temenni ediyorum.

Hepinizi sevgi ve saygıyla selamlıyorum.



VAKFIMIZDA ETKİLİ İLETİŞİM VE SATIŞ - PAZARLAMA TEKNİKLERİ EĞİTİMİ



İstanbul Kültür Üniversitesi Öğretim Üyesi
Ömer Çam

Değişim, evrensel bir yasa olarak yaşamın devamlılığında çok önemli bir rol oynuyor. Değişim için farkındalık yakalamak günümüz koşullarında çok zor gibi görünse de doğru adımlar atıldığında çok kolay hale gelebiliyor diyen İstanbul Kültür Üniversitesi Öğretim Üyesi Ömer Çam Vakfımız personeline; telefonda etkili iletişim, hastane ve sağlık kuruluşlarında satış ve pazarlama konularında seminerler vermiştir.



İstanbul Kültür Üniversitesi Öğretim Üyesi Ömer Çam tarafından
Türk Kalp Vakfı personeline verilen eğitimler
İSO standartları kapsamında gerçekleştirilmiştir.



İSTANBUL KORELİLER DERNEĞİ'NDEN TÜRK KALP VAKFI'NA ANLAMLI DESTEK

İstanbul Koreliler Derneği düzenledikleri kermesten elde edilen geliri Türk Kalp Vakfına takdim etti.

Şişli'deki Türk Kalp Vakfı Genel Merkezini ziyaret eden Kore Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosu Keewon Hong ve Koreliler Derneği İstanbul Şubesi Başkanı Seunglak Kim'i Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven karşıladı.

Kenan Güven, Türkiye'nin Güney Kore ile tarihsel ilişkileri olduğunu, ziyaretlerinden ve yardımlarından çok memnun kaldıklarını söyledi.

Başkonsolos Hong'a Vakfın çalışmalarını dosya halinde takdim eden Kenan Güven, 1975 yılında kurulmuş olan Türk Kalp Vakfı'nın, dünyanın ve özellikle Türkiye'nin rekor seviyede en fazla ölüme sebebiyet veren sağlık meselesi olan kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık yaratma çalışmaları ve bu konuda insanlarımızı motive etme, bilinçlendirme ve uyarma görevini 43 yıldır ulusal ve uluslararası alanda yoğun bir şekilde sürdürerek başarıyla yerine getirdiğini belirtti.



Ayrıca, erken tanı noktasında hizmet veren ve toplumsal bilinç yaratma görevini uygulama ile birleştiren, Şişli 19 Mayıs Cad. No. 8, İstanbul adresinde bulunan vakfın, devletten hiçbir maddi yardım almadan, hayırsever kurum ve kişilerin bağışlarıyla mevcudiyetini sürdürdüğünü ve bu gelen bağışlarla daha çok insana ulaşım, onları

bilinçlendirmek amacıyla kalp damar hastalıklarına dikkat çekme oranını arttırdıklarını ifade etti.

Türkiye ile her zaman iyi ilişkiler içinde olduklarını belirten Kore Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosu Keewon Hong, çalışmalarını takdirle karşıladıkları ve halka hizmet amacıyla kurulmuş Türk Kalp Vakfı gibi sivil toplum kuruluşlarının desteklenmesi gerektiğini vurguladı.



Koreliler Derneği İstanbul Şubesi Başkanı Seunglak Kim de Türk Kalp Vakfı'na 10 yıldır destekte bulunduklarını belirterek, Vakfın kalp sağlığı için yaptığı çalışmalarına ufak da olsa bir katkı yapmış olmaktan mutluluk duyduklarını, yardımlaşmanın, paylaşmanın çocuklara, gençlere örnek teşkil etmesi adına her yıl düzenli olarak kermes düzenlediklerini belirtti.

İstanbul Koreliler Derneği Kermesi

DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ



Sağlıklı bir yaşam için
yürüyüşü ihmal etmeyelim...
benim kalbim
senin kalbin
hepimizin kalbi için
yürüyelim...

Vakfımız, İl Sağlık Müdürlüğü'nün gerçekleştirdiği Dünya Yürüyüş günü etkinliğinde kalp sağlığı mesajlarımızın olduğu döviz ve pankartlarla yer aldı.

TÜRK KALP VAKFI'NDA “10 KASIM ATATÜRK'Ü ANMA GÜNÜ VE ATATÜRK HAFTASI” SERGİSİ



Türk Kalp Vakfı giriş salonunda, Atatürk'ün ölümünden bir gün sonra ve daha sonraki günler çıkmış olan 80 yıllık gazetelerden oluşan sergi bu yıl da Türk Kalp Vakfı'nda sergilendi.



VAKFIMIZDA 10 KASIM 2018 ATATÜRK'Ü ANMA TÖRENİ



VAKFIMIZIN FARKINDALIK SEMİNERLERİ

Vakfımız, insanlarımıza hastalanmadan kalp damar sağlıklarına dikkat etmeleri gerektiğini vurgulayan çok çeşitli, sağlık, sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler düzenleyip bilinçlendirme çalışmaları yaparak, kardiyoloji konusunda, kalp ve damar sağlığında bilinç oluşturarak, bu konuda koruyucu hekimlik sağlayarak halkımıza tedavi hizmetleri sunmaktır.

Bu bağlamda, okullar ve çeşitli kurumlardan gelen talepler doğrultusunda uzmanlarımız tarafından çok yararlı bilgilerin verildiği seminerlerle farkındalık çalışmalarımıza devam ediyoruz.

YAPILAN ETKİNLİKLER VE SEMİNERLER

ÖZEL PANGALTI ERMENİ ANADOLU LİSESİ

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven Vakfın çalışmalarından kısaca bahsettikten sonra, Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, Özel Pangaltı Ermeni Anadolu Lisesi'ndeki öğrencilere; ergenlik döneminde kalp damar hastalıklarından korunma ile ilgili bir seminer verdi.



KADIKÖY BELEDİYESİ SOSYAL YAŞAM EVİ

Türk Kalp Vakfı İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Uzmanı Dr. Ahmet Sekban tarafından, Kadıköy Belediyesi Sosyal Yaşam Evi'nde sağlıklı yaşlanma ile ilgili verilen konferansa katılan bölge sakinleri yoğun ilgi gösterdi.



BEŞİKTAŞ BELEDİYESİ ÇALIŞANLARINA YAPILAN EĞİTİM

Diyetisyen Merve Saatçi, Beşiktaş Belediyesi çalışanlarına da çalışma hayatında sağlıklı beslenme konularında seminerler verdi.



ÖZEL ŞİŞLİ AÇI ANADOLU LİSESİ

Diyetisyen Merve Saatçi Anadolu Lisesi öğrencilerine, gençlerde kalp sağlığı ve beslenme konularında seminerler verdi.



19. DÜNYA KALP GÜNÜ

**“SENİN KALBİN,
BENİM KALBİM,
HEPİMİZİN KALBI İÇİN BASİT BİR SÖZ VER”**

19. Dünya Kalp Günü kapsamında gerçekleştirilen etkinliklerle geniş kitlelere ulaştık ve kalp sağlığı mesajlarımızı ilettik.



19. DÜNYA KALP GÜNÜ ETKİNLİKLERİ



Bilgilendirme Standı

28 Eylül Perşembe günü, halkımızı kardiyovasküler hastalıklara karşı bilinçlendirme aktivitesiyle harekete geçiren bir etkinlik düzenledik.

Stantta, bilgilendirme broşürleri ve Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni tarafından sağlıklı beslenme konusunda bilgi verildi.



Konferans, Sergi, Müzik Resitali

Türk Kalp Vakfı tarafından düzenlenen 19. Dünya Kalp Günü etkinlikleri ile dünyada ve özellikle Türkiye’imizde en büyük ve birinci sırada ölüm nedeni olan Kalp Damar Hastalıkları konularında halkımız uyarılmakta, bilinçlendirilmekte, motive edilmektedir. Böylelikle bu hastalıktaki ölüm riskinin asgariye indirilmesi yolunda gerekli çalışmalar ve uyarılar yapılmaktadır.

Bilinçlendirme çalışmaları kapsamında düzenlenen 19. Dünya Kalp Günü programında Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven yaptığı açılış konuşmasında;



Dünya Kalp Federasyonu verilerine göre, her yıl 17.5 milyon insan kalp hastalığı ve inme dahil olmak üzere kardiyovasküler hastalıklar (CVD) nedeniyle hayatını kaybediyor. Dünya genelinde bir numaralı ölüm sebebi olan bu hastalıkların 2030 yılına kadar 23 milyon seviyesine çıkması bekleniyor.

Ancak bu, değiştirilemeyecek bir şey değil. Hayatımızda yalnızca birkaç küçük değişiklik yaparak daha uzun, daha kaliteli ve daha kalp dostu bir yaşam sürdürebiliriz. Kendinize, sizin için değerli olan insanlara ve dünya üzerindeki herkese yalnızca şunu söyleyin: “KENDİ KALBİME ve SENİN KALBİNE iyi bakılması için ne yapabiliriz?”

**Arb .Av. Çetin Yıldırımakın
Prof. Dr. Türcan Ertuğrul**

İşte size bu yılki Dünya Kalp Günü'nde bir söz verme fırsatı... Daha sağlıklı yemekler pişirme ve tüketme, daha hareketli olma, çocuklarınızı daha hareketli olmaları konusunda teşvik etme, sigara içmeme ve sigara içen sevdiklerinize sigarayı bırakmaları konusunda yardım etme konusunda bir söz verin” dedi.



29 Eylül 2018 Cumartesi günü Kadıköy Belediyesi destekleri ile KOZZY AVM'de Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Türkan Ertuğrul tarafından “Ailelerin çocuk kalp sağlığı ile ilgili bilinçlendirilmesi konferansı” gerçekleştirildi.

Fotoğraf Sergisi

17 yaşındaki Melisa Akgül'ün mülteci kampında kalanların hayatları ile ilgili “Yolculuk” adlı fotoğraf sergisi sergilendi.



Klasik müzik resitali

Kerim Soysal yönetiminde bir klasik müzik resitali gerçekleştirildi.



Kalp Sağlığımız için Pedalladık

7 Ekim Pazar günü, Kadıköy Belediyesi, Bisikletçiler Derneği destekleriyle Kadıköy Kalamış Atatürk Parkı'nda bisiklet severler kalp sağlığı için pedal çevirdi.





TÜRK KALP VAKFI



19 Mayıs Caddesi No:8 34360 Şişli / İstanbul

(0212) 212 07 07

www.tkv.org.tr

facebook.com/turkkalpvakfi

twitter.com/turkkalpvakfi

instagram.com/turkkalpvakfi1975

**Doktor
kontrollerinizi
ihmal etmeyin...**

TÜRK KALP VAKFI TIP MERKEZİ

**Değerinizi bilin,
Değerlerinizi
öğrenin.
Kolesterol,
Tansiyon ve
Şekerinizi ölçtürün.**

TÜRK KALP VAKFI TIP MERKEZİ

Sağlık Merkezimiz, tüm tıbbi cihazlarını en son teknolojiyle yenileyerek kardiyolog doktorları, iç hastalıkları uzmanı, hemşireleri ve sağlık personeliyle kalp sağlığı hizmeti vermektedir.

Yetişkinler ve çocuklar için kalp sağlığı hizmeti sunan Sağlık Merkezimizde aynı zamanda Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi Laboratuvarı, Beslenme ve diyet birimi de mevcuttur.



KARDİYOLOJİ MUAYENESİ

Kardiyovasküler sistem muayenesinde amaç, bir pompa olarak kalbin ve kanın vücut içinde dolaşımını sağlayan arter ve venlerin fonksiyonlarını değerlendirmektir.



İÇ HASTALIKLARI (DAHİLİYE) MUAYENESİ

Üst ve alt solunum yolu hastalıkları, ateşli hastalıklar, hipertansiyon, şeker hastalığı, tiroid hastalıkları, kolesterol ve trigliserid yükseklikleri, sindirim sistemi hastalıkları (gastrit, ülser, reflü, spastik kolit, vb.), karaciğer ve safra kesesi hastalıkları, akciğer hastalıkları, (kronik bronşit, amfizem, astım vb.), böbrek hastalıkları, kan hastalıkları, romatizmal hastalıklar, kas ve iskelet sistemi hastalıklarının tanı ve tedavisi, çeşitli kanser türlerinin erken tanısını kapsar.



ELEKTROKARDİYOĞRAFI (EKG)

Kalp kasının kasılmasını sağlayan elektrik uyarılarını kaydeden ve grafiksel olarak kağıda döken bir tanı yöntemidir. Bu sayede akut miyokard infarktüsü, kalp spazmı, ritim bozuklukları, perikardit, ventrikül hipertropisi gibi birçok kalp hastalığı kolaylıkla teşhis edilebilmektedir.



EKOKARDİYOĞRAFI

Renkli Dopler Ekokardiyografi, kalp hastalıklarının teşhisinde çok önemli rolü olan bir yöntemdir. Ses dalgalarının yansıtılması esasına dayanır.

Kalbin anatomisi ve fizyolojisi ile ilgili bilgiler verir. Bu yöntemle kalbin duvarlarını, kapaklarını, kalbe giren ve çıkan büyük damarları ve kalbi saran zarı incelemek mümkündür. Ayrıca, kalbin pompa fonksiyonu ve kan akış profilleri ile ilgili yararlı bilgiler verir.

Yöntem olarak tatbiki acısız (Non-invasive) ve kolaydır.



EFORLU EKG (TREADMİL)

Kalbi besleyen koroner damarların yetersizliğinde, miyokard enfarktüsü geçiren hastalarda yüksek riskin belirlenmesinde, tıbbi ve cerrahi tedavi sonuçlarının değerlendirilmesinde, egzersize bağlı ritm bozukluğunun teşhisinde ve egzersiz kapasitesinin değerlendirilmesinde kullanılır.



RİTİM HOLTER

Holter monitör, 24 saat süreyle bağlantısı yapıldığı kişinin kalp atımlarını tespit etmeye yarar.



TANSİYON HOLTER

Holter Tansiyon Sistemi, taşınabilir ve sürekli kaydeden bir aletle 24 saat boyunca istenen aralıklarla tansiyon ve nabızı kaydeder.



Tansiyon ve ritim holter takılması gereken, ancak sağlık merkezine gelemeyecek durumda olan hastalara, Türk Kalp Vakfı sağlık personeli hastanın evine giderek bu hizmeti sunuyor.



RÖNTGEN

Röntgen servisimizde tele – kardiyografi, akciğer grafisi, boyun grafisi çekimleri yapılmaktadır.



BİYOKİMYA LABORATUVARI

Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi Laboratuvarı 1986 'dan bugüne tıbbın gerektirdiği laboratuvar anlayışını, hizmet kalitesine yansıtarak tecrübeli uzman personeli ile hızlı, güvenilir ve kaliteli hizmeti uygun şartlarda sunarak sizleri memnun etmeyi hedeflemektedir.

Laboratuvarımız cihazlarında hasta örneklerdeki analizler otomatik olarak yapılır ve çıkan sonuçlar otomatik olarak ilgili alana kaydedilir. Daha sonra analitik ve tıbbi değerlendirme sistemiyle ilgili teknik eleman ve uzmanımız tarafından yapılarak raporlanır.



ÇOCUK KARDİYOLOJİSİ

Sağlığı gerçek anlamda önemseyen bir kurum olarak bilgi ve deneyimlerimizi günümüz teknolojisiyle birleştirerek çocuklarımızın kalp sağlığı için hizmete sunuyoruz. Ünitemiz, doğumsal ya da sonradan edinilmiş kalp hastalıklı çocuklarımızın tanı, tedavi ve izlenimi için kurulmuştur. Ayrıca sporcu gençlerimizin kalp sağlığı kontrolleri yapılmakta olup istendiğinde sağlık raporu verilmektedir.

Bölümümüzde verilen hizmetler:

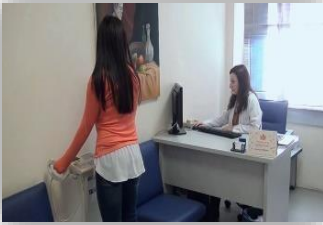
- Poliklinik hasta muayenesi,
- Morarma, üfürüm, göğüs ağrısı, çarpıntı, baş dönmesi, bayılma (senkop) yüksek tansiyon gibi nedenlerle başvuran çocuk hastalar değerlendirilir.
- Elektrokardiyografi (EKG) (Kalp ritmini gösterir.)
- Telekardiyografi (Röntgen)
- Ekokardiyografi (Kalbin ultrasonografisi), Kalbin yapısı, kasılması, varsa yapısal anomalileri saptanır. Kalp kapakları ve büyük damarlardaki darlıklar ya da kapak yetersizlikleri belirlenir. Güvenli, zararsız, ağrısız bir testtir.
- Egzersiz testi. (Efor, Treadmill)
- Amaç: Koroner arter hastalığı
- Kapak hastalıkları
- Kalbin egzersiz performansı
- Ritim bozukluğu olup oluşmadığı değerlendirilir.
- Ritim Holter
- Kalbin, 24 saat süre ile elektriksel aktivitesinin kaydedilmesidir. Ritm bozukluğu ve ekstra atımlar ile iskemi bulguları saptanabilir.
- Biyokimya Laboratuvarı
- Her türlü tetkik en son teknoloji ile çalışılmaktadır.



BESLENME VE DİYET

Yaşamınız boyunca ideal vücut ağırlığınızı korumak, sizi birçok hastalıktan uzak tutabilir.

Ancak sağlıklı vücut ağırlığı sanıldığı gibi en düşük vücut ağırlığı değil, sizin için en uygun olanıdır. İdeal kilonun altında veya üstünde olmak hastalık risklerini (diyabet, kalp hastalıkları, kanser, eklem hastalıkları vb.) artırır ve sağlığınıza bozar.



Polikliniğimizde Verilen Hizmetler

- Zayıflama Programı
- Kilo Aldırma Programı
- Diyabette Beslenme Tedavisi
- Kalp ve Damar Hastalıklarında Beslenme Tedavisi
- Karaciğer ve Böbrek Hastalıklarında Beslenme Tedavisi
- Sindirim Sistemi Hastalıklarında Beslenme Tedavisi
- Gebelik ve Emzilikte Beslenme Menopozda Beslenme
- Polikistik Over Sendromunda Beslenme
- Çocukluk-Adölesan Çağı Beslenmesi
- Sporcu Beslenmesi



Kalp Krizi Sonrası Çarpıntılarda Yakma ve Dondurma Tedavileri Can Kurtarıyor

PROF. DR. BÜLENT GÖRENEK
TÜRK KALP VAKFI MÜTEVELLİ HEYET ÜYESİ

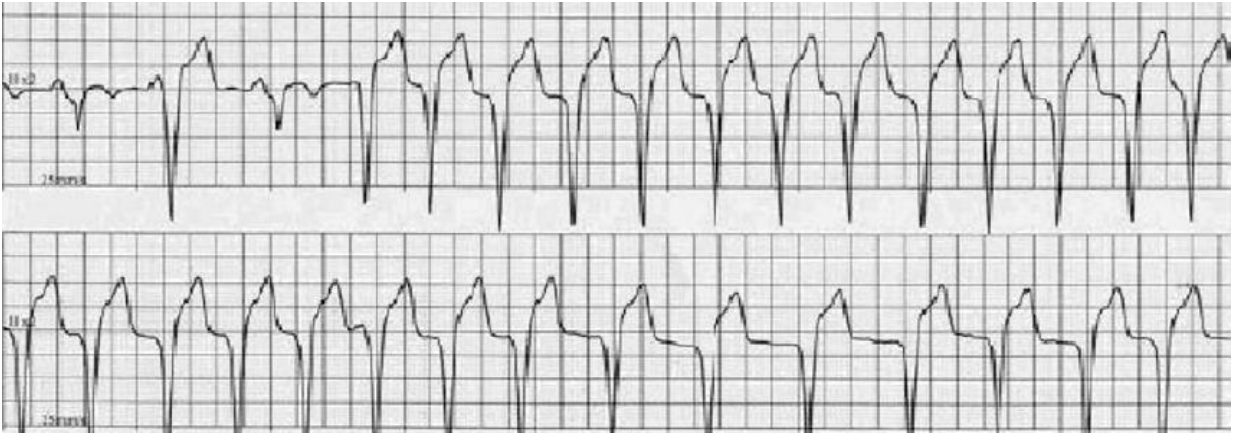
Kalp krizleri sırasında ölümler en çok kalbin karıncıklarından kaynaklanan çarpıntılardan olmaktadır. Bu çarpıntıların önlenmesi için kriz sırasında tıkalı olan damarın balon ve stentle mümkün olduğu kadar çabuk açılması gerekmektedir. Tıkalı damarı açmak için hiç vakit kaybetmemek lazımdır.

Unutmamalıyız ki damar açılıncaya kadar geçen her dakika, hatta her saniye içinde kalp kasları ölmeye devam etmektedir. Ölen kalp kaslarının yerine getirilmesi ise maalesef mümkün değildir. Damar açılınca hastanın ağrısı geçmekte, kalp kası ölümü durmakta ve kalp çarpıntıları da büyük oranda ortadan kalkmaktadır.

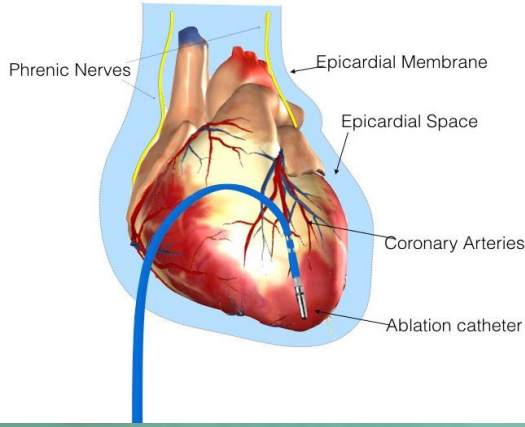
Ancak bazı hastalarda damar açılrsa bile ölümcül çarpıntılar devam etmektedir. Bu gibi durumlarda hemen şok veriyoruz. İlaç tedavisi ile de çarpıntıların tekrarlamasını önlemeye çalışıyoruz. İlaçların yetersiz kaldığı durumlarda çarpıntıyı oluşturan odakların radyo dalgaları ile yakılması ya da dondurma işlemi yapılabilmektedir. Ancak bu işlemler çok tecrübe gerektirmektedir.

Yakma ya da dondurma işlemi ile ilaca cevap vermeyen hastaların ölümcül çarpıntıları tedavi edilebilmekte ve hayatta kalma şansları artmaktadır.

Hastaların bir bölümüne kalp krizinin atlatılmasından sonra şoklamalı kalp pilleri de takılabilmektedir. Bu şekilde çarpıntıdan ölümleri büyük oranda önlemek mümkün olabilmektedir".



Kalp Krizi Geçirmiş Bir Hastada Kalbin Karıncıklarından Kaynaklanan Ölümcül Çarpıntı



Böyle Bir Hastada Çarpıntı Oluşturan Bölgenin Radyo Dalgaları ile Yakılması



Şoklamalı Kalp Pili (ICD)



Bu işlemler tecrübeli ekibin uzun bir çalışmasını gerektirir

Prof. Dr. Bülent Görenek, Dr. Öğr. Üyesi Kadir Uğur Mert.

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı.
Çarpıntının Başarılı Bir Şekilde Radyo Dalgaları ile Yakma İşlemi Sonrası.



Kalp hastalıklarından korunma

DOÇ. DR. SEMA KÜRKÜ

TÜRK KALP VAKFI MÜTEVELLİ HEYET ÜYESİ

Dünyada ve ülkemizde kalp hastalıkları kanserle birlikte en önde gelen ölüm nedenidir. Ayrıca çoğu zaman yıllarca sürebilen tedaviler hem kişi hem ülke açısından büyük bir ekonomik maliyet oluşturmaktadır.

Bu hastalıkla yıllarca mücadele ederek süren bir yaşam ise kişi açısından zor bazen dayanılmaz olmaktadır. Öyleyse hastalanmamak için neler yapabiliriz bakalım. Sağlıklı doğmuş bir bebekte kalp hastalığı oluşma riski doğuştan itibaren vardır.

Bebeğin içinde doğduğu toplum ve aile yapısı burada önemli rol oynar. Yaşamın erken dönemlerinde karşımıza çıkabilecek kalp problemleri çoğunlukla ritm bozuklukları (ki bunlarda neden hemen daima doğumsaldır) ve romatizmal kalp hastalıklarıdır.

Romatizmal kalp (kapak) hastalıkları toplumun giderek daha bilinçlenmesi sonucu 40'lı, 50'li yıllarda doğanlara göre son yıllarda hayli azalmıştır.

Erişkin yaşlara gelindiğinde önde gelen kalp hastalığı Koroner yetmezliği ve kalp krizleridir (Enfarktüs) Koroner kalp hastalığı kalbi besleyen koroner damarlardaki daralmalar veya tıkanmalar nedeniyle kalp kasına yeterli oksijen girememesi sonucu oluşur.

Koroner kalp hastalığının oluşumunu kolaylaştıran ve hazırlayan nedenlere **RİSK FAKTÖRLERİ** denir. Genler koroner kalp hastalığının oluşumunda önemli bir rol oynar. Yakın aile bireylerinde koroner kalp hastalığı olanlarda bu hastalığın olma riski yüksektir. Bu nedenle ailesinde hastalık olanların erken yaşlardan başlayarak önlem almaları ve kontrollere girmeleri önerilir. Cinsiyet hastalığın oluşumunda etkilidir.

Kadınlarda menopoz öncesi hastalık az görüldüğü halde menopoz sonrasında erkeklerle aynı oranda görülür. -Yaş ilerledikçe tüm vücutta olduğu gibi koroner damarlarda da yaşlanma oluşur.

Buraya kadar sıraladığımız faktörleri kişinin değiştirme ya da etkileme şansı yoktur. Ancak şimdi sözünü edeceğimiz risk faktörleri kişi kontrol edebilir, önleyebilir, değiştirebilir.

-Diabet koroner kalp hastalığının oluşmasında çok önemli rol oynayan bir hastalıktır. Çünkü tüm atardamar Sistemi üzerinde yıkıcı etkisi vardır.

(Kalp, beyin, göz, böbrek, bacak damarları) olumsuz etkiler çok yüksek olmayan kan şekeri değerleri ile de oluşur. Kan yağlarının (kolesterolün özellikle kötü kolesterol denilen LDL kolesterolün, trigliseridin) yüksekliği kalp damarları üzerinde olumsuz etkilere neden olur.

-Hipertansiyon vücuttaki tüm atardamarlar üzerinde olduğu gibi koroner arterler üzerinde de olumsuz etki yapmaktadır. Bu nedenle önemle kontrol ve tedavisi gerekir.

-Sigara tüm diğer organların üzerinde olduğu gibi (özellikle akciğerlerin) kalp için de çok zararlıdır. Sigaranın olumsuz etkisi özellikle kadınlarda daha fazla olmaktadır. Buna ek olarak sigara içenlerde ameliyat sonrası iyileşme sürecinin daha uzun olduğu bilinmektedir.

-Kilo: Son yıllarda tüm dünyada problem olmaya başlayan şişmanlık kalp hastalıklarının oluşmasında da etkili rol oynamaktadır. Hem kalbin yükünü artırarak hem de diğer risk faktörlerinin oluşmasına katkı yaparak sorun yaratmaktadır. Örneğin hipertansiyon oluşumunda, diyabet gelişmesinde, kan yağlarının yükselmesinde etkisi vardır.

Özellikle bel çevresinde toplanan yağ diyabet, hipertansiyon ve kan yağlarının yüksekliği ile karakterize olan Metabolik Sendroma neden olmaktadır. Bu arada tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de beslenme alışkanlıklarının değişmesi şişmanlığın bir sağlık sorunu haline gelmesine neden olmuştur. Hareketsiz yaşam, televizyon ya da bilgisayar ekranı karşısında geçirilen uzun saatler, ağız tadı ağır basan beslenme tarzı ve bu tarzı kamçılayan reklamların artışı küçük yaşlardan başlayan bir obezite sorununa yol açmaktadır. Günümüzde ülkemizde 10 çocuktan birinin obez olduğu bildirilmiştir.

-Stres: Günümüzün başbelası birçok sistem hastalığının oluşmasında etkili olduğu gibi kalp hastalıklarının oluşmasında da çok etkili baş edilmesi en güç risk faktörüdür.

-Alkol: Aşırı olmayan alkol stresin azaltılmasında yardımcı olacağı için rahatlatıcı olabilir. Ancak içki sofralarının vazgeçilmezi mezeler, kuruyemişler ve tiryakilerde sigara içkinin vermiş olduğu rahatlıkla fazla tüketildiğinde zararlı bir süreç başlar. Ayrıca alkolün kalp adalesinde yapmış olduğu tahribata bağlı olan Kardiyomiyopati denilen bir kalp hastalığı da vardır.

Bu bilgilerimizin ışığında koroner kalp hastalıklarından kalbimizi korumak ve de oluşmuş olanı tedavi edilebilir erken dönemde yakalamak için neler yapmalıyız:

-Düzenli kontrol: Ailesinde kalp hastalığı olanların şikayetleri olmasa bile 30'lu yaşlardan itibaren, aile hikayesi olmayanların ise 40'lı yaşlardan itibaren (şikayet varsa daha erken) bir kardiyoloji uzmanına düzenli kontrolleri önerilir.

Bu kontrollerde EKG, Ekokardiyografi, Efor testi ve kan tahlilleri yapılır. Uzman doktorun önereceği daha fazla tetkik de istenebilir ve bu tetkikler belli aralıklarla tekrarlanır. Ailesinde kalp hastalığı olanlar, diyabet ve yüksek tansiyon hastaları, fazla kilolular bu kontrolleri daha da titizlikle yaptırmalıdır. Diyabet, yüksek tansiyon hastası iseniz ilaç ve diyetinize dikkatle uyunuz. Sigarayı bırakınız. Bunun için kalp hastası olmayı beklemeyiniz.

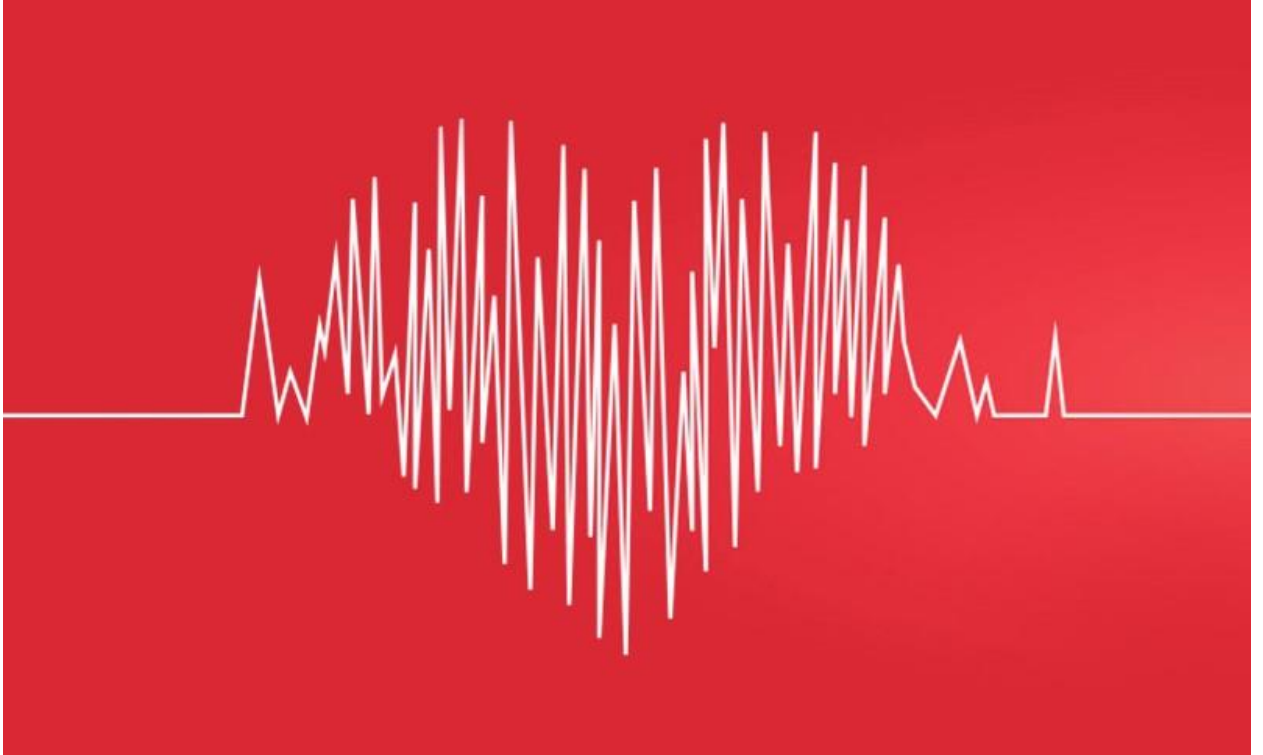
Beslenme biçiminizi değiştirin. Kalp sağlığının korunmasında doğru ve dengeli beslenme önemlidir. Doğru beslenme biçimini çocuklarınıza öğretiniz. Hayvansal yağlardan uzak bitkisel yağlar (özellikle zeytinyağı) kullandığınız bir mutfağınız olsun. Kırmızı eti sınırlı tüketin. Ağırılık balık, hindi, tavuk olsun. Tahıllı gıdalar bol tüketilebilir.

Sebzeler, salatalar, meyveler mutfağınızdan eksik olmasın. Beyaz un yerine kepekli un tercih edin. Yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünleri tüketiniz.

-Hareketli olun. Yürüyün. Her yere araba ile gitmeyin. Ařaęı inerken bile asansöre binme huyundan vazgeçin. Haftada en az 3 kere en az 1 saat yürüyün.

Günümüzün hastalığı bilgisayar ekranından lazım olmadıkça uzak kalın. Çocuklarınızı da uzak tutun.

Stresi yenmeye çalışın. Bunu yalnız başaramıyorsanız profesyonel yardım alın. Sağlıklı günler dilerim.





Omega-3 Neden Bu Kadar Önemli?

DR. ÜMİT AKTAŞ

TÜRK KALP VAKFI MÜTEVELLİ HEYET ÜYESİ

“Karşınızda sağlığın, zekânın yapıtaşlarından biri var. Diyetinize zengin omega-3 kaynaklarını eklemek, bununla da yetinmeyip takviyelerden faydalanmak için pek çok neden var.”

Omega-3 takviyelerinizi gönül rahatlığıyla almaya devam edebilirsiniz, Omega-3, kanserden koruyor, kanser hastalarında ortalama yaşam süresini uzatmaya yardımcı oluyor. Omega-3 takviyesi kullanmayanlara da önerim, bu değerli yağ asitlerinden azami bir şekilde faydalanmaları. Maalesef ara sıra balık tüketmek, sağlık faydalarından yararlanmak adına yeterli miktarda omega-3 almanızı sağlamıyor.

Ne İşe Yararlar?

Omega-3 yağ asitleri (EPA ve DHA) vücut tarafından üretilmeyen, besinlerle dışarıdan alınması gereken uzun zincirli yağ asitleridir.

Sağlıklı hücreler: Karşınızda hücre zarının başlıca yapıtaşlarından biri var. Eğer hücre zarınız sağlıklı değilse hem hücrenin bütünlüğünü korumakta yetersiz kalır hem de hücreler arası iletişim aksar.

Kalp sağlığı: Omega-3 yağ asitlerinin kalp ve damar sağlığındaki faydaları birkaç farklı mekanizmayla birden etki eder: Kanın pıhtılaşmasını önler, damar sertliğiyle ve antienflamatuar etkisiyle vücuttaki iltihapla savaşır. Bir not: Vücuttaki enflamasyon (mikropsuz iltihap) kalp krizi riskiyle ilişkilendirilir.

Sağlıklı beyin fonksiyonları: Beynin düzgün çalışması için omega-3 şart. Öyle elzem bir maddedir ki bu, ana karnından başlayarak ölünceye kadar zekâmızın gücünü, hafızamızın keskinliğini belirler. Çocuğunuz zeki olsun istiyorsanız, bol bol omega-3 almasını sağlayın.

Obezite ve diyabetten korunma: Omega-3'ün kilo kontrolünde etkili olduğunu gösteren bilimsel çalışmalar¹ var. Bir araştırmaya² göre omega-3 zengini bir diyet, tip 2 diyabet

¹ The influence of n-3 polyunsaturated fatty acids and very low calorie diet during a short-term weight reducing regimen on weight loss in severely obese women” *Physiol Res*, 2006. **55**(1): p. 63-72.

² “Dietary omega-3 fatty acids and fish consumption and risk of type 2 diabetes”, *Am J Clin Nutr*. 2011 Jan;93(1):143-50. doi: 10.3945/ajcn.110.005603.

riskini % 33 azaltıyor. Yeterli omega-3 alırsanız, obeziteden de diyabetten de korunursunuz.

Kansere karşı korunma: Omega-3 yağ asitleri tümör oluşumunu tetikleyen protein sinyallerini ve vücuttaki enflamasyonu azaltır. Vücuttaki enflamasyon ne kadar fazlaysa kanser riskinin de o kadar arttığını hatırlatmak istiyorum. Omega-3, kanserden korunmaya ve kanserli hastalarda ortalama yaşam süresini uzatmaya yardımcı olur.

Bitkisel mi Hayvansal mı?

Ceviz, keten tohumu gibi bitkisel omega-3 kaynaklarından faydalanmak iyi bir strateji, ancak vücudumuz balıktan, yumurtadan gelen omega-3'ten daha etkin bir şekilde faydalanır. Bu, cevizin, keten tohumunun yerine balık yiyin olarak anlaşılmasın. Bitkisel omega-3 kaynakları fitobesinler, mineraller ve vitaminlerle doludur. Yağlı balıklardan, serbest dolaşan tavuğun yumurtasından, keten tohumu ve cevizden yana zengin bir diyetiniz olsun. Bununla da yetinmeyin, diyetinizi omega-3 takviyeleriyle destekleyin.

KRİLL YAĞININ YÜKSELİŞİ

Krill, Antarktika Okyanusu'na özgü karidesi andıran kabuklu bir deniz canlısıdır. Krill'den elde edilen omega-3'lerin özelliği, herhangi bir enzim aktivitesine ihtiyaç duymadan direkt olarak hücrelere ulaşmalarıdır.

Bir not düşelim: Triglicerid formundaki omega-3 yağ asitlerinden vücudun faydalanması için, Lipaz enzim aktivitesi gerekir. Lipaz enzimi eksikliğiniz varsa balık orijinli omega-3 yağ asitlerinden optimum şekilde faydalanamazsınız. Üstelik, toplumun %54'ünde bu Lipaz enzim aktivitesi bozuktur. Yani siz kaç miligram omega-3 alırsanız alın, Lipaz enzim aktivitesi bozuksa, bu omega-3'ler kana geçemez, faydalı olamaz.

Ancak krill yağında böyle bir risk yoktur. İçerdiği Omega-3 yağları fosfolipid yapısındadır ve Lipaz enzim aktivitesine ihtiyaç duymadan doğrudan kana geçerler. Yani, vücuttaki yararlanımı en yüksek olan omega-3, Krill yağıdır.

ZENGİN OMEGA-3 KAYNAKLARI

Yağlı balıklar
Kırmızı et
Tavuk
Yumurta
Keten tohumu
Susam

Semizotu
Avokado
Ceviz
Badem
Fındık
Zeytinyağı

OMEGA-3 TAKVİYESİ SEÇMENİN PÜF NOKTALARI

1. İçinde EPA ve DHA bulunduğundan emin olmalısınız. Bitkisel orjinli takviyeler her zaman bu değerli maddeleri içermeyebilir.
2. Günde almanız gereken EPA ve DHA miktarı toplamda en az 1000 miligram olmalıdır.
3. EPA/DHA oranı 3/2 ve katları olmalı. Bu oran ne kadar yüksekse, omega-3 takviyesinin kalitesi de o kadar iyidir.
4. Omega-3 takviyesi trigliserid formunda olmalı. Etil Ester formunda olanlar insan sağlığı için uygun değildir, kullanılmamalıdır.
5. Kapsülü önemlidir: Omega-3 yağları, hava ile temas edince okside olurlar ve yapıları bozulur. Hava sızdırmazlık garantisi olan kapsülleri tercih edilmelidir. Yumuşak kapsüller (soft jel kapsüller) hava geçirgendir ve içine dünyanın en iyi omega-3'ünü de koysanız, okside olur, bozulur. Soft jel kapsüllere konulan omega-3'ler kullanılmamalıdır.
6. Bazı üreticiler, omega-3 kapsüllerinin bozulmasını engellemek için kapsülün içine bir azot gazı (nitrojen) kabarcığı koyarlar. Bulursanız bunları tercih edin.
7. En kaliteli omega-3 takviyesi, krill yağıdır. İçindeki EPA/DHA oranı diğer omega-3'lere göre daha düşüktür, ama etkinliği kat kat yüksektir.
8. Ürün GDO ve ağır metal içermemelidir. Üretici tarafından GDO ve ağır metal içermediği garanti altına alınmış ürünleri tercih edin.
9. Ülkemizde satılan takviyeler T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından ruhsatlandırılır, her ürüne bir "Takviye Edici Gıda Onay Numarası" verilir. Ürünün etiketinde bu numarayı arayın. Ruhsatlandırılmamış ürünleri kullanmayın.





Atereskleroz ve Risk Faktörleri

DR. AHMET SEKBAN
TÜRK KALP VAKFI İÇ HASTALIKLARI VE
KARDİYOLOJİ UZMANI

Ateroskleroz beşli yaşlarda başlasa da herkes de aynı hızda ilerlemediği gibi, farklı kişilerde farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Bu durumu açıklamak üzere risk faktörleri kavramı ortaya atılmıştır:

1) Genetik;

Aterosklerozdaki kalıtım multifaktöryel kalıttır. Aile de birinci derece akrabalarda (erkekse 55, kadınsa 65 yaşından önce) koroner arter hastalığı (kalbi besleyen

damarların aterosklerozu) bulunmasının önemli bir gösterge olduğu bilinmektedir. Genetik yatkınlığı ortaya çıkaran özelliklere epigenetik özellikler diyoruz. Bazı endojen (içsel) veya eksojen (dış etkenler, çevre faktörleri) etmenler hastalığa zemin hazırlayan genlerin impresyonu (baskılanması) veya ekspresyonunu (faaliyete geçmesi) sağlayarak epigenetik dediğimiz etkiyi ortaya çıkarırlar.

Bu durum da genetik özelliklerin neden herkesde aynı derecede ortaya çıkmadığını açıklamaktadır. Diğer taraftan bazı enzim polimorfizmleri (kimyasal reaksiyonlarda katalizör olarak rol oynayan molekülleri kodlayan genlerdeki noktasal değişiklikler) nadir de olsa bazı kişilerde, özellikle erken yaşta ortaya çıkan aterosklerozdan sorumlu olabilir. Erken aterosklerozla sonlanan en bilinen kalıtsal hastalık progeria (erken yaşlanma hastalığı)dır.

2) Yaş ve cinsiyet;

Ateroskleroz çocukluk yaşlarında başlasa da çoğunlukla orta yaş döneminden sonra belirti verecek hale gelmektedir. Yaşlanmanın oksidatif stresi artırdığı bilinmektedir, ancak ileri yaşlarda plaklar kalsifiye olmakta ve özellikle plak rüptürü daha az rastlanmaktadır. Erkeklerde 45, kadınlarda 55 yaş veya menapoz sonrası risk artmaktadır.

Kadınlarda östrojen seviyelerinin azalması bu durumu açıklamak üzere ileri sürülmüştür. Endojen (vücutta üretilen doğal) östrojenlerin HDL-K 'ü (yayaralı kolesterol) yükselttiği, LDL-K (zararlı kolesterol) ve trigliseridleri düşürdüğü bilinmektedir, östrojenin en önemli etkilerinden biri endotel fonksiyonları üzerine olan olumlu etkileridir.

Kadınlarda östrojenin overler (yumurtalıklar) den sonraki en önemli kaynağı böbrek üstü bezi ve yağ dokusunda aromataz enzimi vasıtasıyla testesterondan sentezlenen östrojendir. Menapozla birlikte kadınlarda aromataz aktivitesinde azalma meydana gelir.

Erkeklerde testesteron seviyelerindeki azalma metabolik sendroma zemin hazırlar ve insulin direnci oluşturur. Endojen testesteronun aterosklerotik plakta enflamasyonun en önemli göstergelerinden biri olan hCRP'yi (iltahabi reaksiyonu gösteren bir tür protein

molekölü) azalttığı gösterilmiştir. Erkeklerde aterosklerozun ilk bulgusu olarak azımsanmayacak oranda erektil disfonksiyon (sertleşme bozukluğu) karşımıza çıkmaktadır. Bu durumdan ateroskleroz sorumlu tutulduğu gibi testosteron seviyelerindeki azalma da önemli bir nedendir.

3) Hipertansiyon;

Hipertansif bireylerde hem koroner arter hastalığı ile ilgili klinik tablolar hem de serebrovasküler olaylar, normotansif bireylere göre daha sık görülmektedir. Esansiyel hipertansiyon (ikinci bir neden saptanamayan hipertansiyon) un artık endotelin bir hastalığı olduğu kabul edilmektedir.

Endotel disfonksiyonun temelinde vazodilatatör faktörlerle, vazokonstrüktör faktörlerin dengesizliği yatmaktadır. Esansiyel hipertansiyonu olanlarda pek çok çalışma NO seviyelerinde azalma (nitrik oksit sentetaz aktivitesinde azalma) ve intrarenal (böbrekte) anjiyotensin II seviyelerinde artış ve bununla ilişkili olarak RAAS (renin- anjiyotensin-aldesteron sistemi) hiperaktivitesi gösterilmiştir.

Diğer taraftan kan basıncı yükselmesi oksidatif stresi artırırken, oksidatif stresdeki artış da kan basıncını yükseltmektedir. Bu da endotel disfonksiyonunda hipertansiyonun neden mi yoksa sonuç mu olduğu sorusunu akla getirir. Diğer taraftan kan basıncında ki artışın glomerül (böbreğin süzme ünitesi) endotelinin bazal membranının geçirgenliğini artırarak mikroalbüminüriye yol açtığı bilinmektedir. Artmış kan basıncının damarlara uyguladığı kuvvet (shear stres) vasküler remodelinge (damar düz kas hücrelerinde proliferasyon), lipoproteinlerin endotel altına sızmasına, endotelin endotelin-1'e karşı hassasiyetinde artışa, bu durumda serbest oksijen radikalleri oluşumuna neden olur.

4) Dislipidemi;

Diyabetin yanı sıra koroner arter hastalığı ile ilişkisi en belirgin olan risk faktörü lipid (yağ) metabolizmasındaki bozukluklardır. Yukarıda da değinildiği gibi aterosklerozu başlatan ana etmen lipid peroksidasyonudur. Endotel disfonksiyonunu başlatan çoğunlukla okside olmuş LDL-K dür. LDL-K ApoB denilen lipoproteinlere bağlı olarak taşınır. LDL-K'ün de daha küçük ve daha yoğun (sdLDL) olan tipi ile daha büyük ve daha az yoğun iki tipi vardır. Asıl aterojenik olan sdLDL dir. Bu tip LDL moleküllerinin kolesterol yükünden ziyade sayısı endotel altına sızma potansiyelini belirler.

Bunun dışında IDL-K denilen LDL-K den daha az yoğun bir lipoprotein türü daha vardır, o da ApoB ile plazmada taşınır. VLDL- K denilen ve yine taşıyıcı proteini ApoB olan daha düşük yoğunluklu lipoprotein moleküllerinin de son yıllarda aterosklerozdaki rolü daha çok konuşulmaktadır. HDL-K denilen yüksek yoğunluklu lipoproteinler kolesterolü dokulardan karaciğere taşıma görevi görür, bu nedenle de antiaterojenik lipid molekülleri olarak adlandırılır. plazmada ApoA-1 denilen protein molekülüne bağlı olarak bulunur. HDL molekülünün de HDL3, HDL2a, HDL2b olmak üzere üç komponenti vardır: asıl anti-aterojen olan HDL2b dir.

5) **Diyabet,**

Obezite ve metabolik sendrom; Kan şekeri düzeyi ile koroner arter hastalığı gelişimi arasında pozitif bir ilişki vardır. Hatta diyabet artık koroner arter hastalığı eşdeğeri sayılmaktadır. Diyabette aterosklerozun ortaya çıkışında AGE'lerin rolü şüphesizdir. Hipergliseminin uzun süre devam etmesi glukoz metabolizmasını sorbitol yoluna yönlendirir, bu yol glutatyon kullanır; glutatyon önemli bir antioksidandır, dolayısıyla sorbitol yolu organizmanın glutatyon rezervini azaltır.

Diyabetik hastaların önemli bir kısmında RAAS aktivitesi artmıştır. Diyabetteki bu değişiklikler aterosklerozu başlatan temel fonksiyonel bozukluklardır. Diğer taraftan kan şekeri regülasyonu iyi olmadığı halde aterosklerotik lezyonların gelişmediği veya gelişim hızının yavaş olduğu hasta grupları da söz konusudur. Ayrıca kan şekeri çok yüksek olmadığı halde belirgin ateroskleroz kanıtı taşıyan hasta grupları da vardır. Bu da diyabetin sadece kan şekeri yükselmesinden ibaret bir klinik tablo olmadığını değişik klinik tabloları içeren bir sendrom olduğunu düşündürmektedir.

Diyabette aterosklerozun ortaya çıkışı ve progresyonundan sorumlu olan kan şekeri yükselmesi dışında başka etkenler de konuşulmaya başlanmıştır. Dislipidemi, hipertansiyon, sigara, emosyonel stress gibi faktörlerin birlikteliği aterosklerozun ilerleme hızını belirleyicidir. Aterosklerozla ilişkili bir diğer klinik tablo insulin direnci ve metabolik sendromdur. İnsulin direnci perifer dokularda ve özellikle yağ dokusunda ortaya çıkar, aterosklerotik süreç açısından net etkileri; NO yapımında azalma, MCP (makrofaj göçünü sağlayan factor) de, makrofajların endotele yapışmasını sağlayan adezyon moleküllerinde, sempatik aktivasyon ve All düzeylerinde artış ve bir büyüme faktörü olarak damar düz kas hücrelerinde proliferasyondur.

Ancak hepatositlerde (KC hücreleri) direnç söz konusu olmadığından kan şekeri kısmen regüle seyreder, diyabet aşikar hale gelince erken faz insulin sekresyonundaki bozulma nedeniyle insulinin glukoneogenezi (aminoasitler ve yağlardan glukoz yapımı) baskılayıcı etkileri ortadan kalkar ve kan şekeri yükselir.

Polikistik over ve metabolik sendrom da insulin direnci sendromları olarak adlandırılmaktadır. Obezite, özellikle abdominal obezite ister insulin direnci ile birlikte olsun, ister tek başına olsun ateroskleroz için bir risk faktörüdür. Yağ dokusu leptin (iştahı baskılar) ve adinopektin (iştahı artırır) olmak üzere iki hormon sekrete eder; yağ dokusu kalınlığı arttıkça leptin düzeyleri artar, ancak leptine karşı direnç gelişir, adinopektin düzeyleri ise azalır. Adinopektin insulin duyarlılığını artıran bir hormondur. Leptin ise lipid oksidasyonunu artırır. Yağ dokusu arttıkça yağ dokusundan salgılanan inflamatuvar sitokinler de (IL-6, TNF- alfa) artar, TNF-alfa'nın insulin rezistansını artırdığı bilinmektedir.

6) **Sigara;**

Sigara özellikle periferik arterlerde (bacağı besleyen damarlar) ateroskleroz gelişiminde diyabetle birlikte belki de en önemli etkidir, karaciğerde detoksifikasyon aşamalarında Faz I i uyarır. Dışardan aldığımız toksinlerin miktarı karaciğerin Faz II detoksifikasyon rezervini aşması durumunda sigaranın kanserojenik ve aterojenik etkileri belirginleşir. Sigaranın en bilinen etkisi HDL-K seviyelerinde azalma oluşturmaktır. Sigara dumanında yer alan 4000'den fazla madde ve başta nikotin, endotel disfonksiyonuna yol açar, nikotin damar düz kas hücre proliferasyonuna yol açtığı bilinmektedir, nikotin bilinen en kuvvetli vazokonstriktör ajanlardan biridir, bu etkisini direkt gösterdiği gibi, santral NE (norepinefrin) outputunu (çıkışını) artırarak da yapar. Diğer taraftan endotelial

prostasiklin yapımını azaltarak, trombosit agregasyonunu artırarak trombotik olaylara da zemin hazırlar.

7) **Emosyonel stress;**

Kişinin olağan yaşantısının dışında gelişen ve kişideki duygu durumunu değiştiren fonksiyonel değişikliklere yol açan bir ruh halidir. Stresin yarattığı en belirgin fizyolojik değişiklik katekolamin (adrenalin ve benzeri moleküller) deşarjıdır. Aşırı ve/veya uzun süreli katekolamin deşarjı SYA (serbest yağ asitleri) ve trigliserid lipolizini artırır. Lipoliz (yağların parçalanması- Beta oksidasyon) ve katabolizma (yıkımın artması) bir oksidasyon sürecidir, sonuçta serbest oksijen radikalleri artar. Kan basıncı yükselir, kan şekeri yükselir. Akut (ani) ve yoğun stres maruziyeti ise aterosklerotik plaklarda rüptüre yol açabilir, bunun klinik sonuçlarını akut miyokard enfarktüsü veya stroke (inme) olarak görmekteyiz.

Ayrıca kendisi klasik risk faktörü olmadığı halde azımsanmayacak oranda ateroskleroza eşlik eden bazı klinik tablolar vardır: Hipotiroidi (Dislipidemi, T4 ün LDL reseptörlerinde upregülasyon etkisi), Uyku apnesi (Kronik hipoksi NO üzerinden endotel disfonksiyonuna, inflamasyona ve düz kas hücre proliferasyonuna neden olur.) gibi.





Kolesterolünüzü Düşürmeye Yardımcı 8 Besin

DYT. MERVE SAATÇI
TÜRK KALP VAKFI DİYETİSYENİ

Yüksek kolesterol düzeyleri özellikle kalp-damar hastalıkları bakımından risk oluşturmaktadır. Bu riskin azaltılması için de beslenme ve gerektiğinde ilaç tedavileri önerilmektedir. Besinler birçok farklı yoldan kolesterolünüzü düşürmeye yardımcı olabilir. Bunların bazıları içeriğindeki öğelerle bunu sağlarken bazıları da direkt olarak kolesterolü bağlayıp, dolaşıma katılmasını engelleyerek bunu yaparlar.

Kolesterolünüzü düşürmeye yardımcı 8 besin çeşidi:

1) Yulaf

İçeriğinde bulunan beta glukan sayesinde hem toplam kolesterolü (% 2-19) hem de kötü kolesterol olarak bilinen LDL kolesterolü (% 4-23) düşürdüğü görülmektedir. Yulaf iyi bir çözümler posası kaynağıdır ve çözümler posasının kolesterolü düşürme üzerine etkileri olduğu yapılan birçok çalışmayla gösterilmektedir.

2) Tam Tahıllar

Yulaf ve yulaf kepeği gibi tam tahıllar da kolesterolünüzü düşürmeye yardımcıdır. Özellikle de içeriğinde bulunan çözümler posası sayesinde bu etkiyi göstermektedir.

3) Baklagiller

Baklagiller de özellikle çözümler posası açısından iyi kaynaklardır. Yüksek posası içeriği sayesinde sindirimleri zaman alır ve bu nedenle de uzun süre tok hissetmenizi sağlar.

4) Kuşkonmaz, Bamya, Brokoli, Patlıcan

Tüm sebzeler sağlığını olumlu şekilde destekler ve posası açısından iyi kaynaklardır. Ancak burada adı geçen sebzeler çözümler posası yönünden daha zengin olmaları nedeniyle kolesterolü düşürmede ön plana çıkan sebzelerdir.

5) Meyveler

Bu konuda elma, portakal, kayısı, incir, şeftali, armut, erik, çilek, mango gibi meyveler çözünür posa yönünden zengin olmaları nedeniyle kolesterol düşürme konusunda biraz daha öne çıkmaktadırlar. Ancak meyveleri tüketirken porsiyon kontrolünü sağlamayı unutmayın.

6) Yağlı Balıklar

Haftada 2-3 kez balık yemek kötü kolesterol olarak bilinen LDL düzeylerinizi düşürür. Balığın içerisindeki omega-3 yağ asitleri bu yararı göstermesinde etkilidir.

7) Yağlı Tohumlar

Badem, ceviz, fındık, keten tohumu gibi sert kabuklu yemişler ve yağlı tohumların da ortalama % 5 oranında LDL kolesterolü düşürdüğü yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Ancak yağlı tohumlar içerdikleri yağ oranından dolayı yüksek kaloriye sahiptir. Dolayısıyla miktarlarına dikkat ederek tüketmeye özen gösterin.

8) Bitkisel Yağlar

Tereyağı, iç yağ, kuyruk yağ gibi doymuş yağ yönünden zengin besinlerin yerine ölçülü şekilde zeytinyağı gibi bitkisel yağları tercih etmeniz LDL kolesterolünüzü düşürmeye yardımcı olacaktır.

Tüm bunların yanı sıra fazla kilolarınızdan kurtularak, fiziksel yönden aktif olarak ve enerji alımınızın ihtiyacınızdan fazla olmamasına dikkat ederek sağlıklı kolesterol düzeylerine kavuşabilirsiniz. Ancak burada bahsedilen besinlerin tek başına mucizevî bir etkiye sahip olmadığı unutmayın ve beslenmenizde çeşitlilik sağlanmaya özen gösterin.





BAĞIŞLARINIZLA BÜYÜYORUZ!

Ziraat Bankası
Şişli Şubesi
IBAN NO:

TR81 0001 0004 8433 3711 555001

Halk Bankası
Şişli Şubesi
IBAN NO:

TR92 0001 2009 1430 0016 000020



TÜRK KALP VAKFI



RINA. Excellence Behind Excellence.

We have changed to respond to new challenges,
to strive for the best and to achieve new goals.
Supporting your excellence through our own.

rina.org

Değirmen Sokak, Nida Kule İş Merkezi, No: 18 Kat: 9
Kozyatağı Kadıköy - İstanbul

T. +90 216 571 54 00
info.tr@rina.org

BELGELENDİRME VE GÖZETİM HİZMETLERİMİZ

Belgelendirme, Gözetim ve Denizcilik sektöründe **1861** yılından bu yana **globalde**, **1993** yılından bu yana da **Türkiye’de** hizmet vermekte olan **Rina, IACS** (The International Association of Classification Societies) Kurucu üyesidir. **EN 17020**, **EN 17024** ve **EN 17025** konularında **akredite** hizmet vermekte olan grup, Türkiye’de tecrübeli ve kalifiye, **lokal** personellerle hizmet vermektedir.

Rina, İtalya’da faaliyet gösteren ana belgelendirme kuruluşlarını bir araya getiren **CISQ** (Italian Certification of Company Quality Systems)’nun kurucu üyesidir. **IQNet** (The International Certification Network)’e CISQ üzerinden bağlanarak Kalite, Çevre, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemleri belgelendirmesinde dünyanın en büyük **“akreditasyon karşılıklı tanıma ağı”**na (MLA) bağlı çalışmaktadır.

SİSTEM SERTİFİKASYONU

ISO9001
ISO14001
OHSAS18001 – ISO45001
ISO27001
BEST 4
IRIS
ISO20000
ISO10002
ISO37001

SEKTÖREL SERTİFİKASYONLAR

ISO3834
IATF16949
AS/EN9100
ISO13485
ISO22716
ISO39001

GIDA SERTİFİKASYONU

BRC
IFS
ISO22000
FSSC22000
ISO20005
BRC/IOP
GLOBALGAP
HEHAL
GMP
HACCP
FOS (Friend of the Sea)

ÇEVRE & SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

ISO14064
ISO50001
ISO55001
KARBON AYAK İZİ
ISO14046 SU AYAK İZİ
VCS / GS / SOCIAL CARBON
AIRPORT CARBON
EPD / LCA
EMAS
EU-ETS ÇALIŞMALARI
ISO20121

ÜRÜN BELGELENDİRME

2009/105/EC (ex-87/404/EEC) Basit Basınçlı Kaplar
89/686/EEC Kişisel Koruyucu Ekipmanlar
94/25/EC Yat Ekipmanları
96/98/EC Denizcilik Ekipmanları
94/9/EC Potansiyel olarak patlayıcı ortamlarda kullanılmak üzere tasarlanmış koruyucu sistemler ve ekipmanlar
97/23/EC Basınçlı Ekipmanlar
2008/57/EC Topluluk içinde Raylı Sistemlerin birlikte çalışabilirliği
No 305/2011 - İnşaat ürünleri yönetmeliği (AB)
Konteyner Belgelendirme

MÜHENDİSLİK HİZMETLERİ

FEED Mühendislik Hizmetleri
Detay Mühendislik Hizmetleri
Ekipman ve Proses Tasarım Hizmetleri

GÖZETİM & TESTLER

Mühendislik ve Tasarım Faaliyetlerinin Doğrulanması
Satınalma Gözetimleri – Tedarikçi Kalifikasyon Denetimi
Satınalma Gözetimleri – İmalat esnasında & Teslimat öncesi kontroller
İnşaat, Şantiye ve Montaj Gözetimleri
Proje Yönetim
Proje Planlama ve Zamanlama Kontrolü
SEÇ-G (HSE) Gözetimleri
İkinci Taraf Tedarik Zinciri Denetimleri
Asbest Free ve Asbest Söküm Gözetimleri
Tahribatlı ve Tahribatsız Testler

DİJİTAL HİZMETLER

Blockchain ve Büyük Data Yönetimi
Drone ve Otonom Denizaltı Gözetim Hizmetleri
Yapıların Bütünlük Takibinin Yapılması
Offshore Platformlarda Sismik Hareketlerin Takibi
Deniz Yapıları ve Araçları için Gerçek zamanlı Okyanus Etkileri ve Yapısal Durum Takibi
Boru Hattı Bütünlük Takibi ve Risk Değerlendirme Sistemi
İşletme Bütünlük Takip Sistemleri
3 Boyutlu Tesis ve Sanal Gerçeklik Sistemleri

KURUMSAL SOSYAL SORUMLULUK

Sosyal Uygunluk Denetimleri
ETI
SEDEX (Supplier Ethical Data Exchange)
Müşteri Davranış Kurallarına Göre Yapılan Diğer Sosyal Denetimler
SA8000 Sertifikasyon denetimi
Tedarik Zinciri Sosyal Uygunluk Değerlendirmeleri
Sosyal Sorumluluk Projelerinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi
Kurumsal Sosyal Uygunluk Eğitimleri

EĞİTİMLER

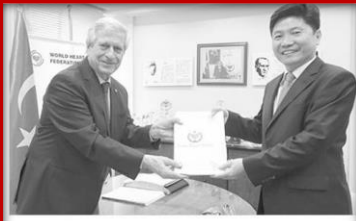
Sistem Belgelendirme Denetçi Eğitimleri
ISO Standartları Bilgilendirme ve Bilinçlendirme Eğitimleri
Kaynak Prosesi Kontrol Eğitimleri
Tahribatsız Muayane Personeli Eğitimleri
NACE Boya Kaplama Eğitimleri
SEÇ-G (HSE) Eğitimleri
ATEX Eğitimleri
MRV (Sera Gazı Takibi Yönetmeliği) Eğitimleri

AKREDİTASYONLARIMIZ

ACCREDIA, ANAB, INMETRO, SAAS, ISPRA, EMAS, SWEDAC, UNFCCC, ANSF, TÜRKAK

BASIN YANSIMALARI

YENİ ÇAĞRI GAZETESİ
19.10.2018



İstanbul Koreliler Derneği'nden Türk Kalp Vakfı'na destek

İSTANBUL (AA) - İstanbul Koreliler Derneği üyeleri, düzenledikleri kermesten elde edilen geliri **Türk Kalp Vakfı**'na bağışladı.

Türk Kalp Vakfı'nın Şişli'deki genel merkezini ziyaret eden Kore Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosu Keewon Hong ile İstanbul Koreliler Derneği Başkanı Seunglak Kim'i vakıf başkanı Kenan Güven karşıladı.

Ziyarette konuşan Kenan Güven, Türkiye'nin Güney Kore ile tarihsel ilişkilerinin olduğunu, ziyaretten ve yardımlardan çok memnun kaldıklarını söyledi.

Güven, **Türk Kalp Vakfı** hakkında bilgi verdiği Başkonsolos Hong'a vakfın çalışmalarının yer aldığı dosyayı takdim etti.

Başkonsolos Keewon Hong ise vakfın çalışmalarını takdirle karşıladıklarını ve onlara yardım etmeye devam edeceklerini dile getirdi.

Dernek başkanı Seunglak Kim de vakfa düzenli yardım yaptıklarını belirterek, 10 yıllık süreçte yaklaşık 177 bin lira destekte bulunduklarını kaydetti.

TAKVİM GAZETESİ
20.10.2018

İYİ KALPLI OL

■ **İSTANBUL** Koreliler Derneği, düzenledikleri kermesten elde edilen geliri **Türk Kalp Vakfı**'na takdim etti. Vakıf, devletten hiçbir maddi yardım almadan, hayırsever kurum ve kişilerin bağışlarıyla varlığını sürdürüyor.



Türk Kalp Vakfı'nı ziyaret eden Kore Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosu Keewon Hong ve Koreliler Derneği İstanbul Şubesi Başkanı Seunglak Kim'i, Vakıf Başkanı Kenan Güven karşıladı.

DÜNYA GAZETESİ
20.10.2018

İSTANBUL KORELİLER DERNEĞİ'NDEN TÜRK KALP VAKFI'NA DESTEK

İstanbul Koreliler Derneği düzenledikleri kermesten elde edilen geliri **Türk Kalp Vakfı**'na takdim etti. Şişli'deki **Türk Kalp Vakfı** Genel Merkezini ziyaret eden Kore Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosu Keewon Hong ve Koreliler Derneği İstanbul Şubesi Başkanı Seunglak Kim'i **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven karşıladı. Kenan Güven, Türkiye'nin Güney Kore ile tarihsel ilişkileri olduğunu, ziyaretlerinden ve yardımlarından çok memnun kaldıklarını söyledi. Türkiye ile her zaman iyi ilişkiler içinde olduklarını belirten Kore Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosu Keewon Hong, çalışmalarını takdirle karşıladıkları ve halka hizmet amacıyla kurulmuş **Türk Kalp Vakfı** gibi sivil toplum kuruluşlarının desteklenmesi gerektiğini vurguladı.

SÖZCÜ GAZETESİ
23.10.2018



Güven, Korelileri makamında ağırladı.

Türk Kalp Vakfı'na Korelilerden destek

İSTANBUL Koreliler Derneği düzenledikleri kermesten elde edilen geliri **Türk Kalp Vakfı**'na bağışladı. Şişli'deki **Türk Kalp Vakfı** Genel Merkezi'ni ziyaret eden Kore Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosu Keewon Hong ve Koreliler Derneği İstanbul Şubesi Başkanı Seunglak Kim'i **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven karşıladı. Güven, Türkiye'nin Güney Kore ile tarihsel ilişkileri olduğunu, ziyaretlerinden ve yardımlarından çok memnun kaldıklarını söyledi. Seunglak Kim de vakfın kalp sağlığı için yaptığı çalışmalarına ufak da olsa bir katkı yapmış olmaktan mutluluk duyduklarını belirtti.

POSTA GAZETESİ
29.10.2018



Kenan Güven, Keewon Hong'a hediye verdi.

KALP VAKFI'NA ANLAMLI DESTEK

İstanbul Koreliler Derneği, düzenledikleri kermesten elde edilen geliri **Türk Kalp Vakfı**'na bağışladı. Kore Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosu Keewon Hong ve Koreliler Derneği İstanbul Şubesi Başkanı Seunglak Kim, Şişli'deki **Türk Kalp Vakfı** Genel Merkezi'nde vakıf başkanı Kenan Güven'e bağışı takdim etti.

BASIN YANSIMALARI

KLASS MAGAZİNE - 27.10.2018

Türk Kalp Vakfı'nda Kenan Güven Yeniden Başkan

HABER

25.10.2018 tarihinde gerçekleştirilen Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı'nda oy çokluğu ile yeniden Başkan seçilen, Türk Kalp Vakfı'nda 27 Yıldır, Sayman ve Başkan Yardımcılığı gibi çeşitli görevlerde bulunan ve iki yıldır Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanlığı yapan Kenan Güven Başkanlığındaki Yönetim Kurulu şöyle oluştu:

Başkan Yardımcıları: Yrd. Doç. Dr. Şevket Ayaz, Hayriye Midillioğlu, Prof. Dr. Ali Serdar Fak, Genel Sekreter: Gül Taştaban, Genel Sekreter Yardımcısı M. Sedat Özsoy, Sayman: Mustafa Dandik, Sayman Yardımcısı Mehmet Ökçün, Üyeler: Nur Sırmacı, Prof. Dr. İbrahim Kircova, Neşe Sert, İmren Utku, Prof. Dr. Yıldız Tümerdem, Prof. Dr. Bilgin Giray, Başaran Dölen

Kenan Güven yaptığı konuşmada; "Bana ve arkadaşlarıma teveccüh gösterip güvenerek bizleri yönetim kademelerine seçmeniz nedeni ile hem şahsım hem de temsil ettiğim arkadaşlarım için sizlere tekrar teşekkür ediyorum.

Sizlerin öneri ve düşünceleriyle, Vakfımızın daha başarılı işlere imza atması yolunda ilerleyerek kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık çalışmalarımızla, daima halkımızı bilinçlendirmeye ve bilgilendirmeye devam edeceğiz" dedi.



BASIN YANSIMALARI

QUALITY OF MAGAZİNE 27.10.2018

25.10.2018 tarihinde gerçekleştirilen Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı'nda oy çokluğu ile yeniden Başkan seçilen, Türk Kalp Vakfı'nda 27 Yıldır, Sayman ve Başkan Yardımcılığı gibi çeşitli görevlerde bulunan ve iki yıldır Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanlığı yapan Kenan Güven Başkanlığındaki Yönetim Kurulu şöyle oluştu:



Başkan Yardımcıları: Yrd. Doç. Dr. Şevket Ayaz, Hayriye Midillioğlu, Prof. Dr. Ali Serdar Fak, Genel Sekreter: Gül Taştaban, Genel Sekreter Yardımcısı M. Sedat Özsoy, Sayman: Mustafa Dandik, Sayman Yardımcısı Mehmet Ökçün, Üyeler: Nur Sırmacı, Prof. Dr. İbrahim Kircova, Neşe Sert, İmren Utku, Prof. Dr. Yıldız Tümerdem, Prof. Dr. Bilgin Giray, Başaran Dölen

Kenan Güven yaptığı konuşmada; "Bana ve arkadaşlarıma teveccüh gösterip güvenerek bizleri yönetim kademelerine seçmeniz nedeni ile hem şahsım hem de temsil ettiğim arkadaşlarım için sizlere tekrar teşekkür ediyorum.

Sizlerin öneri ve düşünceleriyle, Vakfımızın daha başarılı işlere imza atması yolunda ilerleyerek kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık çalışmalarımızla, daima halkımızı bilinçlendirmeye ve bilgilendirmeye devam edeceğiz" dedi.

SÖZCÜ GAZETESİ - 29.10.2018

Kenan Güven yeniden Başkan

Türk Kalp Vakfı, uzun yıllardır ülke sağlığına hizmet eden önemli bir kuruluştur. Hafta içinde yapılan "Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı"nda **Kenan Güven** yeniden "Başkan" seçildi.

Kenan Güven, **Türk Kalp Vakfı**'na 27 yıldır, sayman, başkan yardımcılığı ve başkanlık gibi çeşitli görevlerle hizmet ediyor. **Başkan Kenan Güven**'in yardımcıları "İstanbul Trafik Müdürlüğü" olduğu günlerden

tanıdığım Yrd. Doç. Dr. **Şevket Ayaz** ile Prof. Dr. **Ali Serdar Fak** ve **Hayriye Midillioğlu**. Kalbinizde ya da damarlarınızda bir sorun varsa **Türk Kalp Vakfı**'na gidin. Gerekli ihtimamı göreceksiniz.

DÜNYA GAZETESİ 01.11.2018

SÖZCÜ GAZETESİ 01.11.2018

TÜRK KALP VAKFI'NDA KENAN GÜVEN YENİDEN BAŞKAN

Türk Kalp Vakfının Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı'nda oy çokluğu ile Kenan Güven yeniden başkan seçildi. Güven, vakıfta 27 yıldır, sayman ve başkan yardımcılığı gibi çeşitli görevlerde bulunmuş, son iki yıldır da mütevelli heyet ve yönetim kurulu başkanlığı yapmıştı. Toplantıda konuşan Kenan Güven, "Sizlerin öneri ve düşünceleriyle, Vakfımızın daha başarılı işlere imza atması yolunda ilerleyerek kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık çalışmalarımızla, daima halkımızı bilinçlendirmeye ve

bilgilendirmeye devam edeceğiz" dedi. Güven başkanlığındaki yönetim kurulu şu isimlerden oluştu: Başkan Yardımcıları: Yrd. Doç. Dr. Şevket Ayaz, Hayriye Midillioğlu, Prof. Dr. Ali Serdar Fak, Genel Sekreter: Gül Taştaban, Genel Sekreter Yardımcısı M. Sedat Özsoy, Sayman: Mustafa Dandik, Sayman Yardımcısı Mehmet Ökçün, Üyeler: Nur Sırmacı, Prof. Dr. İbrahim Kırcova, Neşe Sert, İmren Utku, Prof. Dr. Yıldız Tümerdem, Prof. Dr. Bilgin Giray, Başaran Dölen.



Türk Kalp Vakfı'nda Kenan Güven yeniden başkan seçildi

TÜRK Kalp Vakfı'nda 27 yıldır, Sayman ve Başkan Yardımcılığı gibi çeşitli görevlerde bulunan ve iki yıldır Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanlığı yapan Kenan Güven, yeniden başkan seçildi. 25.10.2018 tarihinde gerçekleştirilen Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı'nda oy çokluğu ile yeniden seçilen Kenan Güven, "Sizlerin öneri ve düşünceleriyle, Vakfımızın daha başarılı işlere imza atması yolunda ilerleyerek kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık çalışmalarımızla, daima halkımızı bilinçlendirmeye ve bilgilendirmeye devam edeceğiz" dedi.

SÖZCÜ GAZETESİ 06.11.2018

Türk Kalp Vakfı'ndan "şok cihazı" önerisi

FENERBAHÇE taraftarı Koray Şener (22), Galatasaray-Fenerbahçe derbisinde kalp krizi geçirerek hayatını kaybetmişti.

Türk Kalp Vakfı konuyla ilgili açıklama yaptı. Açıklamada, "Merhum Koray Şener'in ailesinin ve sevenlerinin acısını paylaşıyoruz. Ani ölümlerin çok büyük çoğunluğu kalp hastalıkları ile ilgilidir. Ani ölümlerin azaltılması için Türk Kalp Vakfı, kamuya açık ve kalabalık mekanlarda gerekli sayıda "Otomatik Kalp Elektroşok cihazı bulundurulmasını" önermektedir. Bu cihazlar birçok gelişmiş ülkede stadyumlar, AVM'ler, kalabalık meydanlar ve benzeri yerlerde bulunmaktadır. Ülkemizde de benzer şekilde bu cihazların bulundurulması ani ölüm riskine karşı koruyucu olacaktır" denildi.



SÖZCÜ GAZETESİ 11.11.2018

Matem gününün gazeteleri

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven tarihe meraklı, Cumhuriyet değerlerine saygılı, Atatürkçü bir yöneticidir.

Ata'mızın hayata veda ettiği 10 Kasım 1938'in ertesi günü, Türkiye'de gazeteler nasıl çıktı? Ata'mızın ölüm haberini nasıl verdiler? İnsanlarımız nasıl gözyaşı döktü?

İşte, Kenan Güven,

özel arşivinde bulunan, 11 Kasım 1938 günü çıkan gazetelerin birinci sayfalarını çerçevelererek Türk Kalp Vakfı'nın giriş salonunda sergiledi.

Siyah başlıklarla çıkan matem gününün gazeteleri Şunlar: Tan, Yeni Sabah, Kurun, Cumhuriyet, Akşam, Bugün, Son Posta.

Sergi 17 Kasım Cumartesi gününe kadar açık kalacak.

BASINDA SPOTLARIMIZ

DOKUZ SÜTUN GAZETESİ



TÜRK KALP VAKFI

**4 BEYAZDAN, TUZ, ŞEKER, UN VE SİGARADAN UZAKLAŞIN
KALBİNİZİ KAZANIN**

Adres: TÜRK KALP VAKFI 19 Mayıs Cad. No: 8 Şişli/ İSTANBUL
Tel: 0212 212 07 07 Pbx Fax: 0212 212 68 35 İnternet: <http://www.tkv.org.tr> E-mail: tkv@tkv.org.tr

SÖZCÜ GAZETESİ



**TÜRK
KALP
VAKFI**

Soğuk havalar kalp düşmanı! Kalbinizi koruyunuz!

19 Mayıs Cad. No: 8 Şişli / İstanbul - Tel: 0212 212 07 07 Pbx www.tkv.org.tr
<https://www.facebook.com/turkkalpvakfi> - <https://www.twitter.com/turkkalpvakfi>

İLKHAHER / REKLAM



TÜRK KALP VAKFI

Bilmek hayat
kurtarır!
Değerinizi
bilin!
Değerlerinizi
öğrenin!

POSTA GAZETESİ

HER BİN ÇOCUKTAN 9'U KALP HASTASI OLARAK DOĞUYOR!

ÇOCUKLARIMIZIN KALBİNİ KORUYALIM!

TÜRK KALP VAKFI Tel : (0212) 212 07 07 (pbx) İnternet: <http://www.tkv.org.tr>

TÜRKİYE YENİÇAĞ



TÜRK KALP
VAKFI

**BİR YÜREK DE SİZİN
KATKILARINIZLA
ÇARPSIN**

TÜRK KALP VAKFI 19 Mayıs Cad. No: 8 Şişli/ İSTANBUL
Tel: 0212 212 07 07 Pbx Fax: 0212 212 68 35
İnternet: <http://www.tkv.org.tr> E-mail: tkv@tkv.org.tr

CUMHURİYET GAZETESİ



TÜRK KALP VAKFI

**AŞIRI SOĞUKLAR KALP KRİZİ RİSKİNİ ARTIRIYOR!
KALBİNİZİ KONTROL ETTİRMEYİ UNUTMAYIN!**

TÜRK KALP VAKFI
19 Mayıs Cad.No:8 Şişli/İstanbul
Tel: 0212 212 07 07 Pbx
<http://www.tkv.org.tr>

POSTA GAZETESİ

KALBİNİZ KIŞA HAZIR MI? KALBİNİZİ KORUYUNUZ!

TÜRK KALP VAKFI

19 Mayıs Cad. No: 8 Şişli İSTANBUL / 0212 212 07 07 / www.tkv.org.tr

POSTA GAZETESİ

BİR NEFES DUMAN BİN "AMAN" GETİRİR. SİGARAYI BIRAKIN.

T Ü R K K A L P V A K F I

19 Mayıs Cad. No: 8 ŞİŞLİ/İSTANBUL
Tel: (0212) 212 07 07 (pbx) Faks: (0212) 212 68 35 İnternet: <http://www.tkv.org.tr> E-Mail: tkv@tkv.org.tr



TÜRK KALP VAKFI

İletişim



Türk Kalp Vakfı

Adres :

19 Mayıs Caddesi No:8 34360 Şişli / İstanbul

Faks :

+90 212 212 68 35

Telefon :

+90 212 212 07 07

E-Posta:

tkv@tkv.org.tr