TKV DERGİ

Aralık 2020 /Sayı: 37
Ücretsizdir.

Benim KALBİM
Senin KALBİN
Hepimizin KALBİ

TÜRK KALP VAKFI

KALBİNİZ SAĞLAM MI?

KONTROL ETTİRMEDEN
BİLEMEZSİNİZ!

TÜRK KALP VAKFI

TÜRK KALP VAKFI DERGİSİ
Aralık 2020 / Sayı:37

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
Nurinisa PARMAKSIZ

Baskı
Gelmat Matbaa
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sit.
2NC/15 Zeytinburnu / İST.
Tel: (0212) 563 79 62

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

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, yılda bir kez
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.

Yazarların sıralaması,
kurumsal ve akademik kariyer dikkate alınarak alfabetik olarak yerleştirilmiştir.

İÇİNDEKİLER

Arb. Av. Çetin Yıldırımakın / Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı	04
Kenan Güven / Türk Kalp Vakfı Başkanı	05-06
Prof. Dr. Ali Serdar Fak / Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı	07-08-09-10
Prof. Dr. Türkan Ertuğrul / Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi	11-12
Prof. Dr. Bülent Görenek / Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi	13
Doç. Dr. S. Emrah Binak / Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu	14-15
Merve Şafak / Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni	16-17-18-19
Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi	20-21-22-23
Kalbiniz Sizin Elinizde	24
Türk-İtalyan Kalp Sağlığı (TIHN) Projesi	25-26-27-28
Tıp Bayramı / Hemşirelik Haftası	29
32. Kalp Haftası	30
Türk Kalp Vakfı 45 Yaşında / Avrupa Kalp Birliği Toplantıları	31
29 Eylül Dünya Kalp Günü	32-33
Marmara Üniversitesi Hipertansiyon Ateroksleroz Eğitim, uygulama ve Araştırma Merkezi Uluslararası Projesi	34
Mütevelli Heyet Üyemiz Prof. Dr. Bülent Görenek'in Başarıları	35
Kızılay Şubesi Başkanı Ziyareti / İcra Kurulu'nun düzenlediği Kermes	36
Acı Kayıplarımız	37
Sosyal Medyamız ve Dijital Çalışmalarımız	38 -45
Bağışlarınızla Büyüyoruz	46
Rina	47
Basında Türk Kalp Vakfı	48 - 54
Sloganlarımız	55-56

Arb. Av. Çetin Yıldırımakın
Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı

Değerli Okurlarımız,

Sevgili Türk Kalp Vakfı Ailemiz,

Türk Kalp Vakfı 45 yıllık mazisi içinde, her geçen gün gücünü ve saygınlığını arttıran ve ilklerin öncülüğünü yapan, güvenilir ve aranan bir sağlık kuruluşu olduğu kadar, aynı zamanda da örnek bir Sivil Toplum Örgütü niteliğini taşıyan bir gönüllü örgüttür.

Vakıf denilince benim aklıma öncelikle ihtiyaç sahiplerine yardımlarda bulunan toplum içinde yardımlaşma ve dayanışmayı arttıran kurumlar gelmektedir.

Hayırseverlik insani bir değerdir. İnsanların aileleri dışındaki kimselere yardım etmesi değişik kültürlerce benimsenmiş olup, uzun bir geçmişe sahiptir. İşte bu sosyal yardım faaliyetleri daha çok vakıflar eliyle yürütülmüştür. Vakıflar sonraları büyük ölçüde devletin üstleneceği görevleri yerine getirmenin yanı sıra, sosyal yardım kapsamına giren pek çok ihtiyacı da karşılamaya çalışmıştır.

Bir medeniyet belirtisi olarak, toplumun hem manevi hem de maddi hayatına yön veren, birlik ve beraberliğin sembolü olan vakıflar, devletle halkın el ele vermesinin çok güzel bir örneğidir denilebilir.

Gelecek kuşaklara verebileceğimiz en güzel hediye, daha sağlıklı bir gelecektir. Başka bir deyişle önemli olan yalnızca daha uzun süre yaşam değil, daha sağlıklı yaşamaktır.

2020 Yılı Koronavirüs (Covid-19) Salgını nedeniyle çok zor bir yıl olmuştur.

Salgın hastalıklar; halk sağlığını doğrudan ve çok yönlü sosyal, ekonomik, psikolojik etkileyen olgulardır. Tarihsel süreçte insan ve toplum yaşamına eşlik etmiş salgın hastalıklar; insan hayatı, zaman, kaynak, yaşam, ekonomi üzerinde olumsuz etkiler bırakmıştır. Covid-19 salgını da yaygınlığıyla küresel düzeye ulaşmıştır.

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

Bunun bütün kuruluşlara örnek alınması gereğine ve de bütün bu gücün kaynağında sizlerin bulunduğuna ve her şeyi sizlerin yarattığınıza inanarak, 2021 yılınızı en iyi dileklerim, kalbi duygularımla kutluyor, size, tüm aile fertlerinize ve yakınlarınıza sağlık, huzur, mutluluk, umut ve aydınlık günler temenni ediyorum.

Sevgi ve Saygılarımla…

Kenan Güven
Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

Değerli Okurlarımız,

Tüm dünyayı etkisi altına alarak ülkemizi de tehdit eden, çok sayıda insanın zarar görmesine ve kaybına neden olan "Koronavirüs (COVID 19)" ile ilgili ölümler Çin'de görüldüğü ilk günden bugüne kadar sürekli artmaktadır.

Ülkemizde resmi olarak 11 Mart 2020 tarihinde açıklanan ilk COVID-19 vakasının üzerinden bugüne kadar geçen zaman süresince, yaşadığımız büyük sıkıntıların bundan sonraki dönemde ülkemizde ve dünyada artık sonlanması en büyük arzumuzdur.

Salgın nedeniyle, Devletimizin ve çeşitli Bakanlıkların yaptıkları açıklamalar ve alınan önlemler doğrultusunda Türk Kalp Vakfı olarak bu süreçte üzerimize düşen sorumluluğun bilincinde olarak gerekli tedbirlerimizi aldık.

Halk Sağlığı ve güvenliğinin en önemli önceliğimiz olması ve oluşabilecek olumsuz etkileri en aza indirmek amacıyla alınan tedbirlere ilaveten her yıl olduğu gibi bu yılda hazırlık çalışmalarına çok önceden başladığımız, çeşitli etkinlik, farkındalık ve eğitim programlarımızın olduğu, 06 Nisan 2020 tarihinden itibaren başlaması planlanan 32. Kalp Haftası Programımızı ve ilgili tüm etkinliklerimizi, Batman ilinde gerçekleştirdiğimiz Türk-İtalyan Kalp Sağlığı (TIHN) projemizi her yıl 29 Eylül'de gerçekleştirilen Dünya Kalp Gününü ve kamuya açık doğrudan veya dolaylı tüm toplantılarımızı ve yapılması gereken Genel Kurulumuzu iptal ederek tüm aktivitelerimizi web ve sosyal medya hesaplarımızda paylaşarak dijital platformlarda halkımızı bilgilendirdik.

Her ay gerçekleşen Yönetim Kurulu toplantıları da yine pandemi nedeniyle yapılamadığından, konular ve alınması gereken kararlarla ilgili olarak digital ortam üzerinden tüm Yönetim Kurulu Üyeleri bilgilendirilmiş ve onayları alınarak yapılmıştır.

Ülkemizdeki bütün sıkıntılara rağmen, Vakfımızın güvenilirliğini ve bilinirliğini koruyarak kalp damar hastalıkları ile ilgili mesajlarımızı halkımıza sosyal medya ve dijital ortamlarda ulaştırmaya devam ettik ve ediyoruz.

Ülke olarak yaşadığımız bu kaygı verici durumu en az hasarla atlatmayı umuyor, risklerin ortadan kalktığına dair yapılacak resmî açıklamalardan sonra belirleyeceğimiz tarihlerde etkinliklerimizle yeniden bir arada olmayı düşünüyor ve umuyoruz.

Sağlıklı, iyi kalpli ve umut dolu yarınlar temennisiyle yeni yılınızı kalpten kutlar, sevgi ve saygılarımı sunarım.

Prof. Dr. Ali Serdar Fak
Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

COVİD-19 AŞILARI; AKLINIZDA SORU KALMASIN!

Covid-19 pandemisi birinci yılını tamamladı. Bu satırların yazıldığı 17.01.2021 tarihi itibarıyla Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünya genelinde 92.506.811 kişi Covid-19 hastalığına yakalandı, ne yazık ki 2.001.773 kişi de yaşamını yitirdi (1). Çok daha fazla kişi hastanelerde, yoğun bakımlarda haftalarca yattı. Hastalığı atlatan kişilerin bir kısmının önümüzdeki aylarda veya yıllarda kalp damar hastalıkları veya akciğer hastalıkları açısından ne gibi risklerle karşılaşacaklarını henüz bilmiyoruz. Daha önemlisi alınabilen önlemlere karşın salgının ne zaman biteceği de belirsiz.

İyi haberler de var. Birkaç ay öncesine göre salgından korunmak için, maske – mesafe ve temizlik önlemlerine ilave olarak artık aşılanma olanağımız var.

Aşılanmanın iki yararı var;

1. bireysel olarak bizi hastalıktan koruyabilir,

2. toplumda yeterli sayıda kişi etkin bir şekilde aşılanabilirse salgının sınırlanabilir hatta sonlanabilir.

Ancak aşılar hakkında hemen tüm toplumlarda soru işaretleri ve kaygılar da bulunmakta. İnternet ve sosyal medya sayesinde bu kaygılar hızla paylaşılmakta, çoğaltılmakta ve bir yandan ciddi bir bilgi kirliliğine dönüşmekte. Şeffaflığın az olduğu ve / veya sağlık okuryazarlığının düşük olduğu toplumlarda bilgi kirliliğinin etkisi daha fazla olmakta.

Oysa milyonlarca can kaybına sebep olan ve ne zaman biteceğini bilmediğimiz bu pandemi döneminde bilgi kirliliğine ve aşı konusunda kafa karışıklığı lüksüne hiç ihtiyacımız yok.

Bu nedenle aşı konusunda hepimizin zihnini meşgul edebilecek sorulara bugünkü bilimsel veriler ışığında kısaca yanıt vermeye çalışalım.

Aşı olmalı mıyız?

Evet, olmamızda yarar var. Kızamık, kabakulak, çocuk felci gibi hastalıklar aşılar sayesinde kontrol altına alınmıştır. Tarihte toplu ölümlere sebep olan, bazı uygarlıkların yeryüzünden silinmesinde rol oynayan çiçek hastalığı yaygın ve etkin aşılama sayesinde yok edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, tarih boyunca insan sağlığına en önemli katkı sağlayan faktörler arasında “temiz su” ve “aşıları” ilk iki sırada kabul etmektedir (2). Aşılara karşı olumsuz önyargının temeli yoktur.

Aşılar, bağışıklık sağladığı hastalık riskine oranla çok daha düşük yan etki riskine sahiptirler. Bugün Covid-19 hastalığına yakalandığımızda (farklı yaş gruplarına ve eşlik eden hastalık varlığına göre artıp azalmakla birlikte) ağır hastalık ve ölüm riski ne yazık ki yüksektir. Şimdiye dek geliştirilmiş olan tüm Covid-19 aşılarının güvenliliğinin çok yüksek (yan etki risklerinin çok az) olduğu klinik çalışmalarla yeterince kanıtlanmış durumdadır. Bu nedenle Covid-19 hastalığına karşı bireysel ve toplumsal önlem olarak aşı olmalıyız.

Aşıların yan etkileri var mı?

Aşıların da ilaçların da yan etkisi olabilir. Ancak tüm ilaç ve aşı araştırmalarında en hafif yan etki bile titizlikle incelenir ve kayda geçer. Yaşamsal risk oluşturabilecek moleküller zaten klinik öncesi laboratuvar ve hayvan araştırmaları aşamasında elenir. Faz I-II ve III aşamalarındaki aşıların (ve tüm ilaçların) güvenliliği ve etkinliği çeşitli büyüklükte klinik çalışmalarda bilimsel olarak test edilir. İnsan sağlığını tehdit edecek belirgin yan etki riski saptanan aşı veya ilaç olsun herhangi bir madde ruhsat alamaz. Aşılar hakkında birçok yanlış haber zihinleri meşgul etmektedir. Örneğin yıllar önce kızamık aşısının otizme sebep olduğu iddia edilmiştir, oysa bu iddiayı dile getiren kişinin sahte belgelere kullandığı kanıtlanmış, “doktor” sıfatı geri alınmıştır (3). Söz konusu sahtekârlık yıllar önce saptanmış olmasına karşın bu yalan bilgiler yakın zamanda ülkemizde çok satan bir kitaba konu edilmiş yeniden aşı karşıtı bilgi kirliliğine sebep olunmuştur.

Neden hep yan etki haberleri duyduk?

Pandemi tehdidi nedeniyle Covid-19 aşıları geçmiş dönem aşılarına göre çok kısa bir zaman içinde hızlıca geliştirildi. Genetik biliminin ve ilgili tüm teknolojilerin günümüzde gelişmiş olması elbette bunu olanaklı kıldı. Aşıların ne zaman hazır

olacağı, etkinliği, güvenliliği herkesin gündemindeydi. İnternet ve sosyal medya sayesinde tüm araştırmaların bilimsel sonuçları da yan etki riskleri de neredeyse günü gününe araştırmacılar ve takipçileri tarafından paylaşıldı. Tüm bu araştırmalarda örneğin ilkokul yıllarında aşı olduğumuzda kolumuzda olan kızarıklık, şişlik ağrı gibi olaylar bile "yan etki" olarak kayıtlara geçtiğinden tüm bunlar sosyal medyada elbette "yan etki" olarak haber oldu. Birçok "yan etki" haberinin de doğru olmadığı mizahi sebeplerle ortada dolaştığını belirtmek gerek.

Hangi aşıyı olalım?

Bugün dünyada Pfizer/Biontech, Astra Zeneca / Oxford, Çin; Sinovac firmasının aşısı CoronaVac ve Moderna aşısı olmak üzere 4 aşı uygulama için mevcut. Ülkemiz Çin Sinovac firmasının aşısını (CoronaVac)temin etti ve sağlık çalışanlarının aşılanmasına başlandı. Sırayla diğer risk gruplarının aşılanmasına devam edilecek. Pfizer/Biontech aşısından temin edileceği belirtilmekte ancak zaman ve ayrıntı belli değil. Astra Zeneca / Oxford ve Moderna için bir plan olup olmadığını bilmiyoruz.

Sinovac firmasının aşısı CoronaVac dahil tüm aşıların Faz I ve II sonuçları güvenli. Yani yan etki açısından hiçbir aşıda önemli bir risk söz konusu değil.

Pfizer/Biontech, Astra Zeneca / Oxford ve Moderna aşıları faz III çalışmalarını da bilimsel dergilerde yayınladılar. 65 yaş üzeri kişileri de kapsayan klinik çalışmalarda bu üç aşı hastalık riskini azalttığını kanıtlamış durumda.

Sinovac firmasına ait CoronaVac aşısının faz II sonuçları gayet prestijli bir dergide yayınlandı. Bu araştırmaya göre antikor yanıtı çok iyi ve güvenliliği gayet iyi. Faz III sonuçları bilimsel bir dergide henüz yayınlanmadı; ancak paylaşılan ilk sonuçlara göre (4) ağır hastalık ve ölüm riskini azaltmak konusunda çok başarılı. Üstelik Brezilya serisine göre 60 yaş üzerindeki kişilerde koruyuculuğu da çok iyi.

65 yaş üzerindekiler?

Yukarıda yazıldığı gibi Pfizer/Biontech, Astra Zeneca / Oxford ve Moderna aşıları faz III çalışmalarında 65 yaş üzeri verilerini yayınladılar ve etkinlikleri iyi. CoronaVac ise, faz III araştırmasında bu yaş verilerini henüz yayınlamadı. Ancak gerek Brezilya'da yürütülen faz III çalışmasının açıklanan "iyi" sonuçları gerekse faz II deki yüksek antikor oluşturma başarısı bu konuda güven veriyor.

Aşıdan sonra bağışıklık ne zaman başlar?

CoronaVac aşısı bilindiği üzere iki doz yapılacak. İlk dozdan 28 gün sonra ikinci doz yapılması gerekiyor. Bağışıklığın 3-4 hafta sonra geliştiği biliniyor.

Aşıdan sonra koruyucu önlemlere devam etmek gerekir mi?

Evet. Aşı olmak hastalanmayı, ağır hastalık geçirmeyi ve ölüm riskini azaltıyor. Ancak aşı olan kişinin hastalığı hafif veya semptomsuz geçirmesi ve bu sırada hastalığı etrafına bulaştırması mümkündür. Bu nedenle aşı olsak da salgın kontrol altına alınana dek maske, mesafe ve temizlik kurallarına dikkat etmemiz gerekmektedir.

Sonuç ve Özet:

- ♥ Pandemi zamanında aşı hem bireysel hem de toplumsal korunma aracıdır.
- ♥ Bugün kinik uygulamaya girmiş tüm Covid-19 aşıları yüksek güvenliliğe sahiptir, yan etki riskleri çok düşüktür.
- ♥ Covid-19 hastalığının getirdiği risk çok yüksektir. Bu nedenle üretimdeki aşılardan ülke olarak en kısa sürede ulaşabileceğimiz hangi aşı mevcutsa bu aşıyı olmak sağlığımızı bir an önce korumak için doğru yaklaşımdır.
- ♥ Aşıyı olabildiğince çok kişinin olması salgının kontrol altına alınması ve hatta sonlanması için çok önemli bir gerekliliktir.
- ♥ Aşı olduktan sonra bağışıklı hale gelsek de bugünkü bilgilerimize göre maske, mesafe ve hijyen önlemlerine eksiksiz uygulamaya devam etmeliyiz.

Kaynaklar:

1. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
2. https://www.who.int/bulletin/volumes/86/2/07-040089/en/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20142376/
4. https://www.reuters.com/article/us-health-coronavirus-brazil-sinovac-idUSKBN29C1VZ

Prof. Dr. Türkan Ertuğrul
Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi

ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN KAWASAKİ HASTALIĞI İLE COVİD-19 ARASINDA İLİŞKİ VAR MI?

İngiltere, Belçika, Fransa ve Kuzey İtalya gibi bazı ülkelerde Covid-19 enfeksiyonunun artması ile birlikte çocuklarda görülen Kawasaki hastalığının sıklığında da bir artış olduğunun bildirilmesi, iki hastalık arasında bir ilişki olup olmadığı sorusunu gündeme getirdi.

Bu soruya açıklık getirebilmek için öncelikle Kawasaki hastalığından söz etmek isterim.

Kawasaki hastalığı orta büyüklükteki arterleri ve özellikle de koroner arterleri tutma eğiliminde olan bir vaskülit yani damar hastalığıdır. Hastalar genellikle 5 yaşın altında görülür. Kış ve İlkbahar aylarında daha sıktır. Nedeni kesin olarak bilinmemekle birlikte hastalığın ani başlaması ve mevsimsel özellik göstermesi enfeksiyöz etkenlerin hastalığa yol açtığı görüşünü destekler.

Klinik bulgularını kısaca şöyle özetleyebiliriz:

1. En nemli bulgusu 38.5 C derecenin üzerinde olan ateştir. Ateş düşürücülere bile yanıt vermez ve yaklaşık 10-14 gün devam eder.
2. Gözlerde iki taraflı kanlanma (kojunktivit), çene altındaki lenf bezlerinde büyüme (lenfadenopati)
3. Ağız mukozasında kızarıklık, dudaklarda çatlakların oluşumu, dilin kırmızı (çilek dili) görünümü ve kuruması,
4. El ve ayaklarda kızarma ve şişme (ödem) ve soyulmalar,
5. Vücudun çeşitli yerlerinde deride döküntüler saptanabilir.

Bu kriter olarak kabul edilen bulgulara ek olarak iştahsızlık, huysuzluk, ishal, kusma, karın ağrısı ve eklem ağrısı gibi diğer şikayet ve bulgular da eklenebilir.

Ateşin uzun süre devam etmesi koroner arterlerin zarar görmesi açısından önemli bir risk faktörüdür.

Ateşin devam ettiği bu 10-14 günlük akut dönemi yaklaşık 1 ay süren subakut dönem izler. Derideki soyulmalar bu dönemde daha belirgin olur. Ani ölüm riskinin en fazla olduğu dönemdir. Zira koroner arterlerde genişlemeler(anevrizma) ve trombozlar bu dönemde gelişir.

Hastalık için tanısal çok özel bir laboratuvar testi yoktur. Yalnızca enfeksiyona işaret eden bazı testler (lökosit artması, CRP yükselmesi, karaciğer enzimlerinde yükselme, vs) pozitiftir. En önemli laboratuvar bulgusu kanda trombosit sayısının artmasıdır.

Kawasaki hastalığı tanısı erken konulursa IVIC (intravenözgammaglobulin), steroid ve salisilat gibi ilaçlarla hastalık tedavi edilebilmekte ve çoğu zaman koroner arter zararı önlenebilmektedir.

Oysa günümüzce Covid-19 enfeksiyonunu tedavi edecek antiviral etkili bir ilaç henüz bulunamamıştır. Semptomatik tedaviler uygulanmakta, komplikasyonlar önlenmeye çalışılmaktadır.

Hastalıktan korunmada şimdilik en etkin tedavi yaygın, toplumsal aşı uygulamaları olacaktır. Covid-19 semptomlarını ağır geçiren çocuk hasta sayısı günümüzde kısmen daha az olduğu için aşı uygulamalarında çocuklar denek olarak kullanılmamıştır. Bu nedenle bugünkü aşılama programlarına çocuklar maalesef dahil edilemeyecektir.

Covid-19 pandemisi ile birlikte Kawasaki hastalığı sıklığının çocuklarda artması, iki hastalıkta da ortak yüksek ateş ve kardiyak bulguların varlığı hekimleri Kawasaki ile Covid-19 arasında ilişkinin varlığı konusunda kuşkuya düşürmüştür. Ancak bu dönemde kawasaki geçiren çocukların bazısında covid-19 PCR testinin pozitif, bazısında ise negatif çıkması nedeniyle henüz kesin bir sonuca varılamamıştır. Araştırmalar devam etmekte olup Kawasaki olguları bu açıdan daha ayrıntılı biçimde incelenecektir. Daha çok sayıda olgu üzerinde çalışmalara gereksinim vardır.

Çok sorulan bir soru Kawasaki geçirmiş çocukları Covid-19'dan korumak için ayrı özel bazı önlemler alınmalı mı? Bu sorunun yanıtı hayır olup diğer çocuklar için alınacak önlemler yeterlidir.

Prof. Dr. Bülent Görenek
Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi
ACC ve AHA Bilimsel Kılavuzlar Komitesi Üyesi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi (ESOSÜ) Kardiyoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

AtriyumFibrilasyonunu Tespit Eden ve Kan Oksijenini Ölçen Saatler

Son yıllarda kullanılan bazı akıllı saatler ile özellikle nadir bulgu veren, sık olmayan çarpıntıların tespitinde iyi neticeler alınmaya başlandı. Geçen yıl yayınlanan "Apple HeartStudy" sonuçları oldukça dikkat çekici oldu.

Bir ay önce yayınlanan Avrupa Kardiyoloji Derneği kılavuzu bazı akıllı saatlerin "atriyumfibrilasyonu" denen ritim bozukluğunu tespit etmede olumlu sonuçlar verdiğinin altını çiziyor.

Bu cihazlar "atriyumfibrilasyonu"nu %90'nın üzerinde özgüllük ve duyarlılıkla tanınabiliyor. Gerekli durumlarda ileri tetkiklerin yapılması konusunda yol gösteriyor.

Akıllı saatlerin tabi ki en önemli avantajı hastanın sürekli yanında taşıması ve çarpıntıyı olduğu anda tespit edilebilmeleri.

Teknoloji geliştikçe bu tür cihazlarla çok daha iyi neticeler alınacağını düşünüyorum. Nitekim bazı saatlerin yeni jenerasyonları ile sadece EKG ile "atriyumfibrilasyonu" nu yakalayabilmek değil, kandaki oksijen düzeyini değerlendirmek de mümkün hale geldi.

Bunlar gerçekten heyecan verici gelişmeler. Zaman içinde taşınabilir veya giyilebilir teknolojiler daha pek çok konuda biz hekimlere yardımcı olacak gibi duruyor.

Doç. Dr. Emrah Binak
Türk Kalp Vakfı Kardiyologu

Miyokardial Köprü

Miyokardiyal köprü, bir koroner arterin altında değil de üstünde yer alan bir kalp kası parçasıdır.

Kalbimiz miyokard adı verilen kastan yapılmıştır.

Bu kas kasılarak pompa görevi görür ve kanı vücudumuza pompalar. Vücudunuzdaki diğer tüm organ veya dokular gibi kalp kası da hayatta kalmak için oksijenden zengin kana ihtiyaç duyar. Kan, kalbin yüzeyine oturan koroner arterler tarafından kalp kasına verilir.

Miyokardiyal köprü nedir?
Miyokardiyal köprü, bir koroner arterin altında değil de üstünde yer alan bir kalp kası parçasıdır. Bu nedenle etkilenen koroner arterin bir kısmı kalp kasının içine ve altına dalar ve sonra tekrar dışarı çıkar.

Miyokardiyal bir köprünün riskleri nelerdir?
Çoğunlukla miyokardiyal köprü zararsızdır. Miyokardiyal bir köprüsü olan hastalar doğumdan itibaren bu hastalığa sahip olurlar ve çoğu, hastalığa sahip olduklarını asla bilmezler.

Bununla birlikte, bazı hastalarda miyokardiyal köprü nedeniyle miyokardiyaliskemi (oksijen eksikliği) gelişebilir. Miyokardiyaliskemi, kalp kasının yeterince oksijen bakımından zengin kan almadığı anlamına gelir. Kalp atışı sırasında kalp “kasıldığında, kalp kası köprüsü arter üzerinde sıkışabilir, onu sıkıştırabilir ve kan akışını azaltabilir. Neyse ki, kalpten geçen kan akışının çoğu, "sıkma" aşamasında değil, kalp atışının "dinlenme" aşamasında gerçekleşir. Yine de atardamar üzerindeki köprünün daralması, kan akışını yeterince azaltabilir, özellikle egzersiz sırasında veya kalp hızlı attığında miyokardiyaliskemi gelişir.

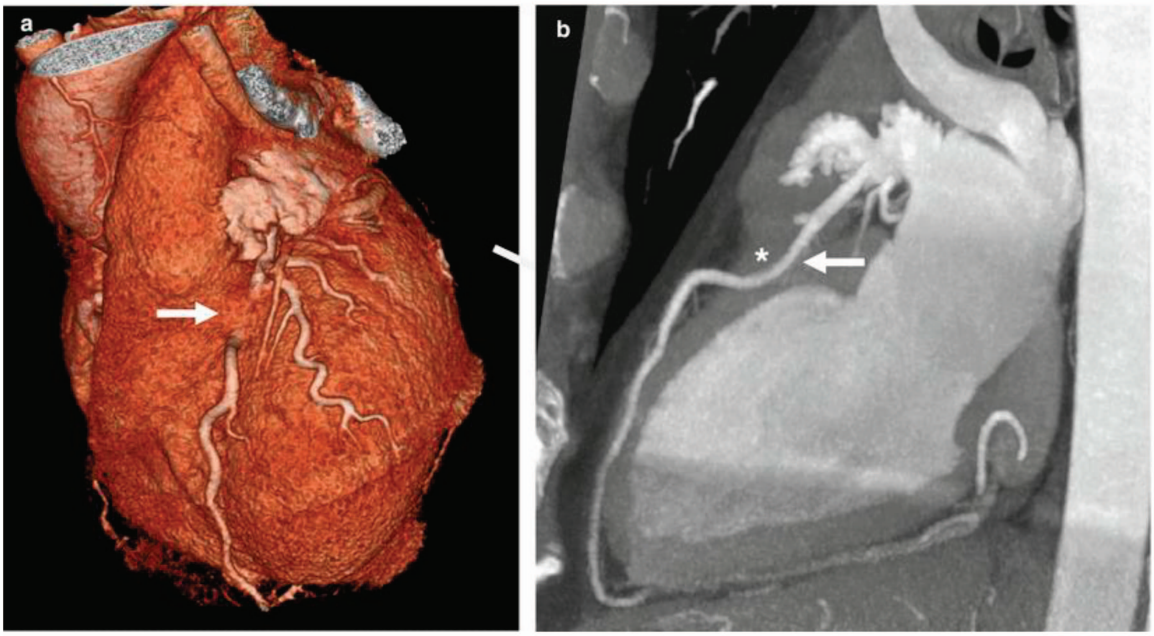
Semptomlar nelerdir?
Miyokardiyal köprüsü olan hastaların üçte birinin kadarı, kalpleri yeterince kan almasa bile herhangi bir semptom göstermez. Semptomlar büyük olasılıkla miyokardiyaliskemiden kaynaklanır ve şunları içerebilir:

- Göğüs ağrısı
- Göğüste gerginlik veya göğüste baskı veya ağırlık hissi
- Sol kolda veya çenede ağrı
- Nefes darlığı
- Yorgunluk

Nasıl teşhis edilir?
Semptomlar ortaya çıktığında doktorunuz kanın kalbinizin bazı kısımlarına nasıl iletildiğini gösteren testler kullanacaktır:

- Koroner arterlerin tıkalı ya da daralmış olup olmadığını görmek için anjiyografi ve kalp kateterizasyonu.
- Egzersiz stres testi (efor testi)
- Kalpte iskemiyi inceleyen ve herhangi bir hasarlı veya ölü kası olup olmadığı hakkında bilgi verebilen miyokardperfüzyon sintigrafisi.

Nasıl tedavi edilir?
Çoğu hastada, herhangi bir semptoma neden olmuyorsa miyokardiyal köprü tedavi edilmez. Semptomları olan hastalarda beta blokerler ve kalsiyum kanal blokerleri gibi ilaçlar genellikle tedavinin ilk basamağıdır. Ağır aktiviteler kısıtlanır. Nadir durumlarda, hastaların semptomlarını hafifletmek için ameliyat olması gerekir. Ameliyat, koroner artere baskı yapan köprünün çıkarılmasını içerir.



Merve Şafak
Türk Kalp Vakfı
Diyetisyeni

CORONOVİRÜS DÖNEMİNDE BESLENME

Bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirebiliriz? Kalp hastaları covid-19 virüsüne karşı neler yapmalı?

Covid-19 virüsü tüm dünyaya sağlığın hayattaki en önemli değer olduğunu tekrar gösterdi. Kronik hastalıkların, fazla kilonun, zayıf bağışıklık sisteminin ve yetersiz hijyenin düzenlenmesi gerektiğini bir kez daha anladık.

Her kronik hastalık gibi kalp ve damar hastalıkları virüsün kalbe bindirdiği yükten dolayı ciddi risk altındaki gruptur.

Doktor kontrolündeki ilaç tedavisi asla aksatılmadan immün sistemi güçlü tutmak için: düzenli uyku, dengeli beslenme, Akdeniz mutfağı ağırlıklı Akdeniz tipi diyeti beslenme ile, aşırı alkol tüketimini azaltma, sigaradan acilen kurtulmak ve düzenli egzersiz yapmak temel hususlar.

İmmün (bağışıklık) sistemi güçlendirmek için hangi besin gruplarına öncelik vermeliyiz?
Dengeli beslenmenin temelinde yer alan renkli beslenme, her çeşit gıdayı tüketmek güçlü bağışıklık sisteminin temelini oluşturur. Ancak bazı besin grupları hem kalp sağlığınız hem de bağışıklık sisteminizi güçlü kılmak için en yakın arkadaşlarınız olabilir.

Çinko, bağışıklık hücresi işlevleri ve hücre sinyali için gerekli olduğundan, çinko eksikliği zayıflamış bir bağışıklık tepkisine neden olabilir. Çinko, belirli bağışıklık hücrelerini uyarır ve oksidatif stresi azaltır. Çalışmalar günde 80–92 mg çinkonun soğukalgınlığının süresini %33'e kadar azaltabileceğini göstermiştir. Çinko, enfeksiyon riskini önemli ölçüde azaltır. Özellikle balık, yeşil yapraklı sebzelerde bol miktarda bulunan çinkoya günlük beslenmenizde yer açabilirsiniz.

D vitamini, bağışıklık fonksiyonu için kritiktir. Corono virüsüne yakalanan kişilerde D vitamini eksikliği olan bireylerin daha ağır semptomlar geçirdiği saptanmıştır. Eksikliği, bağışıklık tepkisini tehlikeye atabilir, enfeksiyon ve hastalık

riskini artırabilir. Düşük D vitamini seviyeleri, tüberküloz, astım ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), viral ve bakteriyel solunum yolu enfeksiyonları dahil olmak üzere solunum hastalıkları riskinde artışla ilişkilidir. Deniz ürünlerinde az miktarda olsa da en zengin kaynağı güneştir. El bileklerinizi açarak öğle saatlerinde günde 15-20 dakika direkt güneşten almaya çalışınız. Eksikliğine oranla uzman kontrolünde doğru dozda takviye alabilirsiniz.

Selenyum, güçlü bir antioksidandır, vücudunuzda kioksidatif stresi azaltmaya yardımcı olur, bu da inflamasyonu (iltihabı) azaltır ve bağışıklığı artırır. Özellikle kalp hastaları kalp kasının işlevsel çalışması içinde selenyum içerikli gıdaları mutlaka tüketmelidir. Brezilya cevizi, yumurta (haftalık porsiyona dikkat ederek korkmadan tüketin, kalp hastaları yumurta yememeli hurafeleri eskide kaldı…), kümes hayvanları, yağı azaltılmış süt ürünleri başlıca selenyum kaynaklarıdır.

Magnezyum eksikliği, yaşlanma, obezite ve kronik hastalıkların itici güçlerinden biri olan kronik inflamasyon ile bağlantılıdır. Kişide eksikliğinde el ayak uyuşması, titreme gibi belirtiler verir. Koyu yeşil yapraklı sebzeler başka olmak üzere magnezyumdan zengin gıdaları her gün tüketmeye çalışınız.

Grip olmak üzereyken ya da soğuk algınlığı yaşadığımızda hemen başvurduğumuz vitamin: **C vitamini**, vücudu enfeksiyona karşı korumaya yardımcı olan lenfositler ve fagositler olarak bilinen beyaz kan hücrelerinin üretimini teşvik etmeye yardımcı olur. Kırmızı tatlı kapya biber, turunçgiller ailesi, koyu yeşil yapraklı sebzeler de bol miktarda C vitamini içeren besinlerdir.

Omega-3 yağ asitleri, inflamasyonu azaltarak vücudun patojenlere (zararlılara) karşı bağışıklık tepkisini artırabilir. Kalp dostu en önemli besin grubudur, kalbi besler. Yağlı balıkları hafta da 300 gram kadar, ceviz, badem gibi kabuklu yemişleri günlük beslenmenizde 1-2 porsiyon tüketiniz.

Peki, bağışıklık sistemimizi güçlendirecek yiyecekler neler?

Mevsim ne olursa olsun mevsim sebze ve meyvelerinden mutlaka günde 4-5 porsiyon tüketilmelidir. Özellikle çiğ tüketilen sebze ve meyvelerin içerdikleri doğal vitaminler ve diğer antioksidanlar bağışıklık sistemini daha fazla güçlendirmeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Yeşil yapraklı sebzeler, kereviz, havuç, enginar gibi yumru sebzeler, kırmızı orman meyveleri (böğürtlen, ahududu vd), zencefil, zerdeçal gibi bazı besinlerin antioksidan değeri daha yüksektir. Kullandığınız ilaçlar var ise, kullanım dozu ve içeriğindeki etken maddesine göre besinlerin miktarı veya tüketilebilirliliğini uzman kontrolünde ele almalısınız. Yoğurt, peynir ve kefir gibi probiyotik içeriği zengin gıdaların, mide-bağırsak sistemindeki bağışıklık sistemi elemanlarının sağlıklı işleyişinde önemli rol oynamaktadırlar. Kalp rahatsızlığınız varsa ya da kolesterol seviyeniz yüksek ise yarım yağlı süt ve süt ürünleri tercih edebilirsiniz. Omega-3 kaynağı yağlı balıkların, hafta da en az 2 kez tüketilmesi bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Yeterli miktarda su tüketimine özen gösterilmeli, bol baharatlı yiyeceklerden uzak durulmalı ve her şeyin bir dengesi olduğu bilincinde olmalıyız. Besinlerin hijyenine dikkat etmemiz gerektiğini de aklımızdan çıkarmamalıyız.

Kalbinizi ve bağışıklığınızı korumaya yardımcı olmak için meyve ve sebze alımınızı nasıl artırabilirsiniz?

Kalp-sağlıklı beslenmenin bir parçası, çok çeşitli yiyecekleri yemeyi içerir. Daha fazla renk, her zaman daha iyidir. Mümkün olduğunca daha çok taze ve işlenmemiş gıda yemeğe odaklanın. Her öğününüze ve ara öğünlerinize taze ve mümkünse çiğ sebze ve meyvelerden küçük porsiyonlar ekleyin. Mevsiminde olan meyve ve sebzeler genellikle besin değeri daha yüksek ve daha ucuzdur.

Sağlıklı olmak için her gün ortalama en az üç porsiyon sebze ve iki porsiyon meyve yemeye çalışmalısınız. Zor gibi görünebilir ancak: her ana öğüne fazladan bir porsiyon sebze veya bir salata ekleyin. Tariflerinizde et ve kümes hayvanlarının bir kısmını baklagillerle (fasulye, bezelye veya mercimek) değiştirin, sebzelerle beraber pişirin.

Zaafınız olan paket gıdalar almak yerine, tatlandırılmamış yoğurtla iyi giden taze veya dondurulmuş meyveleri yemeye çalışın. Beslenmeniz 'Gökkuşağı gibi olsun…': her gün farklı meyve ve sebze türleri yemek, yeterli miktarda lif, vitamin ve mineral almanıza yardımcı olur. Farklı renkler, farklı sağlıklı besinler sunar ve vücudunuzun en iyi şekilde çalışmasına yardımcı olur.

Her hafta farklı renk gruplarından meyve ve sebzeleri dahil etmeye çalışın. Alışveriş listelerinizi haftalık yapmayı planladığınız menülere göre çeşitli gıdalardan azar azar ama rengarenk yapın. Hem mideniz hem gözünüz bayram edecektir.

Kronik hastalığı olanlar kendini mutlaka izole etmeli

Bağışıklık sisteminde beslenme kadar hijyen de önemlidir. İçinde bulunduğumuz Covid-19 salgını sürecinde tüm kronik hastalığı olan bireyler kendilerini mümkün olduğu kadar izole etmelidir. Sosyal mesafe ve maske kullanımı, el yıkama gibi tedbirlere özellikle dikkat etmek gerekiyor. Basitçe ifade etmek gerekirse sağlık problemi olmayanlar bir dikkat ederken, kalp hastaları ya da kronik bir hastalığı olanlar bu dönemde üç kat daha fazla dikkat etmeleri gerekiyor.

Fiziksel Aktivite İhmal Edilmemeli, Çözüm Yolları Bulunmalı

Çoğumuzun evde olduğu bir dönemdeyiz. Evde olanlar bütün gün oturmamalı. Nasıl normalde sokakta dolaşıyorsanız evde de yürüyebilirsiniz, pilates gibi sporlar yapabilirsiniz. Bunun yanında sürekli evde olan bireyler yediklerine içtiklerine de dikkat etmeli. Çünkü evde oturunca daha fazla yemek yenilebilir. Fizik aktivitelerinizi pencereleri açarak evin içinde yarım saat kadar yapabilir, çeşitli internet sitelerinde bu tarz spor egzersizleri olan platformlar var, bunlardan da faydalanarak her gün hareket etmeye özen gösterebilirsiniz.

Yeni tip corona virüs neler öğretti?

Corona virüs bizlere yıllardır söylenen: virüs öldürmez ama sağlıksız yaşam tarzı ve bu tarzın ardından gelen hastalıklar öldürürü öğretti. Kalp hastası olmamak, tansiyon problemi yaşamamak, diyabet (şeker) hastası olmamak, kilo almamak, egzersiz yapmak, dengeli beslenmek, iyi dinlenmek için doğru bilgiye ulaşıp sürdürülebilir olması gerektiğini anladık.

Sonuç olarak; sağlıklı beslenme alışkanlıklarına bağlı kalmak, şeker tüketimini azaltmak, yeterli su içmek, düzenli egzersiz yapmak, hijyenimize dikkat etmek, yeterli kaliteli uyku almak ve stres seviyenizi yönetmek sağlıklı bağışıklık için gereklidir. Bu önerilerin hiçbiri COVID-19'u önleyemese de vücudunuzun zararlı patojenlere karşı savunmasını güçlendirebilir.

Bağışıklık sistemi bir yatırımdır. Sarımsak kürleri ile ya da zencefilli sularla, onunla bununla bir anda güçlenmez, bir anda bozulmaz. Dengeli ve çeşitli beslenme ile sağlamlaştırmak bizim elimizde.

Sağlıcakla kalalım...

TÜRK KALP VAKFI

Kalp damar hastalıkları tedavi edilebilen hastalıklar olup çok basit adımlarla kontrol altına alınabilir.

TÜRK KALP VAKFI TIP MERKEZİ

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

Doktor kontrollerinizi ihmal etmeyin...

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.

ELEKTROKARDİYOGRAFİ (EKG)

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

EKOKARDIYOGRAFİ

Renkli Doppler Ekokardiyografi, kalp hastalıklarının teşhisinde çok önemli rolü olan bir yöntemdir. Ses dalgalarının yansıtılması esasına dayanır. Kalbin anotomisi 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 (TREADMİLL)

Kalbi besleyen koroner damarlardaki darlıkların saptanmasında, miyokard enfaktüsü geçiren hastalarda riskin belirlenmesinde, tıbbi ve cerrahi tedavi sonuçlarının değerlendirilmesinde, egzersize bağlı ritm bozukluğunun teşhisinde ve egzersiz kapasitesinin değerlendirilmesinde kullanıllır.

RİTİM HOLTER

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

TANSİYON HOLTER

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

BİYOKİMYA LABORATUVARI

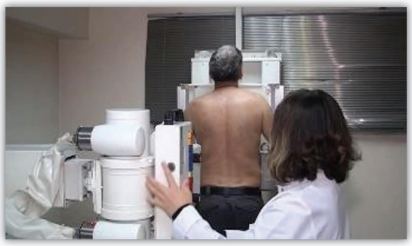
Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi Laboratuvarı 1986 ‘dan bugüne tıbbın gerektirdiği laboratuvar anlayışını, hizmet kalitesine yansıtarak tecrübeli uzman personeli ile hızlı, güvenilir ve kaliteli hizmeti uygun şartlarda sunarak sizleri memnun etmeyi hedeflemektedir.

Laboratuvarımız, öncelikle hasta memnuniyetini hedeflemiştir. Amacımız modern tıbbın vazgeçilmezi olan laboratuvar hizmetini hızlı ve güvenilir olarak hastalarımıza ulaştırmak ve bunu yaparken kaliteden taviz vermemektir.

Laboratuvarımızda çalışılan testler için her gün 2 seviyeli iç kalite kontrol çalışması kabul edilebilir değerler içinde görüldüğünde hasta örnekleri çalışmaya alınmaktadır. Ayrıca dış kalite kontrolü içinde kalite kontrol programının devamlı üyesidir. Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi LABORATUVARI aynı zamanda ISO 9001:2015 kalite yönetim sertifikasına sahiptir.

Laboratuvarımızda yaş, cinsiyet ve risk gruplarına göre hazırlanan CHECK-UP programları da yapılmaktadır. Laboratuvarımız güncel ve geniş test paneline sahiptir. Bu testlerin yapılmasında tamamı otomatize son sistem teknoloji kullanılmaktadır.

Çalışılan hasta sonuçları ilgili teknisyen ve laboratuvar sorumlu teknisiyeni onayından sonra laboratuvar uzmanına gelmekte, uzman onayı olan sonuçlar internet üzerinden e-mail olarak fakslanarak veya orijinal rapor halinde hastalarımıza ulaştırılmaktadır.



RÖNTGEN

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

ÇOCUK KARDİYOLOJİSİ

Sağlığı gerçek anlamda önemseyen bir kurum olarak bilgi ve deneyimlerimizi günümüz teknolojisiyle birleştirererek 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):
  Koroner arter hastalığı, kapak hastalıkları, kalbin egzersiz performansı, ritim bozukluğu oluşup 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 sağlığınızı 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 Emziklilikte Beslenme Menopozda Beslenme
- Polikistik Over Sendromunda Beslenme
- Çocukluk-Adölesan Çağı Beslenmesi
- Sporcu Beslenmesi

KALBİNİZ SİZİN ELİNİZDE

PANDEMİ GÜNLERİNDEKİ ÇALIŞMALARIMIZ

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve ülkemizde de tespit edilen, sayıları da gün geçtikçe artan Koronavirüs (Covid-19) salgını nedeniyle, Devletimizin ve çeşitli Bakanlıkların yaptıkları açıklamalar ve alınan önlemler doğrultusunda Türk Kalp Vakfı olarak bu süreçte üzerimize düşen sorumluluğun bilincindeyiz.

Halk Sağlığı ve güvenliğinin en önemli önceliğimiz olması ve oluşabilecek olumsuz etkileri en aza indirmek amacıyla tüm etkinliklerimizi iptal ettik ve dijital ortamda yapmaya karar verdik.

Ülke olarak yaşadığımız bu kaygı verici durumu en az hasarla atlatmayı umuyor, risklerin ortadan kaldırıldığına dair yapılacak resmî açıklamalardan sonra belirleyeceğimiz tarihlerde etkinliklerimizle yeniden bir arada olmayı düşünüyor ve umuyoruz.

TÜRK - İTALYAN KALP SAĞLIĞI (TIHN) PROJESİ

TÜRK-İTALYAN KALP SAĞLIĞI NETWORK'Ü

Çocuklarımızın kalbi sizin ellerinizde

Türk Kalp Vakfı tarafından, İtalya Kalp Vakfı'nın destekleri ile gerçekleştirilen, Haziran 2020 ayının sonuna kadar devam etmesi planlanan TIHN Projesi ile ilgili çalışmalarımıza, Dünya'yı ve ülkemizi etkileyen Covid-19 Salgını nedeniyle, ülkemizde alınan tedbirler doğrultusunda 01 Ekim 2020 tarihine kadar ara vermek zorunda kalmıştık. Çalışmalara 01 Ekim tarihi itibariyle tekrar başlandı, çalışmalar pandemi nedeniyle online olarak devam edilerek proje bitirildi.

Halk Sağlığı ve güvenliğinin en önemli önceliğimiz olması ve oluşabilecek olumsuz etkileri en aza indirmek amacıyla pandemi süresince alınan tedbirlere ilaveten tüm etkinliklerimizle birlikte, Batman ilinde gerçekleştirdiğimiz TIHN projemizi de web ve sosyal medya hesaplarımızda, dijital ortamlarda paylaşarak halkımızı bilgilendirdik.

NEDEN BATMAN

BATMAN (AB) PROJESİ

Türkiye'nin doğu ve batısı arasındaki sosyo ekonomik durum nedeniyle doğu bölgesinde çocuk kardiyoloğunun eksikliğinden Batman ili seçildi ve çalışmalarımızı bu yönde sürdürdük.

Türkiye'deki devlet kurumlarının yaptığı istatistiki bilgilere göre, Türkiye'de 10 binin üzerinde doğumsal kalp rahatsızlıkları ile doğan çocuk var.

Bizim amacımız, kalp sağlığına, daha anne karnından başlayarak kalıcı önem verilmesi gerekliliği olduğunu düşünüyoruz.

Bu konuda anne adaylarının ve ailelerin bilinçlendirilmesi konularında konferanslarımızı ve eğitim seminerlerimizi daha evvel de İstanbul ve Türkiye'nin

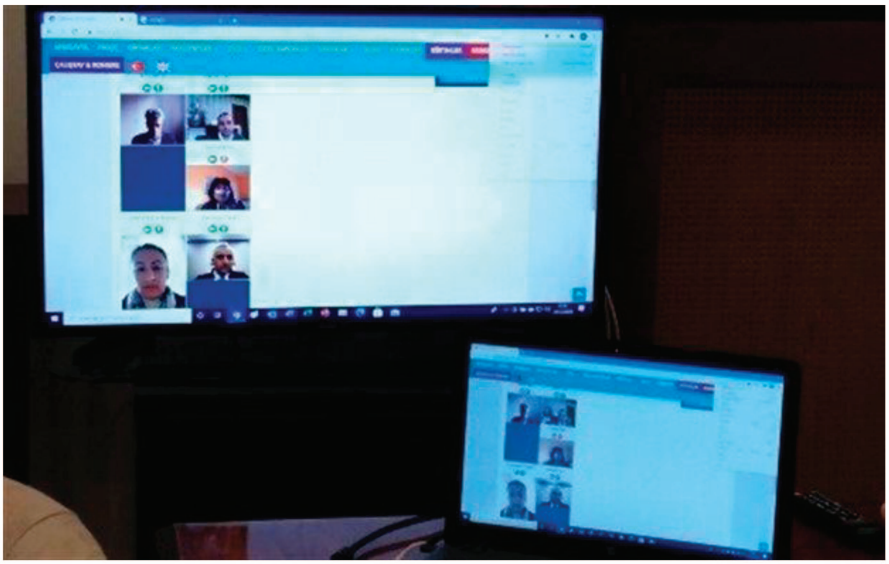
bazı illerinde gerçekleştirdik, gerçekleştirmeye de Türk Kalp Vakfı olarak devam edeceğiz.

Güneydoğu Anadolu Bölgesinde birçok yerde çocuk kardiyoloğunun olmayışı, oradaki ailelere ulaşmak ve onlara çocuk kalp sağlığı konusunda bilmeleri gereken çok önemli bilgilerin verilmesi ve eğitilmesi gerekliliği durumunu ortaya çıkardığını ve bu programın bir finansal boyutu olacağı gerçeğiyle AB fonlarına başvuru yaptık ve fon desteği kazandık.

Nisan 2019 yılından beri İtalya Kalp Vakfı ile ortak olarak bu projede birlikte çalışmalar yaptık.

Batman Merkezdeki 165 ilköğretim okulunda 06-14 yaş grubu çocukların ailelerinin, “çocuklarının kalp sağlığı ile ilgili bilinçlendirilmesi ve farkındalıkların yaratılması” için Türk Kalp Vakfı tarafından, İtalyan Kalp Vakfı destekleri ile gerçekleştirilen bu projede yaklaşık 5 bin ailenin bu konuda bilgilendirilmeleri sağlanmış, Batman Merkezdeki 190 aile hekimine de bu konuda seminerler verilmiştir.

Bu projedeki en büyük destekçimiz Batman Valisi çok değerli Sn. Hulusi Şahin’in her türlü kolaylığı göstermesi, Batman’daki her türlü işimizin daha hızlı ve verimli olmasını, projenin başarılı bir şekilde sonuçlanmasını sağlamıştır. Sn. Vali Hulusi Şahin’e sağladığı katkılar nedeniyle Vakfımız adına minnet ve şükranlarımızı sunuyoruz.



Sn. Valimizin talimatlarıyla bize yardımcı olan Vali Yardımcıları ve görevli tüm personele de teşekkürlerimizi sunuyoruz.

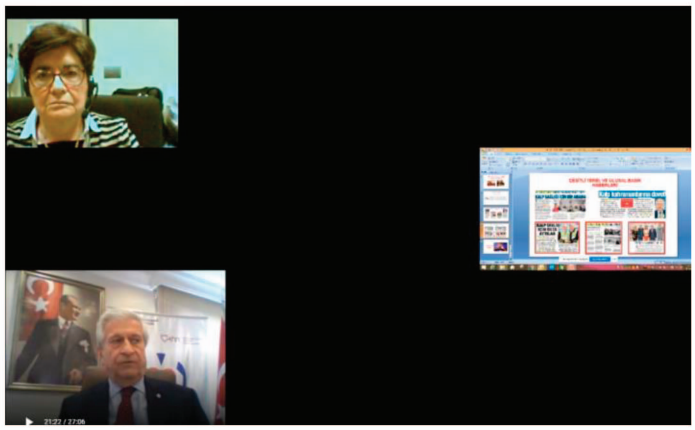
Batman Sanayi ve Ticaret Odası, Batman İl Milli Eğitim ve Batman İl Sağlık Müdürlüklerinin katkıları ile konferans ve eğitim programlarımızı gerçekleştirdik.

Tüm Batman Kamu Kurumlarının yakın ilgi ve destekleri ile projemizi daha verimli bir şekilde gerçekleştirme imkanı bulduk.

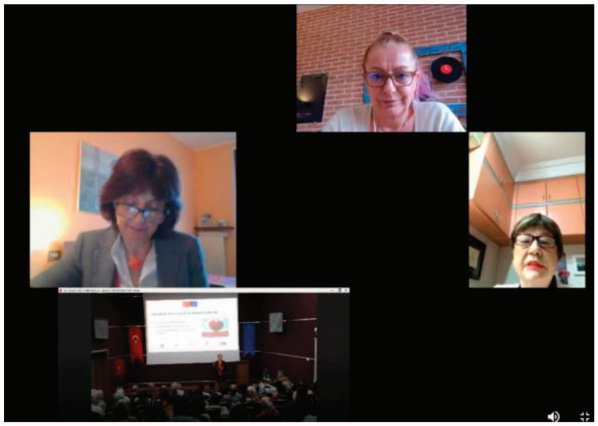
Bu kurumların tüm yönetici ve görevli personeline çok teşekkürlerimizi iletiyorum.

Çok değerli akademisyen hocalarımız, Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörümüz, Pediyatrik Kardiyoloğumuz Sn. Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kardiyoloji Anabilim Dalı Başkanı Sn. Prof. Dr. Nizamettin Toprak'a, Batman'daki tüm eğitim programlarında sağladıkları katkılardan dolayı çok teşekkür ediyorum. Çok değerli hocalarımız hem ailelere hem de aile hekimleri ve sağlık çalışanlarına verdikleri eğitim ve bilgilendirmelerle projemize büyük yarar sağladılar.

İtalya Kalp Vakfı'nın da değerli fikirleri, akademik çalışma ve belgelerinden faydalanarak, yarınlarımızın teminatı göz bebeğimiz çocuklarımızın daha sağlıklı ve iyi kalpli birer yetişkin olarak hayatlarını devam ettirebilmeleri için yola çıkmaktan büyük memnuniyet duymaktayız.



Proje ile ilgili olarak Haziran 2019'da İstanbul'da İtalyan Kalp Vakfı yetkililerinin katıldığı bir toplantı gerçekleştirmiştik. Yine Ekim 2019 ve Şubat 2020'de İtalya'da gerçekleşen toplantılara katıldık. Haziran 2020'de İstanbul'da yapılması planlanan ve pandemi nedeniyle ertelenen proje kapanış toplantısını online olarak gerçekleştirdik.



İtalya Kalp Vakfı'nın çok değerli yöneticileri ve akademisyenlerinin de değerli fikirleri, akademik çalışma ve belgelerinden faydalanıyor olmak ve yarınlarımızın teminatı göz bebeğimiz çocuklarımızın daha sağlıklı ve iyi kalpli birer yetişkin olarak hayatlarını devam ettirebilmeleri için birlikte yol aldık ve bundan sonraki dönemlerde de birlikte yeni projelerde ve çalışmalarda yer almayı ve her iki ülke halkının kalp sağlığı için Türk – İtalyan Kalp Vakıfları olarak faydalı olacak çalışmalarda birlikte olmayı arzu ederiz.

İtalyan Kalp Vakfı Başkanı Sn. Emanuella Folco ve projemizde çok faydalı çalışmalar yapan Sn. Prof. Dr. Paolo Magni, Sn. Dr. Daniela Carolina Giudice, Sn. Cristina Bolsi'ye kalpten teşekkürlerimizi sunuyor, projemizin ülkemiz ve uluslararası bir proje olması nedeniyle dünya kalp sağlığı adına faydalı olmasını temenni ediyoruz.

Bizlere böyle bir projede çalışma imkanı sağlayan AB Türkiye Temsilciliğine de teşekkürlerimizi sunuyoruz.

TIP BAYRAMI

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve hızlı bir şekilde yayılarak birçok insanın ölümüne sebep olan Covid-19 nedeniyle yaşanılan zorlu süreçte de tüm sağlık mensubu çalışanlarının göstermiş olduğu üstün gayretler takdirlerin çok üzerindedir.

Bu zorlu süreci tüm ülke olarak en kısa sürede atlatacağımız inancı içinde minnet ve şükran duygularımızla tüm doktor ve sağlık mensubu çalışanlarının "Tıp Bayramı"nı sosyal medyamızda kalpten kutladık.

HEMŞİRELİK HAFTASI

Şefkat, sevgi ve sabırla icra edilen, kutsal ve onurlu bir mesleğin mensubu olan tüm hemşirelerimizin, "Hemşirelik Haftasını" minnet ve şükran duygularımızla sosyal medya hesaplarımızda kalpten kutladık.

32. KALP HAFTASI

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Pandemi (Küresel salgın) olarak belirtilen ve tüm dünyada olduğu gibi ve ülkemizde de gün geçtikçe hızla artan Koronavirüs (Covid-19) salgını nedeniyle 32. Kalp Haftası Programımızı ve Kalp Haftası ile ilgili tüm etkinliklerimizi iptal ettik ve 32. Kalp Haftasını bu yıl dijital ortamda yapmaya karar verdik.

32. Kalp Haftası ile ilgili duygu ve düşüncelerini belirten, çok değerli İstanbul Valisi Sn. Ali Yerlikaya, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Sn. Ekrem İmamoğlu, İstanbul İl Sağlık Müdürü Sn. Prof. Dr. Kemal Memişoğlu ve Onursal Başkanımız Sn. Arb. Av. Çetin Yıldırımakın'ın yazılarını kalp haftası kapsamında web sitemiz ve sosyal medya hesaplarımızda paylaştık.

TÜRK KALP VAKFI 45 YAŞINDA
10 Haziran 2020

Vakfımızın 45. Kuruluş yıl dönümü ile ilgili üyelerimize bir mektupla bilgi verdik, sosyal medya hesaplarımızda paylaştığımız bir yazı ile kuruluş yıldönümünü tüm takipçi ve dostlarımızla paylaştık.

AVRUPA KALP BİRLİĞİ TOPLANTILARI

Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Prof. Dr. Ali Serdar Fak'la birlikte katılmayı planladığımız 3-5 Haziran tarihleri arasında Helsinki'de gerçekleşecek olan ancak pandemi nedeniyle iptal edilen Avrupa Kalp Birliği toplantılarına katılamadık, ancak dijital olarak paylaştıkları anketlerin ve çalışmaların bazılarına katıldık.

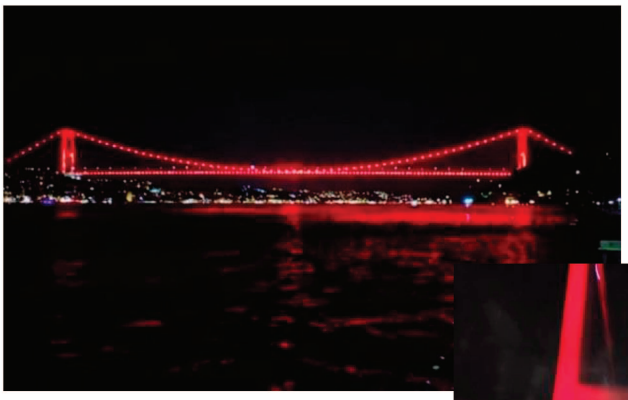
29 EYLÜL DÜNYA KALP GÜNÜ

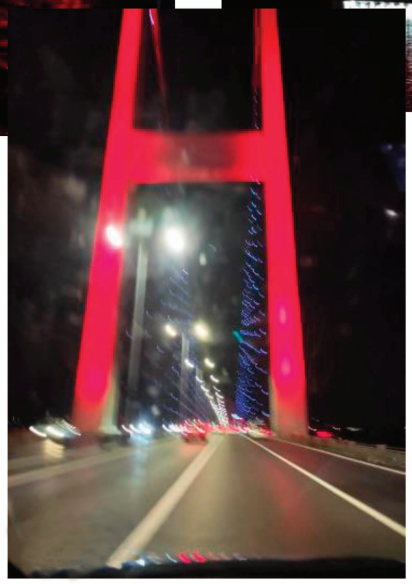
Tüm üye kuruluşlarının aynı anda kutladığı ve dünyada bir numaralı ölüm nedeni olan kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma etkinliklerinin gerçekleştirildiği 29 Eylül Dünya Kalp Günü ile ilgili mesajlarımızı ve yazılarımızı bu yıl Covid-19 salgını nedeniyle dijital ortam ve çeşitli basın mecralarında yayınladık.

Bu amaçla sosyal medya hesaplarımızda ve bazı gazetelerde, diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve hava kirliliğinin kardiyovasküler hastalıkların baş nedenlerinden bazıları olduğunu vurgulayan mesajlarımızı ve Başkan Yardımcımız Prof. Dr. Sn. Ali Serdar Fak'ın "Dünya Kalp Günü: Covid-19 pandemisinde kalbimize dair ne öğrendik?" başlıklı yazısını yayınladık.

Bu mecralarda, insanlarımızın salgın nedeniyle hastanelerden ve doktorlardan kaçındığı özellikle bu günlerde, kalp rahatsızlıkları gibi önemli sağlık sorunları olanların, kalbine her zamankinden daha fazla önem vermesi ve doktor kontrollerini aksatmamaları gerektiğini belirterek "**Toplum için, sevdikleriniz için ve kendiniz için kalbinize iyi bakın**" sloganı ile bazı önerilerde bulunduk.

Kalp sağlığına farkındalık yaratmak amacıyla Karayolları 1. Bölge Müdürlüğü'nün destekleri ile 29 Eylül gecesi Fatih Sultan Mehmet ve Yavuz Sultan Selim Köprüleri İstanbul boğazını "Kırmızı" ile süslediler.





Dünya Kalp Günü kalp sağlığı bilgilendirme broşürünü çeşitli belediye, eczane ve çevredeki kuruluşlara ve AVM'lere aynı zamanda Vakfımız sağlık merkezine gelen tüm hasta ve yakınlarına bilgi amaçlı olarak verdik.

Sosyal medyamızda ve web sitemizde 10 Eylül tarihinde başlayan mesajlarımızı, 29 Eylül Dünya Kalp Gününe kadar çok yoğun olarak paylaşmaya devam ettiğimiz bilgilerimiz takipçilerimiz tarafından ilgiyle karşılandı.

“Dünya Kalp Günü İnstagram hesabı” köprü resimlerine beğenisini ifade eden fantastic yorumunu yaparak destekte bulundu.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ HİPERTANSİYON ATEROKSLEROZ EĞİTİM, UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ULUSLARARASI PROJESİ TARAFINDAN BİLİMSEL MAKALE YAYINLANDI

Marmara Üniversitesi Hipertansiyon Ateroksleroz Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından Vakfımızın da paydaş olduğu projenin direktörü, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sn. Prof. Dr. Ali Serdar Fak tarafından yürütülen bu projede; hipertansiyon, komorbiditesi sık bir hastalık olup bu durum tedaviyi düzenlenmede belirleyicidir. Bu çalışmada hipertansif hastalarda başka kardiyovasküler sorunların olup olmama durumuna göre ilaç kullanımının incelenmesi amaçlandı.

Bu çalışmaya Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi'nin Ocak 2016-Haziran 2018 arasındaki hasta verileri dahil edildi. Hastalara ait kayıtlı tanılar içerisinde en sık karşılaşılan üç tanı olan hipertansiyon (HT), iskemik kalp hastalığı (İKH) ve dislipidemi (DL) bulunanların tedavilerindeki ilaçlar, tıbbi ve demografik özellikleri değerlendirildi. Hipertansiyon verileri ile buna eşlik eden İKH ve DL verileri karşılaştırıldı.

TÜRK KALP VAKFI'NIN PAYDAŞLARINDAN OLDUĞU ÜNİVERSİTE PROJESİ ULUSLARARASI DESTEK KAZANDI!

Türk Kalp Vakfı ve Marmara Üniversitesi Hipertansiyon ve Ateroskleroz Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi (HİPAM) arasında, 17.04.2017 tarihinde imzalanan protokolden sonra yapılan çalışmalarla geliştirilen proje, daha evvel Pfizer Global'in 50.000 Dolarlık Proje Desteğini kazanmıştı.

Türk Kalp Vakfı'nın da paydaş olduğu projenin esas hedefinin "AtriyalFibrilasyon" olarak adlandırılan ve uygun şekilde tedavi edilmezse felce (inmeye) sebep olabilen kalp ritim bozukluğunun erken tanınmasını ve riskli hastalarda bu konuda farkındalığın artırılmasıdır.

Atriyalfibrilasyon adı verilen aritmi özellikle 65 yaş üzerinde ve hipertansiyonu veya kalp hastalığı olan kişilerde sık görülmekte ve uygun tedavi edilmediği takdirde felce (inmeye) neden olabilmektedir.

Türk Kalp Vakfı Polikliniklerinde kaydedilmiş ve kaydedilecek 12 kanal EKG lerin, dijital ortamda taranması ve PDF haline geldikten sonra ekranda EKG ölçümlerinin elektronik ortamda "kalipper ile" yapılabilmesi ve yapılan ölçümlerin milimetre ve milisaniye cinsinden excel formatında hafızada tutulmasına olanak verecek bir program yazılması konusunda Pfizer fonlamasından oluşan bir hibe yazılım fonu desteği sağlanmıştır.

MÜTEVELLİ HEYET ÜYEMİZ PROF. DR. BÜLENT GÖRENEK'İN BAŞARILARI

Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bülent Görenek Avrupa Kardiyoloji Derneği Üyelik Komitesi'ne seçildi.

2020 - 2022 yılları arası bu görevi yürütecek olan Prof.Dr. Bülent Görenek, dünyanın en büyük kardiyoloji derneklerinden olan ve binlerce üyesi bulunan derneğin üyelerle olan ilişkilerinde aktif rol oynayacak.

Ayrıca Prof. Dr.Bülent Görenek'in, hazırlanmasında görev aldığı "Avrupa Kardiyoloji Derneği Yeni Bilimsel Kılavuzu" kardiyoloji alanında en seçkin dergiler arasında olan European Heart Journal'da yayınlandı.

Sn. Görenek'in daha önceki bilimsel yazılarından dokuzunun bu kılavuzda kaynak olarak gösterilmesi ayrı bir gurur kaynağı olmuştur. Söz konusu kılavuz çok sık rastlanılan bir çarpıntı türü olan "AtriyumFibrilasyonu" hakkında olup, hekimlere bu çarpıntının önlemesi ve tedavi ile ilgili öneriler sunmaktadır.

Ayrıca; Sn. Prof. Dr. Bülent Görenek "American Heart Journal" Yayın Kurulu Üyeliğine seçildi.

Uluslararası alandaki başarılarına gün geçtikçe yenisini ekleyen değerli akademisyen, bilim adamı Prof. Dr. Bülent Görenek'i kalpten tebrik ediyor, başarılarının devamını diliyoruz.

OKULA DESTEK

Şanlıurfa İli Siverek İlçesi Uzunpınar Köyü İlkokulunda Müdür Yetkili Öğretmen olarak görev yapan Sn. Bülent Kayadağ tarafından Vakfımıza gelen talep mesajına cevaben okul ile irtibata geçilerek elimizde olan projeksiyon ve perde, çanta, okul araç ve gereçleri gibi bazı materyaller okula gönderilmiştir.

Verilen destek için öğrenciler tarafından Vakfımıza teşekkür edilmiştir.

KIZILAY EYÜP ŞUBESİ BAŞKANI ZİYARETİ

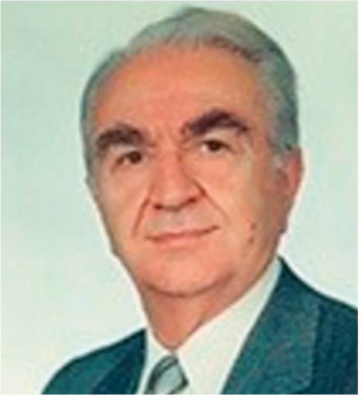
Vakfımızı ziyaret eden Kızılay Eyüp Şubesi Başkanı Hakan Nergis, Türk Kalp Vakfı ve Kızılay Eyüp Şubesi olarak birlikte neler yapılabileceği konusunda Başkan Kenan Güven ile görüşme yaptı.

Başkan Kenan Güven, Pandemi kurallarına uygun olarak halk sağlığı bilgilendirme çalışmaları yapılabileceğini belirtti.

İCRA KURULU'NUN DÜZENLEDİĞİ KERMES

İcra Kurulu üyeleri tarafından Türk Kalp Vakfı'na destek sağlamak amacıyla 14-15-16 Şubat 2020 tarihlerinde Aqua Florya AVM'de, tanıtım standımızın da yer aldığı alışveriş festivali düzenlendi.

ACI KAYIPLARIMIZ



NAMIK KEMAL ŞENTÜRK
17.Yasama Dönemi, İstanbul Milletvekili ve İstanbul Eski Valisi, Vakfımıza hizmetleriyle büyük katkılarda bulunan Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi, Eski Dönem Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız ve birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz Sn. Namık Kemal Şentürk'ü 14.04.2020 tarihinde kaybettik.

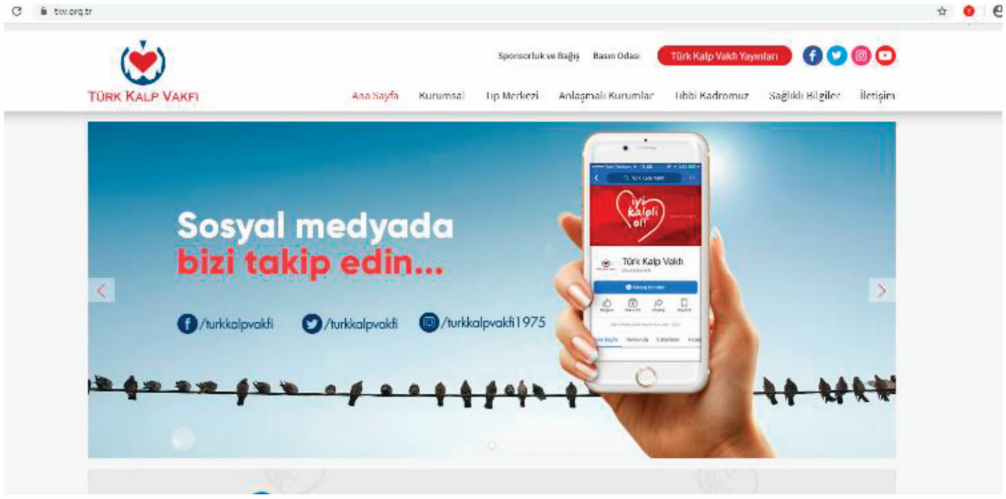
BAŞARAN DÖLEN
Voleybol Vakfı kurucu üyelerinden ve eski başkan yardımcılarından, eski milli voleybolcu, Vakfımıza hizmetleriyle büyük katkılarda bulunan Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi ve Yönetim Kurulu Üyemiz ve birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz Sn. Başaran Dölen'i 04.05.2020 tarihinde kaybettik.

İSMAİL HAKKI KARADAYI
Türk Silahlı Kuvvetleri'nin 22'nci Genelkurmay Eski Başkanı, Vakfımıza hizmetleriyle büyük katkılarda bulunan Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi ve birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz Orgeneral Sn. İsmail Hakkı Karadayı'yı 28.05.2020 tarihinde kaybettik.

NEVZAT AYAZ
Milli Savunma ve Milli Eğitim Eski Bakanlarından, Zonguldak, İstanbul ve İzmir Eski Valilerinden, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi ve birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz Sn. Nevzat Ayaz'ı 03.12.2020 tarihinde kaybettik.

Allah rahmet eylesin, ruhları şad olsun.

SOSYAL MEDYAMIZ ve DİJİTAL ÇALIŞMALARIMIZ



01 Şubat 2020 tarihinden bugüne kadar geçen süre içinde sosyal medya ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda belirli gün ve haftalar, bayramlar, özel günler, ayrıca Vakfımızın doktorları ve Mütevelli Heyet Üyesi doktorlarımızın kalp sağlığı ve sağlıklı beslenme ile ilgili paylaşımları yapılmıştır.

Pandemi nedeniyle daha fazla bilgi ve mesajın paylaşıldığı sosyal medya hesaplarımız daha da hareketli ve aktif hale getirilmiştir.

Sosyal medya hesaplarında paylaşılan bilgiler aynı zamanda www.tkv.org.tr web sitemize girilmiş, sayfaları ziyaret eden kişilerin kolayca ulaşabileceği hale getirilmiştir.

WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMLARIMIZ

TÜRK KALP VAKFI'NDAN DUYURU

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve ülkemizde de tespit edilen, sayıları da gün geçtikçe artan Koronavirüs (Covid-19) salgını nedeniyle, Devletimizin ve çeşitli Bakanlıkların yaptıkları açıklamalar ve alınan önlemler doğrultusunda Türk Kalp Vakfı olarak bu süreçte üzerimize düşen sorumluluğun bilincindeyiz.

Halk Sağlığı ve güvenliğinin en önemli önceliğimiz olması ve oluşabilecek olumsuz etkileri en aza indirmek amacıyla alınan tedbirlere ilaveten bu yıl, 06 Nisan 2020 tarihinden itibaren başlayacak olan Türk Kalp Vakfı 32. Kalp Haftası Programımızı ve Kalp Haftası ile ilgili tüm etkinliklerimizi ve kamuya açık diğer doğrudan veya dolaylı tüm toplantılarımızı, 16.03.2020 tarihli Yönetim Kurulu Kararımız gereğince, iptal etmiş bulunuyoruz.

Ülke olarak yaşadığımız bu kaygı verici durumu en az hasarla atlatmayı umuyor, risklerin ortadan kaldırıldığına dair yapılacak resmî açıklamalardan sonra belirleyeceğimiz tarihlerde etkinliklerimizle yeniden bir arada olmayı düşünüyor ve umuyoruz.

Sağlıklı günler dileklerimizle.

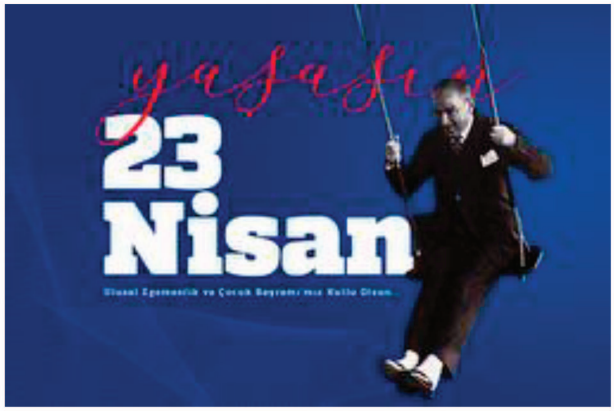
WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMLARIMIZ

Koronavirüs (Covid-19) Salgını ile ilgili Sorulan Sorular ve Merak Edilen Bazı Hususlar

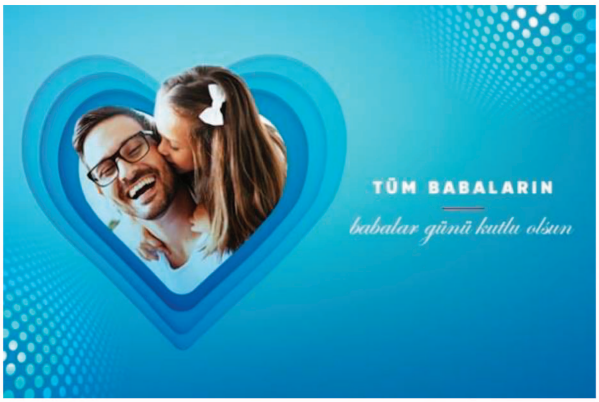
Değerli hastalar ve Türk Kalp Vakfı dostları, Koronavirüs salgını nedeniyle merak edilen bazı bilgileri hatırlatmakta fayda var.

Kalp krizi geçirmiş olmak veya stent takılmış olması, kalp damar hastalığı öyküsü var demektir. Şimdiye kadarki bilgiler kalp damar hastalığının Covid-19 için risk oluşturduğu yönünde. Bu nedenle dikkatli olmanız gerekli, önerilere lütfen dikkatle uyunuz.

C vitamini veya herhangi bir vitamin almanın koruyucu yararını gösteren bilimsel bir bilgi mevcut değildir. Ancak kamuoyunda paylaşılan önlemlere uymanız önemli. Yeterli uyku ve dengeli beslenme önemli. Kalp ilaçlarınızı almayı ihmal etmeyin.



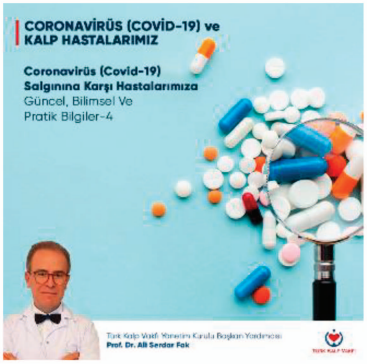
WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMLARIMIZ

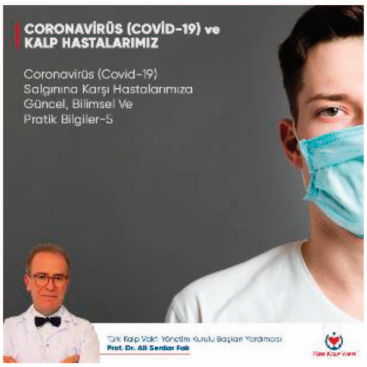


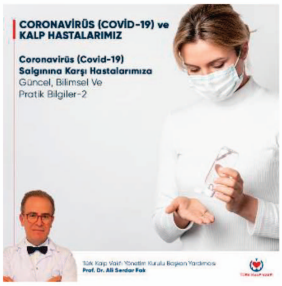
WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMLARIMIZ

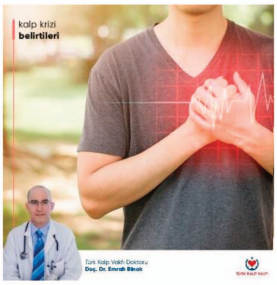
WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMLARIMIZ

WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMLARIMIZ

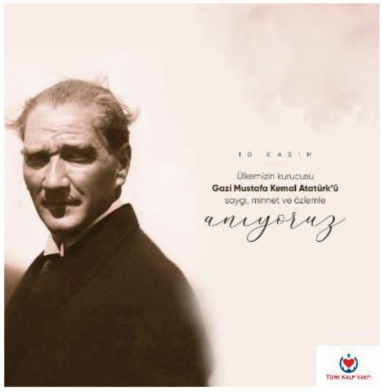








WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMLARIMIZ



TÜRK KALP VAKFI
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

RINA. Excellence Behind Excellence.

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
BIOSAFETY TRUST CERTIFICATION

SEKTÖREL SERTİFİKASYONLAR
ISO3834
IATF16949
AS/EN9100
ISO13485
ISO22716
ISO39001

GIDA SERTİFİKASYONU
BRC
IFS
ISO22000
FSSC22000
ISO22005
BRC/IOP
GLOBALGAP
HELAL
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
HKC-SRR
FSC-COC

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 Hizmeleri
Ekipman ve Prosess 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 Platformalarda 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

RINA Denizcilik ve Belgelendirme Ltd. Şti.
Değirmen Sokak, Nida Kule İş Merkezi, No. 18, Kat. 9 Kozyatağı - 34742 İstanbul
Tel. 0 216 571 54 00 – 0 530 940 30 28
Fax 0 216 571 54 99
www.rina.org

BASINDAN SEÇMELER

MİLLİYET CADDE – 19.02.2020

Aslı Özdemir ve Nilüfer Batur ev sahipliğindeki Best Gift Fest, Aqua Florya AVM'de eğlence dolu alışveriş keyfi yaşattı. Türk Kalp Vakfı için gerçekleşen etkinliğe, yerli ve yabancı yüzlerce marka katıldı. Organizasyonda; Yasemin Şefkatlı, Derya Tuna, Dilek Azaphan, Kadriye Olgar, Zülal Tatlıcı, Yasemin Gazanker ile Sibel Bilgiç yer aldı.

YENİGÜN – 19.02.2020

BEST GIFT FEST ALIŞVERİŞ BALOSU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

ASLI Özdemir ve Nilüfer Batur ev sahipliğindeki Best Gift Fest, Ece Türkiye Yönetimi'ndeki Aqua Florya AVM iş birliğiyle hafta sonu eğlence dolu alışveriş keyfi yaşattı. Sevgililer Günü temalı alışveriş balosunda konsepte uygun dekore edilen Aqua Florya AVM, dans gösterileri ve sürprizlerle ziyaretçilere unutulmaz üç gün sundu.

TÜRK KALP VAKFI için gerçekleşen alışveriş balosunda giyimden kozmetiğe, aksesuardan dekorasyona kadar çok sayıda girişimci ve ünlü markaların stantlarıyla katıldı. Sanatçı Aslı Hünel'in sahne aldığı Best Gift Fest, eğlence dolu anlar yaşattı. Aslı Hünel'in yoğun ilgi gördüğü Aqua Florya AVM, keyifli bir hafta sonunu geride bıraktı.

Best Gift Fest'e katılan ünlü isimler arasında Yasemin Şefkatlı, Derya Tuna, Dilek Azaphan, Kadriye Olgar, Zülal Tatlıcı, Yasemin Gazanker, Sibel Bilgiç vardı.

SABAHLA GÜNAYDIN GAZETESİ 19.02.2020

SEVGİLİLER Günü teması altında Aslı Özdemir ve Nilüfer Batur ev sahipliğinde Aqua Florya AVM düzenlenen Best Gift Fest'e tanınmış isimler katıldı. Türk Kalp Vakfı için gerçekleşen alışveriş balosunda Yasemin Şefkatli, Derya Tuna, Dilek Azaphan, Kadriye Olgar, Yasemin Gazanker, Sibel Bilgiç de vardı. Etkinlikte şarkıcı Aslı Hünel de sahneye çıktı.

ANALİZ GAZETESİ
16.06.2020

TÜRK KALP VAKFI 45 YAŞINDA

İLK adı "Kalp ve Göğüs Cerrahisi Vakfı" olan Türk Kalp Vakfı, halkı uyarmak, bilinçlendirmek ve bilgilendirmek amacıyla, 10 Haziran 1975 yılında, Ahmet F. Ekmekçioğlu, Doğan Gündüz, Doç. Dr. Edip Kürklü, Dr. Müh. Hasan Tahsin Önalp, İbrahim Bodur, İzzet İşman, Dr. Mehmet Ali Işığıgür, Mehmet Emin Karamehmet, Necmettin Bayramoğlu, Nezih Demirkent ve Süha Dağdeviren tarafından kuruldu. Türk kalp Vakfı yönetiminden yapılan açıklamada, Sağlıklı ve kaliteli yaşam bilincini aşılayan Türk Kalp Vakfı, Tıp Merkezi'ndeki erken tanı çalışmalarını sürdürdüğü hatırlatıldı. Açıklamada, "Kardiyoloji, İç hastalıkları, biyokimya laboratuvarı ile teşhis ve tedavi hizmetlerinin verildiği Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi'nde, aynı zamanda; doğumsal veya sonradan edinilmiş kalp hastalıklı çocuklarımızın tanı, tedavi ve izlenimi için kurulmuş olan Çocuk Kardiyoloji merkezimiz de Sn. Prof. Dr. Türkan Ertuğrul direktörlüğünde bu alanda da hizmetlerini sürdürmektedir" denildi. Açıklamada ayrıca, "Türk Kalp Vakfı, uluslararası çalışmalardan biri olan çocuk kalp sağlığı konusunda Dünya Kalp Federasyonu ve UEFA'nın birlikte başlattıkları "Şehirdeki Çocuklar" projesinin de Türkiye'deki yürütücüsü ve uygulayıcısı olmuştur" ifadelerine yer verildi.

SÖZCÜ GAZETESİ
21.06.2020

Türk Kalp Vakfı 45 yaşında

TOPLUMUMUZA kalp sağlığı için düzenli kontrol yaptırmanın ne kadar önemli olduğunu, erken teşhisin, iyileşme sürecini kısaltacağını hatırlatarak sağlıklı ve kaliteli yaşam bilincini aşılayan Türk Kalp Vakfı, 45 yaşında... Vakıf Başkanı Kenan Güven, "45. yılımızda, Türk Kalp Vakfı'na, yirmi bir yıl gibi uzun bir süre başkanlık yaparak, büyük emek ve çabalarıyla ülkemizin önemli bir sivil toplum kuruluşu olmasında çok önemli katkısı olan Avukat Çetin Yıldırımakın başta olmak üzere diğer başkanlarımıza, üyelerimize, vakfımıza maddi ve manevi katkı sağlayan tüm vakıf dostlarımıza minnet ve şükranlarımızı sunuyoruz" dedi.

DÜNYA GAZETESİ
22.06.2020

TÜRK KALP VAKFI 45 YAŞINDA

TÜRK KALP VAKFI

Türkiye'de kalp sağlığı alanının otorite kurumlarından Kalp ve Göğüs Cerrahisi Vakfı, 45'inci yılını kutluyor. 10 Haziran 1975 yılında faaliyete geçen, adı 1983 yılında Türk Kalp Vakfı olarak değiştirilen kuruluşun kurucuları arasında gazetemiz DÜNYA'nın Kurucusu Nezih Demirkent de bulunuyor. Kurucumuz Nezih Demirkent ilk başkan olarak vakıfta 1975-1978 yılları arasında görev aldı. Türk Kalp Vakfı, toplumsal bilgilendirme ve bilinç yaratma görevini uygulama ile birleştirerek İstanbul Şişli'deki Tıp Merkezi'nde sürdürüyor. Kardiyoloji, iç hastalıkları, biyokimya laboratuvarı ile teşhis ve tedavi hizmetlerinin verildiği Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi'nde, aynı zamanda; doğumsal veya sonradan edinilmiş kalp hastalıklı çocukların tanı, tedavi ve izlenimi için kurulmuş olan Çocuk Kardiyoloji Merkezi de bulunuyor. Türk Kalp Vakfı, uluslararası çalışmalardan biri olan çocuk kalp sağlığı konusunda Dünya Kalp Federasyonu ve UEFA'nın birlikte başlattığı "Şehirdeki Çocuklar" projesinin de Türkiye'deki yürütücüsü ve uygulayıcısı olarak hizmet üretiyor.

POSTA – 18.9.2020

'Kalbinize iyi bakın'

1975'te kurulan, 1995'te Avrupa Kalp Birliği, 2001'de Dünya Kalp Federasyonu'na üye olan Türk Kalp Vakfı, korona salgını nedeniyle insanların hastanelerden kaçındığı bu günlerde vatandaşları kalbine her zamankinden daha fazla önem vermesi konusunda uyardı. Dernek Başkanı Kenan Güven "Toplum için, sevdikleriniz için ve kendiniz için kalbinize iyi bakın" dedi.

TAKVİM 20.9.2020

Kalbinize iyi bakın

Kalp ve damar hastalıkları en büyük ölüm nedeni olarak görülüyor. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, "Kalbinize iyi bakın" diyor

Kenan Güven

- SAĞLIKLI BESLENİN
- SİGARADAN UZAK DURUN
- SPOR VE EGZERSİZ ÖNEMLİ
- KONTROLLERİNİZİ YAPTIRIN

SAĞLIKLI bir beden için sağlıklı bir kalbe sahip olmak gerekiyor. Tüm dünyada ve ülkemizde kalp damar hastalarının sayısı hızla yükseliyor. 29 Eylül Dünya Kalp Günü ile ilgili mesajlarını, bu yıl Covid-19 salgını nedeniyle dijital ortamda halka ulaştırmayı hedeflediklerini belirten Türk Kalp Vakfı **Başkanı Kenan Güven**, diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve hava kirliliğinin kardiyovasküler hastalıkların baş nedenlerinden olduğu belirtti. Sözlerine şöyle devam etti: "Toplum için, sevdikleriniz için ve kendiniz için kalbinize iyi bakın. Sağlıklı beslenerek, sigaraya hayır diyerek, spor ve egzersiz yaparak kalbinize dikkat edin. **COVID-19**'u önleme konusunda ilgililerin tavsiyelerine uyun. Erken teşhis ve tedavi ile önlenebilir hastalıklar olan kalp damar hastalıklarından korunmak için; kontrollerinizi düzenli yaptırın ve gerekirse acil servisleri arayın."

DÜNYA 21.9.2020

TÜRK KALP VAKFI'NDAN DÜNYA KALP GÜNÜ MESAJI

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, Dünya Kalp Federasyonu üye kuruluşları tarafından aynı anda kutlanan ve dünyada bir numaralı ölüm nedeni olan kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma etkinliklerinin gerçekleştirildiği 29 Eylül Dünya Kalp Günü ile ilgili mesajlarını, bu yıl COVID-19 salgını nedeniyle dijital ortamda halka ulaştıracaklarını söyledi. Kenan Güven; diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve hava kirliliğinin kardiyovasküler hastalıkların baş nedenlerinden bazıları olduğunu bildirdi. Pandemi nedeniyle insanların hastanelerden ve doktorlardan kaçındığı bugünlerde, kalp rahatsızlıkları gibi önemli sağlık sorunları olanların, kalbine her zamankinden daha fazla önem vermesi ve doktor kontrollerini aksatmamaları gerektiğini belirten Güven, "Toplum için, sevdikleriniz için ve kendiniz için kalbinize iyi bakın. Yüksek tansiyon, Kardiyovasküler Hastalık (KVH) için ana risk faktörlerinden olup 'Sessiz katil' olarak adlandırılır. Genellikle hiçbir uyarı işareti veya semptomu yoktur ve birçok insan bu rahatsızlığa sahip olduğunu fark etmez. Kolesterol, yılda dünyada yaklaşık 4 milyon ölüme neden olur. Bu nedenle sağlık uzmanınızı ziyaret edin ve onlardan kan değerlerinizin yanı sıra kilonuz ve vücut kitle indeksinizi de (VKİ) ölçmelerini isteyin" önerilerinde bulundu.

YENİÇAĞ 25.9.2020

Türk Kalp Vakfı hatırlatıyor: Kalbinize çok iyi bakın

DÜNYANIN ve özellikle Türkiye'nin rekor seviyede en fazla ölüme sebebiyet veren sağlık meselesi olan kalp damar hastalıkları konusunda farkındalık oluşturma çalışmaları ile önemli faaliyetler yapan Türk Kalp Vakfı, ölümlerin asgariye indirilmesi yolunda insanlarımızı 45 yıldır bilgilendirme, bilinçlendirme ve uyarma görevini sürdürüyor. Dünya Kalp Federasyonu üye kuruluşları tarafından aynı anda kutlanan 29 Eylül Dünya Kalp Günü ile ilgili mesajlarını, bu yıl salgın sebebiyle dijital ortamda halka yapacaklarını belirten Vakıf Başkanı Kenan Güven; diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve hava kirliliğinin kardiyovasküler hastalıkların baş nedenlerinden bazıları olduğunu belirterek ; "Toplum için, sevdikleriniz için ve kendiniz için kalbinize iyi bakın" dedi. Vakfın Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ali Serdar Fak da : " Sadece 3 saniyecik bile duraklamasıyla bilincimizi yitirip yere düşebileceğimiz kalbimizi sevmeli ve korumalıyız. Bunun için kalp sağlığımıza dikkat etmeliyiz" dedi.

Prof. Dr. Ali Serdar Fak

Kenan Güven

ANALİZ 25.9.2020

TÜRK KALP VAKFI BAŞKANI KENAN GÜVEN'DEN ÖNEMLİ UYARI:

KALBİNİZE İYİ BAKIN

Diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve hava kirliliği kardiyovasküler hastalıkların baş nedenlerinden bazıları. Toplum için, sevdikleriniz için ve kendiniz için kalbinize iyi bakın

DÜNYA Kalp Federasyonu üye kuruluşları tarafından aynı anda kutlanan ve dünyada bir numaralı ölüm nedeni olan kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma etkinliklerinin gerçekleştirildiği 29 Eylül Dünya Kalp Günü ile ilgili mesajlarını, bu yıl Covid-19 salgını nedeniyle dijital ortamda halka ulaştırmayı hedeflediklerini belirten Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve hava kirliliğinin kardiyovasküler hastalıkların baş nedenlerinden bazıları olduğunu sözlerine ekledi.

Bir numaralı ölüm nedeni

Kovid-19 salgını nedeniyle insanların hastanelerden ve doktorlardan kaçındığı bu günlerde, kalp rahatsızlıkları gibi önemli sağlık sorunları olanların, kalbine her zamankinden daha fazla önem vermesi ve doktor kontrollerini aksatmamaları gerektiğini belirten Kenan Güven, "Toplum için, sevdikleriniz için ve kendiniz için kalbinize iyi bakın" diyerek bazı önerilerde bulundu.

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ali Serdar Fak da Dünya Kalp Günü ile ilgili olarak şu bilgileri paylaştı.

Kalbimizin değerini biliyoruz. Sadece 3 saniyecik bile duraklamasıyla bilincimizi yitirip yere düşebileceğimiz kalbimizi sevmeli ve korumalıyız.

Bu yıl yaşamakta olduğumuz Korona pandemisi de kalbimizin önemini ve değerini bir kez daha kanıtladı. Salgının başından bu yana virüsle ve hastalıkla ilgili öğrendiklerimiz arttıkça bilgilerimiz sık sık değişti ancak "kalp hastalarında Covid-19 hastalığının daha şiddetli seyrettiği ve ölüm riskinin daha fazla olduğu" bilgisi değişmeden kalan bilgilerimiz arasında.

Kovid-19 seyrinde riskli durumlar

Gerçekten de Kovid-19 döneminde farklı ülkelerde şimdiye dek yapılan neredeyse tüm araştırmalar aynı durumu gösteriyor. Kalp ve damar hastalıkları olarak tanımladığımız hipertansiyon, kalp krizi (infarktüs), kalp yetersizliği, felç ile hipertansiyon ve diyabete bağlı böbrek yetmezliği gibi hastalıklar Kovid-19 seyrinde riskli durumlar olarak karşımız çıkıyor. Hipertansiyon ve şeker hastalığı olanlarda Covid-19 infeksiyonu sırasında şiddetli hastalık veya yoğun bakım riskinin kalp damar hastalığı olanlarda olmayanlara göre 3 kat, şeker hastalarında ve hipertansiyon hastalarında ise yine olmayanlara göre 2 kat daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Kalbimiz sağlıklı değilse ölüm riskimiz de yine daha fazla. 44672 hastalık bir araştırma kaydında Kovid-19 nedeniyle toplam ölüm riski yüzde 2,3 iken, hipertansiyonu olanlarda bu risk yüzde 6, şeker hastalığı olanlarda yüzde 7,3 ve kalp-beyin damar hastalığı olanlarda ise yüzde 10,5 bulunmuş.

Bu durum kalp sağlığımızın hayatta kalmamızda ne kadar belirleyici olduğunu açıkça göstermekte.

Yapabileceklerimiz var

Endişe etmeyin, hayatta kalmak için yapabileceklerimiz var ve zor değil.

Kalp damar sağlığımızı tehdit eden riskleri ortadan kaldırmamız veya bu risklerden uzak durmamız gerekiyor. Kalp sağlığı için yapacaklarımız on yıllardan bu yana belli ve zor değil.

Bilimsel olarak kanıtlanmış tıbbi önerileri kısaca hatırlamakta yarar var. Hareketli olalım, düzenli hareket etmek sağlık için en temel gerekliliktir. İş ve özel hayatında daha çok hareket edenlerin daha sağlıklı olduğu ve daha uzun yaşadığı kanıtlandı.

Kilomuza dikkat edelim, uygun kilo da olmaya çalışalım. Vereceğimiz her 10 kg ile kan basıncımızın 10 mmHg aşağı inecektir. Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmayalım, bırakalım.

Sağlıklı ve dengeli beslenelim; düzenli olarak sebze ve meyve, lifli besinler tüketelim. Hayvansal yağlar tüketimini azaltalım.

Kan basıncımızı düzenli kontrol edelim, ölçelim. Yüksek kan basıncı (hipertansiyon) kalp hastalığının ve felcin en sık sebebidir. Normal kan basıncı her yaş için 120 / 80 mmHg ve altında olmalıdır. Hipertansiyon tedavisi ile kalp krizi, felç, kalp yetersizliği, böbrek yetmezliği ve tüm bunlara bağlı ölümlerin azaldığı defalarca kanıtlanmıştır.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN KALBİNİZİ KORUYUN

29 EYLÜL DÜNYA KALP GÜNÜ

WORLD HEART FEDERATION

TÜRK KALP VAKFI

YENİ KONYA 25.9.2020

Kalp sağlığı için bilimsel 6 tıbbi öneri

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ali Serdar Fak, "Hareketli olalım. Kilomuza dikkat edelim. Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmayalım, bırakalım. Sağlıklı ve dengeli beslenelim. Kan basıncımızı düzenli kontrol edelim, ölçelim. Kan şekerimizi ve kan kolesterol değerlerimizi bilelim" dedi.

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ali Serdar Fak, kalp sağlığını korumak için bilimsel olarak kanıtlanmış 6 tıbbi öneriyi, "Hareketli olalım. Kilomuza dikkat edelim. Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmayalım, bırakalım. Sağlıklı ve dengeli beslenelim. Kan basıncımızı düzenli kontrol edelim, ölçelim. Kan şekerimizi ve kan kolesterol değerlerimizi bilelim." şeklinde sıraladı. Türk Kalp Vakfı, Dünya Kalp Federasyonu üye kuruluşları tarafından aynı anda kutlanan ve dünyada bir numaralı ölüm nedeni olan kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma etkinliklerinin gerçekleştirildiği 29 Eylül Dünya Kalp Günü ile ilgili mesajlarını, bu yıl Covid-19 salgını nedeniyle dijital ortamda halka ulaştırmayı hedefliyor. Açıklamada görüşlerine yer verilen Prof. Dr. Ali Serdar Fak pandemi sürecinde kalbin öneminin bir kez daha kanıtladığını belirtti. Prof. Dr. Fak, salgının başından bu yana virüs ve hastalıkla ilgili öğrenilenler arttıkça bilgilerin sıkça değiştiğini ancak kalp hastalarında Covid-19'un daha şiddetli seyrettiğine ve ölüm riskinin daha fazla olduğuna dair bilginin değişmediğine dikkati çekerek, şunları kaydetti:

"Farklı ülkelerde şimdiye dek yapılan neredeyse tüm araştırmalar aynı durumu gösteriyor. Kalp ve damar hastalıkları olarak tanımladığımız hipertansiyon, kalp krizi (infarktüs), kalp yetersizliği, felç ile hipertansiyon ve diyabete bağlı böbrek yetmezliği gibi hastalıklar Kovid-19 seyrinde riskli durumlar olarak karşımız çıkıyor. Hipertansiyon ve şeker hastalığı olanlarda Covid-19 infeksiyonu sırasında şiddetli hastalık ya da yoğun bakım riskinin kalp damar hastalığı olanlarda olmayanlara göre 3 kat, şeker hastalarında ve hipertansiyon hastalarında ise yine olmayanlara göre 2 kat daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Kalbimiz sağlıklı değilse ölüm riskimiz de yine daha fazla. 44 bin 672 hastalık bir araştırma kaydında, Kovid-19 nedeniyle toplam ölüm riski yüzde 2,3 iken, hipertansiyonu olanlarda bu risk yüzde 6, şeker hastalığı olanlarda yüzde 7,3 ve kalp-beyin damar hastalığı olanlarda ise yüzde 10,5 bulunmuş. Bu durum kalp sağlığımızın hayatta kalmamızda ne kadar belirleyici olduğunu açıkça göstermekte." Kalp damar sağlığını tehdit eden riskleri ortadan kaldırmak ya da bu risklerden uzak durmak gerektiğini belirten Fak, kalp sağlığı için bilimsel olarak kanıtlanmış 6 tıbbi önerisi şöyle sıraladı: "- Hareketli olalım. Düzenli hareket etmek sağlık için en temel gerekliliktir. İş ve özel hayatında daha çok hareket edenlerin daha sağlıklı olduğu ve daha uzun yaşadığı kanıtlandı. - Kilomuza dikkat edelim, uygun kilo da olmaya çalışalım. Vereceğimiz her 10 kilogram ile kan basıncımızın 10 mmHg aşağı inecektir. - Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmayalım, bırakalım. - Sağlıklı ve dengeli beslenelim. Düzenli olarak sebze ve meyve, lifli besinler tüketelim. Hayvansal yağlar tüketimini azaltalım. - Kan basıncımızı düzenli kontrol edelim, ölçelim. Yüksek kan basıncı (hipertansiyon) kalp hastalığının ve felcin en sık sebebidir. Normal kan basıncı her yaş için 120/80 mmHg ve altında olmalıdır. Hipertansiyon tedavisi ile kalp krizi, felç, kalp yetersizliği, böbrek yetmezliği ve tüm bunlara bağlı ölümlerin azaldığı defalarca kanıtlanmıştır. Hipertansiyon tedavimizi aksatmayalım. - Kan şekerimizi ve kan kolesterol değerlerimizi bilelim. Yüksekse tedavi olalım. Kolesterol yüksekliğinin tedavisiyle kalp krizi, felç, kalp yetersizliği ve tüm bunlara bağlı ölümlerin azaldığı defalarca kanıtlanmıştır."

DOĞRU HABER 25.9.2020

Türk Kalp Vakfından kalp sağlığı için bilimsel 6 tıbbi öneri

İSTANBUL - Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ali Serdar Fak, kalp sağlığını korumak için bilimsel olarak kanıtlanmış 6 tıbbi öneriyi, "Hareketli olalım. Kilomuza dikkat edelim. Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmayalım, bırakalım. Sağlıklı ve dengeli beslenelim. Kan basıncımızı düzenli kontrol edelim, ölçelim. Kan şekerimizi ve kan kolesterol değerlerimizi bilelim." şeklinde sıraladı.

Türk Kalp Vakfı, Dünya Kalp Federasyonu üye kuruluşları tarafından aynı anda kutlanan ve dünyada bir numaralı ölüm nedeni olan kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma etkinliklerinin gerçekleştirildiği 29 Eylül Dünya Kalp Günü ile ilgili mesajlarını, bu yıl Kovid-19 salgını nedeniyle dijital ortamda halka ulaştırmayı hedefliyor.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Prof. Dr. Ali Serdar Fak pandemi sürecinde kalbin öneminin bir kez daha kanıtladığını belirtti.

Prof. Dr. Fak, salgının başından bu yana virüs ve hastalıkla ilgili öğrenilenler arttukça bilgilerin sıkça değiştiğini ancak kalp hastalarında Kovid-19'un daha şiddetli seyrettiğine ve ölüm riskinin daha fazla olduğuna dair bilginin değişmediğine dikkati çekerek, şunları kaydetti:

"Farklı ülkelerde şimdiye dek yapılan neredeyse tüm araştırmalar aynı durumu gösteriyor. Kalp ve damar hastalıkları olarak tanımladığımız hipertansiyon, kalp krizi (infarktüs), kalp yetersizliği, felç ile hipertansiyon ve diyabete bağlı böbrek yetmezliği gibi hastalıklar Kovid-19 seyrinde riskli durumlar olarak karşımız çıkıyor. Kalbimiz sağlıklı değilse ölüm riskimiz de yine daha fazla. 44 bin 672 hastalık bir araştırma kaydında, Kovid-19 nedeniyle toplam ölüm riski yüzde 2,3 iken, hipertansiyonu olanlarda bu risk yüzde 6, şeker hastalığı olanlarda yüzde 7,3 ve kalp-beyin damar hastalığı olanlarda ise yüzde 10,5 bulunmuş. Bu durum kalp sağlığımızın hayatta kalmamızda ne kadar belirleyici olduğunu açıkça göstermekte."

KALP SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN BİLİMSEL ÖNERİLER

Kalp damar sağlığını tehdit eden riskleri ortadan kaldırmak ya da bu risklerden uzak durmak gerektiğini belirten Fak, kalp sağlığı için bilimsel olarak kanıtlanmış 6 tıbbi önerisi şöyle sıraladı:

- Hareketli olalım. Düzenli hareket etmek sağlık için en temel gerekliliktir. İş ve özel hayatında daha çok hareket edenlerin daha sağlıklı olduğu ve daha uzun yaşadığı kanıtlandı.

- Kilomuza dikkat edelim, uygun kilo da olmaya çalışalım. Vereceğimiz her 10 kilogram ile kan basıncımız 10 mmHg aşağı inecektir.

- Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmayalım, bırakalım.

- Sağlıklı ve dengeli beslenelim. Düzenli olarak sebze ve meyve, lifli besinler tüketelim. Hayvansal yağlar tüketimini azaltalım.

- Kan basıncımızı düzenli kontrol edelim, ölçelim. Yüksek kan basıncı (hipertansiyon) kalp hastalığının ve felcin en sık sebebidir.

- Kan şekerimizi ve kan kolesterol değerlerimizi bilelim. Yüksekse tedavi olalım. Kolesterol yüksekliğinin tedavisiyle kalp krizi, felç, kalp yetersizliği ve tüm bunlara bağlı ölümlerin azaldığı defalarca kanıtlanmıştır." (AA)

SÖZCÜ 26.9.2020

KARDİYOLOJİ UZMANI PROF. DR. ALİ SERDAR FAK ANLATTI

PANDEMİDE KALP SAĞLIĞI İÇİN 6 ÖNERİ

'Her zaman olduğu gibi pandemi sürecinde de kalp sağlığınızı ihmal etmeyin' diyen Prof. Dr. Fak, önemli tavsiyelerde bulundu

Nazan DOĞANER HALICI
doganernazan@gmail.com

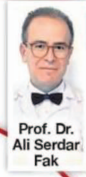
PANDEMİ sürecinde kalp sağlığımızın önemi bir kez daha anlaşıldı. Zira kalp hastalarında Covid-19'un daha şiddetli seyrettiği ve ölüm riskinin daha fazla olduğu farklı ülkelerde yapılan araştırmalarla kanıtlandı. Dolayısıyla bugünlerde kalp sağlığımıza dikkat etmemiz şart. Kardiyoloji Uzmanı ve Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ali Serdar Fak, kalbimiz için olmazsa olmaz 5 hayati kuralı şöyle sıraladı...

ENDİŞE ETMEYİN, ÖNLEM ALIN

Pandemi sürecinde de kalp damar sağlığımızı tehdit eden riskleri ortadan kaldırmamız veya bu risklerden uzak durmamız gerekiyor. Endişe etmeyin. Kalp sağlığımız için yapacaklarımız yıllardan beri belli ve çok da zor değil. İşte yararı bilimsel olarak kanıtlanmış tıbbi öneriler:

BUNLARI YAPIN

1) Hareketli olalım. Düzenli hareket sağlık için en temel gereklilik. İş ve özel hayatında daha çok hareket edenlerin daha sağlıklı olduğu ve daha uzun yaşadığı kanıtlandı. **2)** Kilomuza dikkat edelim. Uygun kiloda olmaya çalışalım. Vereceğimiz her 10 kilo ile kan basıncımızın 10 mmHg aşağı inecektir. **3)** Kötü alışkanlıklardan uzaklaşalım. Elbette sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmayalım, kullanıyorsak hemen bırakalım. **4)** Sağlıklı ve dengeli beslenelim. Düzenli olarak sebze ve meyve, lifli besinler tüketelim. Hayvansal yağ tüketimini azaltalım. **5)** Kan basıncımızı düzenli ölçelim. Yüksek kan basıncı (hipertansiyon) kalp hastalığının ve felcin en sık sebebidir. Normal kan basıncı her yaş için 120/80 mmHg ve altında olmalıdır. Hipertansiyon tedavisi ile kalp krizi, felç, kalp yetersizliği, böbrek yetmezliği ve tüm bunlara bağlı ölümlerin azaldığı defalarca kanıtlanmıştır. Hipertansiyon tedavimizi aksatmayalım. **6)** Kan şekerimizi ve kan kolesterol değerlerimizi bilelim. Bu değerler yüksekse tedavi olalım. Kolesterol yüksekliğinin tedavisiyle kalp krizi, felç, kalp yetersizliği ve tüm bunlara bağlı ölümlerin azaldığı araştırmalarla ispatlanmıştır.



Prof. Dr. Ali Serdar Fak

BU HASTALIKLARA DİKKAT!

KALP ve damar hastalıkları olarak tanımladığımız hipertansiyon, kalp krizi, kalp yetersizliği ve diyabete bağlı böbrek yetmezliği gibi hastalıklar Covid-19 seyrinde riskli durumlar olarak karşımız çıkıyor. Bu kişilerde şiddetli hastalık veya yoğun bakım riski artıyor.

KONTROLE GİTMEYE ÇEKİNMEYİN

TÜRK Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven; 29 Eylül Dünya Kalp Günü öncesinde diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve hava kirliliğinin kardiyovasküler hastalıkların baş nedenlerinden olduğuna dikkat çekerek, şu açıklamaları yaptı...

'COVID-19 salgını nedeniyle insanların hastanelerden ve doktorlardan kaçındığı bugünlerde, kalp rahatsızlıkları gibi önemli sağlık sorunları olanların, kalplerine her zamankinden daha fazla önem vermeleri ve doktor kontrollerini aksatmamaları gerekiyor.'

POSTA – 25.12.2020

KALP VAKFI'NDAN AİLELERE EĞİTİM

Türk Kalp Vakfı tarafından, İtalyan Kalp Vakfı'nın desteği ile gerçekleştirilen proje kapsamında, Batman'daki 165 okulda öğrenim gören 6-14 yaş grubundaki 5 bin çocuğun ailesine ulaşıldı. Aileler çocukların kalp sağlığı konusunda bilgilendirilirken Batman'daki 190 aile hekimine de bu konuda seminerler verildi.

DÜNYA -30.12.2020

TÜRK-İTALYA KALP VAKFI ORTAK PROJESİ

Çocuk kalp sağlığında 5 bin aile bilgilendirildi

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, İtalya ile ortak yürütülen projenin başarılı olduğunu açıkladı.

Türk Kalp Vakfı tarafından, İtalyan Kalp Vakfı'nın destekleri ile gerçekleştirilen proje kapsamında, 5 bin aile çocuk kalp sağlığı hakkında bilgilendirildi.

Hem Dünya Kalp Federasyonu hem de Avrupa Kalp Birliği Üyesi olan Türk Kalp Vakfı, "Türkiye ve AB Arasında Sivil Toplum Diyaloğu - V Hibe Programı kapsamında gerçekleştirdiği "Türk-İtalyan Kalp Sağlığı Network"ü projesiyle, 06-14 yaş grubu çocukların ailelerinin, "çocukların kalp sağlığı ile ilgili eğitilmesi ve bilinçlendirilmesi" konusunda 165 okulda 5000 kişiye ulaşarak çalışmalarını gerçekleştirdi.

Pandemi nedeniyle web seminer şeklinde gerçekleşen proje final toplantısında konuşan Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, tüm dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı ölümlerin en çok kalp ve damar hastalıkları nedeniyle olduğunu, bu hastalıklara bağlı ölümlerin de artarak devam edeceğinin tahmin edildiğini belirtti.

Güven, Türkiye'de bazı bölgelerde çocuk kardiyoloğunun olmayışı, oradaki ailelere ulaşmak ve onlara çocuk kalp sağlığı konusunda bilgilendirilmesi amacıyla başlatılan projenin başarılı olduğuna dikkat çekerek, "İtalya Kalp Vakfı'nın çok değerli yöneticileri ve akademisyenlerinin de fikirleri ve çalışmalarından faydalanarak tamamladığımız projede, yarınlarımızın teminatı göz bebeğimiz çocuklarımızın daha sağlıklı ve iyi kalpli birer yetişkin olarak hayatlarını devam ettirebilmeleri için birlikte yol aldık" dedi.

SÖZCÜ – 03.01.2021

Türk Kalp Vakfı, yeni projesiyle Batman'da 5 bin aileye ulaştı

Güven, "Çocuk Kalp Sağlığı" konusunda Batman'da eğitimler verildiğini belirtti.

TÜRK Kalp Vakfı, "Türk-İtalyan Kalp Sağlığı Network"ü projesiyle, 06-14 yaş grubu çocukların ailelerinin, "çocukların kalp sağlığı ile ilgili eğitilmesi ve bilinçlendirilmesi" konusunda Batman'daki 165 okulda 5 bin kişiye ulaştı. Pandemi nedeniyle online gerçekleşen proje final toplantısında konuşan Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, "İtalyan Kalp Vakfı destekleri ile gerçekleştirilen bu projeyi, yarınlarımızın teminatı göz bebeğimiz çocuklarımızın daha sağlıklı ve iyi kalpli birer yetişkin olarak hayatlarını devam ettirebilmeleri için hayata geçirdik" dedi.

YENİÇAĞ – 5.01.2021

Çocukların kalp sağlığı için 5 bin aileye eğitim

TÜRK Kalp Vakfı ve İtalya Kalp Vakfı'nın Batman'da 2019 yılında başlattığı "Çocuk Kalp Sağlığı konusunda ailelerin bilinçlendirilmesi" projesinde, 5 bin aileye eğitim verildi. 4'te

MİLLİYET GAZETESİ - 11.01.2021

5 bin aileye ulaşıldı

Türk Kalp Vakfı tarafından, İtalyan Kalp Vakfı'nın destekleri ile gerçekleştirilen proje kapsamında, Batman'daki 5 bin aileye ulaşıldı. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, 165 ilköğretim okulunda 6-14 yaş grubu çocukların ailelerinin bilgilendirildiğini ve Batman merkezdeki 190 aile hekimine de bu konuda seminerler verildiğini söyledi.

Çocukların kalp sağlığı için 5 bin aileye eğitim

TÜRK Kalp Vakfı ve İtalya Kalp Vakfı'nın Batman'da 2019 yılında başlattığı "Çocuk Kalp Sağlığı konusunda ailelerin bilinçlendirilmesi" projesinde, 5 bin aileye eğitim verildi. Hem Dünya Kalp Federasyonu hem de Avrupa Kalp Birliği Üyesi olan Türk Kalp Vakfı, projeyi İtalyan Kalp Vakfı'nın destekleri ile gerçekleştirdi. Türkiye ve AB Arasında Sivil Toplum Diyaloğu - V Hibe Programı kapsamında düzenlenen proje ile 6-14 yaş grubu çocukların ailelerinin bilgilendirildiğini söyleyen Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, bu farkındalık çalışmalarının önemine dikkat çekti. Kenan Güven, tüm dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı ölümlerin en çok kalp ve damar hastalıkları nedeniyle olduğunu belirterek, "Tedavilerin en kolay yolu, hastalanmadan önce doktora kontrol amaçlı gitmeyi alışkanlık haline getirmektir. Halkın, kalp damar hastalıklarından korunma ve bu hastalıkların önlemesi ile ilgili bilinçlendirmesiyle sağlık harcamaları da azalacaktır. Ülkemizde bazı bölgelerde çocuk kardiyoloğu olmayışı sebebiyle, oradaki ailelere ulaşmak ve onlara çocuk kalp sağlığı konusunda bilgi vermek istedik. Programın bir finansal boyutu da olacağı için AB fonlarına başvurduk. Batman Merkezdeki 165 ilköğretim okulunda 6-14 yaş grubu 5 bin çocuğun ailelerine çocuklarının kalp sağlığı ile ilgili bilgi verdik. Ayrıca Batman merkezdeki 190 aile hekimine seminerler verdik." diye konuştu.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven

SLOGANLARIMIZ

SÖZCÜ GAZETESİ

KALP SAĞLIĞINIZ
İÇİN
KALBİNİZİ
MUTLAKA
DÜZENLİ
KONTROL ETTİRİN

TÜRK KALP VAKFI

Adres; 19 Mayıs Caddesi No: 8 34360
Şişli / İstanbul
Telefon: +90 212 212 07 07

ANALİZ GAZETESİ

TÜRK KALP VAKFI

AŞIRI SICAKLARA DİKKAT!
KALBİNİZİ KORUYUNUZ

TÜRK KALP VAKFI

TÜRKİYE'DE YENİÇAĞ GAZETESİ

TÜRK KALP VAKFI

DÜNYA SAĞLIK TEŞKİLATI (WHO) KALP VE DAMAR HASTALIKLARINI BİR NUMARALI İNSANLIK DÜŞMANI İLAN ETTİ, KALBİNİZİ KORUYUN

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

ANALİZ GAZETESİ

HABER 49

TÜRKİYE'DE YENİÇAĞ GAZETESİ

BİR NEFES DUMAN
BİN AMAN
GETİRİR...
TÜRK KALP VAKFI

KALBİNİZİ KORUYUNUZ

TÜRK KALP VAKFI

19 Mayıs Cad. No: 8 34360 Şişli / İstanbul
Telefon: 0(212) 212 07 07 - 0(212) 212 51 30
E. Posta: tkv@tkv.org.tr

/turkkalpvakfi
/turkkalpvakfi
/turkkalpvakfi1975

www. tkv.org.tr