Aralık 2021 / Sayı 38
Ücretsizdir

TKV DERGİ

TÜRK KALP VAKFI

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

19 Mayıs Caddesi No:8 34360 Şişli / İstanbul
0212 212 07 07 - 0212 212 51 30
tkv@tkv.org.tr
tkv.org.tr

/turkkalpvakfi1975
/turkkalpvakfi
/turkkalpvakfi

Sigaradan uzak durun, günde en az
30 dakika yürüyün, sağlıklı beslenin ve

sevdiklerinizle vakit geçirin.

TÜRK KALP VAKFI

TÜRK KALP VAKFI DERGİSİ
Aralık 2021 / Sayı:38

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

Tasarım
Türk Kalp Vakfı

Baskı

Türmatsan Org. Matb. Gıda.
İnş. Nakl. San. Tic. Ltd. Şti
Tel: 444 11 30
Maltepe Mah. Davutpaşa Cad.
Litros Yolu 2. Mat. Sit. Topkapı-Zeytinburnu / İstanbul

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.

İÇİNDEKİLER

Arb. Av. Çetin Yıldırımakın	05 – 06
Kenan Güven	07 - 08
Prof. Dr. Ali Serdar Fak	09 - 11
Prof. Dr. Bülent Görenek	12
Prof. Dr. Nazire Afşar	13 - 14
Doç. Dr. Sema Kürklü	15 - 16
Doç. Dr. S. Emrah Binak	17 - 18
Op. Dr. Vedat Bayer	19 - 20
Uzman Dyt. Ebru Çağıl	21 - 23
Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi	24 - 27
Yönetim Kurulu	28
33. Kalp Haftası	29 - 33
TKV Kuruluş Yıldönümü & Futbolcunun Kalbinin Durması	34
Tema Vakfı'na Bağış	35
22. Dünya Kalp Günü	36 - 38
Kayıplarımız	39
Sosyal Medya ve Dijital Çalışmalar	40 - 42
Basında Türk Kalp Vakfı	46- 55

TÜRK KALP VAKFI

Arb. Av. Çetin Yıldırımakın
Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı

Değerli Okurlarımız,

Sevgili Türk Kalp Vakfı Ailemiz,
Neden gönüllü olmak isteriz?
Hemen hemen herkes, birine yardım etmenin getirdiği o sıcaklık hissini bilir.

Yapılan araştırmalar, gönüllü işler yapan insanların yapmayanlara göre daha mutlu olma eğiliminde olduğunu doğruluyor. Çoğumuz, bir iyilik yaptıktan sonra sıcak ve yoğun duygular hissederiz.

Minnettarlık gülümsemeleri dünyalara değer, o gülümsemeleri tekrar, tekrar görmek isteriz. Zor durumda olan birine yardım etmeye karar verdiğinde kişinin hissettiği bu mutluluk paha biçilemez. Küçük bir yardım eylemiyle insanların yüzlerinde yarattığınız gülümseme o kadar bağımlılık yapıyor ki, bir kez tattığınızda duramıyorsunuz, tekrar yardım etmeye devam etmeniz gerektiğini hissediyorsunuz, çünkü kalbinizi mutlu ve sağlıklı tutmanız gerekiyor.

Uzmanlara göre gönüllü çalışmalar, kişilere başarı ve amaç duygusu aşılamaktadır. Ayrıca insanlara yardım etmek, dikkatinizi kendi sorunlarınızdan uzaklaşmanıza ve sahip olduklarınız için şükran duymanıza yardımcı olabilir. Gönüllü çalışmalar, yeni beceriler öğrenmenizi sağlarken özsaygınızı da geliştirir.

Gönüllülerin çalışma alanları genellikle sivil toplum kuruluşlarıdır. Gönüllüler bir sivil toplum kuruluşuna düşünce ve emek gücü, parasal kaynak bulma, kamuoyu oluşturma gibi faaliyetlerle katkıda bulunabilirler. Böylece hem gönüllü hem de sivil toplum kuruluşu fayda sağlar, toplumun güçlenmesine katkıda bulunur.

Gönüllünün sağladığı en önemli hizmet, yaşadığı topluma ürettiği faydadır.

Bir el uzat ve bir hayatı değiştir. Bir yürek de sizin katkılarınızla çarpsın.

Hastalıklardan uzak, sağlıklı, kaliteli bir yaşam sürebilmek hepimizin ortak isteğidir. Tamamen sağlıklı olarak dünyaya gelmiş olsak bile ilerleyen yaşlarda ortaya çıkacak hastalıklarımızı bilemeyiz, ancak birçok kronik hastalığın ailesel geçişi bilinmektedir. Kalp Hastalıkları, sağlığımız gibi kalkınmamızın da en büyük düşmanıdır. Cömert bağışlarınız sayesinde hastalarımız sağlığına kavuşabilir, zorlukların üstesinden gelebilir ve hayallerine ulaşabilirler. Çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalan hastalarımızın yaşamları üzerinde bir etki yaratmaya devam edeceğinizi umuyoruz.

Hastalarımızın ihtiyaç duyduğu ve hak ettiği tedaviyi yapabilmek için özel hayırseverlik esastır. Lütfen Türk Kalp Vakfı ailesinin bir parçası olmayı düşünün ve herkese kaliteli sağlık hizmeti sunmamıza yardımcı olun.

Bütün sıkıntıların, güçlüklerin 2021'de kalmasını Ulu Tanrı'dan niyaz ederken, 2022'ye girdiğimiz bu günlerde, ülkemizin bütün insanlarının kendi aralarında ve tüm dünya insanlarıyla barış içinde, savaşsız, kavgasız, gürültüsüz, mutlu, başarılı ve sağlıkla yaşamaları da en büyük dileğimiz.

Karşılıksız, Allah rızası için yapılan destekler için emeği geçen tüm saygıdeğer insanlarımızın, bütün okurlarımızın, Türk Kalp Vakfı ailesinin bir ferdi, bir Türk çocuğu ve bir insan olarak yeni yılını içtenlikle kutluyor, sağlık, huzur, başarı ve mutluluk dileklerimle sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

Kenan Güven
Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

Değerli Okurlarımız,

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 tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşanılan büyük acılar ve kayıpların sonlanması hepimizin en büyük dileğidir.

Pandemi nedeniyle devletimizce yapılan açıklamalar ve alınan önlemler doğrultusunda Vakıf olarak bizler de bu süreçte gerekli tedbirlerimizi aldık.

Halk sağlığı ve güvenliğinin en önemli öncelik olması ve oluşabilecek olumsuz etkileri de en aza indirmek amacıyla, yüz yüze gerçekleştirilecek kalp sağlığı ile ilgili farkındalık çalışmalarımızı ve uyarıcı mesajlarımızı web ve sosyal medya hesaplarımızda paylaşarak halkımızı bilgilendirdik.

Pandemi Günlerindeki Çalışmalarımız

Pandeminin hızını artırarak ve yeni varyantların ortaya çıkması nedeniyle etkinliklerimizi dijital ortamlarda sürdürmeye ve mesajlarımızı sosyal medya hesaplarımız ile web sitemiz üzerinden veriyoruz.

Türk Kalp Vakfı tarafından, İtalya Kalp Vakfı'nın destekleri ile gerçekleştirilen, bir Avrupa Birliği Projesi olan, 2020 yılının Haziran Ayı sonuna kadar devam etmesi planlanan Türk - İtalyan Kalp Sağlığı Network'ü Projesi (TIHN) ile ilgili çalışmalarımıza, pandemi nedeniyle 31 Mart 2020 tarihinde ara verilmiş, 01 Ekim tarihi itibariyle tekrar başlanmış ve online olarak devam edilerek 31 Aralık 2020'de bitirilmiştir.

31 yıl gibi uzun bir süre aralıksız olarak devam eden ve kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık çalışmalarının başında yer alan Kalp Haftaları başta olmak üzere tüm etkinliklerimizi dijital ortama taşıyarak pandemi gölgesinde düzenlemeye başladık.

Bu bağlamda, yüz yüze gerçekleştirilecek tüm etkinliklerimizi, uzaktan toplantılar, demeçler şeklinde sosyal medya hesapları, web sitesi ve çeşitli basın organları üzerinden halkımıza ulaştırmaya devam ediyoruz.

32. ve 33. Kalp Haftaları, 2020 ve 2021 yıllarındaki 29 Eylül Dünya Kalp Günleri gibi her yıl düzenli olarak organize ettiğimiz etkinliklerimizi iki yıldır sosyal medya üzerinden canlı olarak yapılan ve uzman doktorların kalp damar hastalıkları, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi konulu söyleşileri şeklinde gerçekleştirmekteyiz.

Tüm bu bilinçlendirme çalışmalarımız yanında Şişli'de bulunan Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezimiz ve laboratuvarımızla, kalp damar hastalıkları konusunda klinik hizmetlerini sürdürmektedir.

Alınan tedbirlere ilaveten, pandemi ile mücadelede artık kolayca ulaşabileceğimiz aşıların çok önemli olduğunu ve Türk Kalp Vakfı olarak, bilim çevrelerince paylaşılan aşıların kişileri salgın hastalıklardan koruduğunu, bireysel ve toplumsal önlem olarak aşı olunmasını her zaman tavsiye ediyor, toplumda yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği ve hatta sonlanabileceği yönündeki bilgilerimizi de her fırsatta hatırlatıyoruz.

Pandemi ile ilgili tüm risklerin ortadan kaldırıldığına dair yapılacak resmî açıklamalardan sonra yüz yüze yapılacak etkinliklerle yeniden halkımızla bir arada olmayı umuyor, yeni yılın tüm insanlığa sağlık, mutluluk, huzur, iyi kalpli ve umut dolu yarınlar getirmesi temennisiyle yeni yılınızı kalpten kutlar, sevgi ve saygılarımı sunarım.

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

Covid-19 pandemisinde 3. yıla girerken öğrendiklerimiz

Covid-19 salgını iki yılını doldurmuş durumda. Tüm dünyada yaşanılan acı can kayıplarının ve hastalıkların yanında Covid-19 dünya genelinde ekonomik, sosyal ve kültürel birçok olumsuz etkiye sebep oldu; birçok alışkanlıkların geçici hatta belki de kalıcı olarak değişmesine yol açtı.

2022 yılına girdiğimiz bu ilk aylarda geçtiğimiz iki yılı kısaca değerlendirecek olursak göze çarpanlar şu şekilde özetlenebilir:

Salgının boyutu ve kayıplar:
29 Aralık 2021 itibarıyla dünya genelinde 283 milyon 223 bin 145 hasta kaydedilmiş durumda. Ne yazık ki 5 milyon 431 bin 77 kişi salgın nedeniyle resmi olarak hayatını kaybetmiş durumda. Tıp kitaplarımız pandemiyi tarif ederken şöyle yazar; *"Bir pandemide hemen herkes bir yakınını veya tanıdığını kaybeder"*. Ne yazık ki Covid-19 salgınında da buna benzer bir durum gerçekleşti.

İyileşenler arasında elbette uzun süre hastanede yatanlar, başka hastalıkları, kalıcı sakatlıkları oluşanlar var. Ayrıca hastalığın uzun dönemde özellikle kalp ve beyin üzerindeki etkilerinin ne olacağını henüz tam olarak bilmiyoruz. Bu konudaki takipler ve araştırmalar devam ediyor.

Zengin fakir ayrımı:
Salgın yeryüzünde zengin-fakir ayrımını bir kez daha gözler önüne serdi. Gelişmiş ülkelerle gelişmekte olan ülkelerin salgından hem hastalık olarak hem de ekonomik olarak farklı etkilendikleri görüldü. Benzer durum aynı ülkenin içinde yüksek gelirli toplum kesimleri ile düşük gelirli toplum kesimleri arasında da ortaya çıktı. Gelişmiş ülkeler ve yüksek gelire sahip toplum kesimleri çoğu zaman olduğu gibi yine daha şanslıydı.

Diğer yandan özellikle sağlık kaynaklarını kamu yararına ve akılcı bir şekilde kullanan ülkelerin salgınla göreceli olarak daha az travmayla mücadele ettiklerine tanık olduk ve olmaktayız.

Yine zengin fakir ayrımı aşıya ulaşımda da kendini gösterdi. Gelişmiş ülkeler gereken miktarda hatta daha fazlasına ulaşıp stoklarken yoksul ülkeler özellikle Afrika ülkeleri yeterli aşıya ulaşma imkânına sahip olamadı. Dünya Sağlık Örgütü'nün yoksul ülkeler aşı desteği yapılması yönündeki çağrıları yeterli karşılık bulmadı. Aralık 2021 itibarı ile düşük gelir grubundaki ülkelerde yaşayanların sadece % 8,3' üne tek bir doz aşı yapılabilmiştir.

Bu durumun sonuçlarını son aylarda gördük; yeterince aşılanmamış ve diğer koruyucu önlemlerin alınamamış olduğu coğrafyalarda hızla çoğalan virüs Delta ve ardından Omicron la mutasyon ve variantları ile tüm dünyaya tehdit olmayı sürdürdü ve hala sürdürmekte. Aslında hepimiz aynı gemideyiz, kabul etmesek de.

Bilimin zaferi:
Salgının ilk aylarında tüm dünyanın bir pandemiye pek de hazırlıklı olmadığı görüldü. Ancak diğer yandan bir ay gibi bir kısa sürede virüsün genom analizi yapıldı ve çok kısa sürede aşıların uygulanmasına başlandı. Geçmiş 10 yıllardaki aşıların klinik kullanıma girme hızına bakılırsa bu durum dikkat çekici devrimsel bir başarıdır. Aşının olmadığı, tek korunma önleminin maske mesafe ve temizlik olduğu ilk aylarda çok yüksek oranda can kayıpları yaşadık. Aşı uygulamaları yaygınlaştığında diğer önlemler ile beraber can kayıpları belirgin olarak azaldı. Pandeminin seyri ile birlikte bilgilerimiz hızla arttı, tüm dünyadan gelen bilgilerle aşılar güncellendi, aşı sıklığı, hatırlatma dozları, takvimi daha iyi bilinir oldu.

Aşı öncesi ve aşı sonrası dönemdeki can kayıplarının farklılığı hiç kuşkusuz ki bilimin zaferidir.

Bilgi kirliliği aşı karşıtlığı ve hurafeler:
Bilgi çağında olmamız bilgiye ulaşımı elbette kolaylaştırıyor. Ancak yanlış ve kirli bilgiyi de bir o kadar benzer oranda yayılmasına sebep oluyor. Araştırmalar olumsuz ve kirli bilginin doğru bilgiden daha hızlı yayılabildiğini göstermekte. Benzer durum pandemi döneminde özellikle aşılar konusunda ve diğer önlemler konusunda da yaşandı ve yaşanmakta.

Dünyanın her yerinde her toplumda aşı karşıtlığı belli oranda mevcut.

Bugüne kadar çiçek, kızamık, difteri ve çocuk felci gibi hastalıklara karşı aşılar sayesinde sağlıklı kalabilmiş ve bugünlere gelebilmiş olmamıza karşın aşı konusundaki bilgi kirliliği devam etmekte. Covid-19 salgınının özellikle yeni dalgalarında hele hele Delta ve Omicron dönemlerinde hastalığı ağır geçirenlerin, yoğun bakımlarda yatanların veya hayatını kaybedenlerin çok büyük çoğunluğunu aşı olmayanlar veya aşısı eksik olan kişilerle bağışıklık sistemi sorunları olan hastalar olduğunu göstermekte. Aralık 2021 itibarı ile dünya genelinde 9 milyar dozdan fazla Covid-19 aşısı uygulandığı bilinmektedir. Covid-19 hastalığının kendisi

ölümcüldür, birçok kalıcı hasara sebep olduğu bilinmektedir. Aşılar bu riski belirgin olarak azaltmaktadır.

Kalp damar sağlığının ne kadar önemli olduğu bir kez daha kanıtlandı:
Pandemin ilk aylarından bu yana tüm dünyada Covid-19 hastalığının kimlerde daha ağır ve daha ölümcül seyrettiği önemli araştırmalara konu oldu ve toplumun dikkatini çekti.

Bugüne kadar birçok ülkede yapılan neredeyse bütün araştırmalar ağır ve ölümcül Covid-19 hastalığı için en önemli risk faktörleri arasında her zaman değişmeyen faktörün kalp hastalığı varlığı olduğunu gösterdi. Yani kalp sağlığı kötü olan kişilerde Covid-19 hastalığı daha ağır seyrediyor ve daha ölümcül olabiliyor. Bu durum kalp sağlığımızın her zaman ne kadar önemli olduğuna ve kalp sağlığımızı her şartta korumamızın önemine bir kez daha işaret etmektedir.

İş yaşamı, çalışma, eğitim ve kültür sanat dünyamızın koşulları değişti:
Pandemiye karşı önlemler dahilinde iş yaşamında çok önemli değişiklikler yaşandı. Birçok ülkede zaman zaman tam kapanmalar yaşandı ve zorunlu sektörler dışında çoğu meslek gruplarında çalışmalara ara verildi. Birçok sektör ekonomik olarak zorlandı; küçülen meslek grupları, iflas eden, sosyal olarak zor zamanlar yaşayan çok sayıda kişi oldu. Bu durum yine yoksul ülkelerde daha şiddetli yaşandı. Kamu kaynaklarını toplum yararına kullanan ülkeler bu travmayı daha hafif atlattı; atlatmakta.

Diğer yandan birçok meslek grubunda zorunlu olarak uzaktan internet tabanlı mesai gelişti; hızlandı. Bir yandan da evden çalışmanın mesai saatlerindeki belirsizliği, hareketsizlik, kilo alma gibi sorunları çalışanların kalp damar hastalığı risklerini artırmak açısından yeni potansiyel sorunları gündemimize taşıdı.

Eğitim çoğunlukla çevrimiçi oldu. Kültür sanat dünyası çevrimiçi çözümler geliştirdi. Tüm bunların olumlu, olumsuz yönleriyle ne tarafa gideceğini birlikte göreceğiz.
Sağlık alanında da internet tabanlı, uzaktan sağlık hizmetleri sağlık pandeminin zorlamasıyla daha da hızla gelişti. Yapay zeka destekli dijital tıp uygulamaları hepimizin mesleğini daha da kolaylaştırır hale geldi.

Sağlık çalışanları, kahramanlarımız oldu:
Sağlık çalışanları pandeminin ilk günlerinden itibaren tüm dünyada özveriyle çalıştı.
Birçok sağlık çalışanı mesleği nedeniyle hayatını yitirdi.
Günlerce, haftalarca evine gidemeyen, sevdiklerini göremeyenler oldu.
Aşının olmadığı, korunma yöntemlerinin bile tam olarak bilinmediği günlerde sağlık çalışanları dünyanın her yerinde görev başındaydılar.
Yaşamlarını yitirenleri saygıyla anıyoruz.

Sonsöz:
Pandemi de bir gün bitecek, belki de yakında.
Yitirdiklerimizi her zaman saygıyla anacağız. Öğrendiklerimiz kazancımız olacak.
Umudumuzla ve bilime olan inancımızla yolumuza devam edeceğiz.

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

Kalp Hastaları Kış Aylarında Sağlıklarına Daha Fazla Özen Göstermeli

Kalp krizlerinin mevsimsel farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Havaların soğuduğu sonbahar sonları ve kış aylarında ani ölümler daha sık olmakta ve bunların da önemli bir kısmını kalp krizleri oluşturmaktadır.

Özellikle soğuk rüzgarlara karşı yürümek kalp krizine davetiye çıkarmaktadır. Kalp damarlarında darlık bulunan kişilerde soğukta göğüs ağrıları daha kolay meydana gelmektedir. Çünkü soğuk hava kalp damarlarında spazma yani büzüşmeye sebep olmaktadır. Bunun neticesinde kişinin koroner damarlarındaki darlık daha da artmaktadır.

Kış aylarında kapalı mekanlarda daha fazla vakit geçirmemiz sebebi ile COVID 19 enfeksiyonuna yakalanma olasılığımız artıyor. Bu enfeksiyon özellikle kalp yetmezlikli hastalarda daha ağır seyrediyor. Bu bakımdan hastalarımızdan mutlaka aşılarını olmalarını istiyoruz. Maske, mesafe ve hijyen kurallarına kış aylarında çok daha fazla önem vermeleri gerekiyor.

Bir kalp hastası soğukta rüzgara karşı yürürse, hele bir de bunu tok karnına yaparsa kalp krizine davetiye çıkarmış olur. O nedenle kalp hastalarının mecbur kalmadıkça bu havalarda dışarıya çıkmamalarını ve bilhassa da rüzgara karşı yürümemelerini istiyoruz.

Soğuk havalar sadece kalp krizi riskini arttırmıyor. Aynı zamanda kalp yetmezliği olan hastaları da etkiliyor. Bu hastalarda nefes darlığı şikayetlerinin içinde bulunduğumuz aylarda daha arttığını biliyoruz. Araya giren akciğer hastalıkları mevcut tabloyu daha da kötüleştiriyor.

Prof. Dr. Nazire Afşar
Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi
Nöroloji AD Öğretim Üyesi

Covid-19 salgını; beynimizi, sinir sistemimizi de etkiledi!

Pandemi yani tüm dünyayı etkileyen covid-19 salgını ikinci yılına giriyor. Toplumun her bölümü bir şekilde etkilenirken kronik nörolojik hastalıkları olan veya ileri yaş grubunda olanlar en çok zarar görenler arasında yer aldı. Nörolojik anlamda pandeminin etkisi birkaç başlık altında toplanabilir.

1.Başlangıçta, sokağa çıkma yasağı ve 65 yaş üzerindeki kişilere yönelik uzun süreli devam eden sınırlamalar bu yaş grubunda önemli bir hastalığı olmayanları bile olumsuz etkiledi. Covid-19 enfeksiyonunu ağır geçirme ve ölüm korkusu o döneme kadar çok aktif bir yaşam sürmüş olan büyüklerin bile eve kapanmasına ve yaşamlarını yardımsız sürdürememesine yol açtı. Yaklaşık bir yıl sonra kullanılmaya başlanan aşılara rağmen kişiler artık daha çok evde ve izole kalma davranışını devam ettirdiler. Pandemi öncesinde olmayan veya hafif olan unutkanlık veya konsantrasyon güçlüğü yakınmaları ile nöroloji poliklinik başvuruları pandemi dönemiyle birlikte arttı. Dışarı çıkma korkusu nedeni ile artan hareketsizlik, denge bozuklukları, kas güçsüzlüğü ve çeşitli boyun / sırt / bel ağrılarında artışa yol açtı.

2. Evde kalmanın etkileri farklı yaş gruplarında farklı belirtilere yol açtı. Öncelikle hafif bilişsel (kognitif) bulguları olan veya sağlıklı olan ileri yaş kişilerde sosyal ve aktif ve aktif yaşamdan kopma ciddi unutkanlıkların gelişmesine neden oldu. Hastalar daha önce yapabildikleri birçok aktiviteyi yapamaz duruma geldi, günlük yaşamı idame ettirmede zorluklar ortaya çıktı. Çocukları ve torunlarından uzakta kalma zorunluluğu bir taraftan büyüklerin kendisini işlevsiz hissetmesine yol açtı, diğer taraftan ise ciddi depresif bir duygu durumun ortaya çıkmasına neden oldu. Demans (bunama) için tedavi altında olan hastaların ise bulgularında belirgin kötüleşmeler izlendi.

3. Evden çalışan genç popülasyonda ise çalışma saatlerinde artış, çalışılan fiziki şartlar ve çocuklu ailelerin dar mekanlarda hep birlikte olma zorunluluğu farklı sorunlara yol açtı. Stres düzeyinde artış, uyku düzeninde bozulma veya uykusuzluk, kilo alımı ve boyun başta olmak üzere sırt ve bel ağrıları sık görülür oldu. Yemek masası veya evdeki çeşitli alanlarda tüm gün bilgisayar başında çalışma bu ağrıların başlıca nedenini oluşturdu. Evden çalışma düzeninde mesai saatlerinde belirsizlik, iş yaşamındaki sosyalleşmenin kaybı ayrıca başka fiziksel ve mental sorunlara sebep oldu. Bu sorunlar hala ortadan kalkmış değil.

4. Covid-19 salgın sürecinin kişisel yaşamlar üzerine olumsuz yansımaları dışında enfeksiyonun doğrudan nörolojik hastalıklar ve sinir sistemi üzerine de etkileri ortaya çıktı. Birçok kronik hastalıkta olduğu gibi özellikle bağışıklık sistemini etkileyen rahatsızlıklara sahip kişilerin yaşamında ciddi kısıtlamalar gerekti. Bunlar arasında bağışıklık sistemini ciddi olarak baskılayan tedaviler gerektirebilen MS, vaskülit ve kas-sinir kavşak hastalıkları olanlar günlük yaşamlarından geri kalmak zorunda oldu. Ayrıca hastanelerin kapasiteleri covid hastaları ile dolmuş olduğundan birçok hastanın rutin tedavileri gecikmiş oldu.

5. Son olarak ise Covid enfeksiyonunun yol açtığı sorunlardır. Salgının ilk aylarından itibaren virüsün sinir sistemini (SS) "sevdiği" (SS'ne trofik virüs) fark edildi. Sık görülen koku ve tat alma kaybı başta olmak üzere şiddetli uzun süreli baş ağrısı, beyin ve omurilik hasarları, uzun sinirlerin kılıflarının inflamatuar (iltihabi) hasarı veya polinöropati (Guillain-Barre sendromu) vakaları tüm dünyada giderek artan oranlarda bildirilmeye başlandı. Erken evrede izlenen etkiler dışında Covid sonrasında "uzun Covid" bulguları yaklaşık olguların üçte birinde görülmeye başlandı. Uzun Covid sorunları arasında nörolojik yakınmalar maalesef büyük bir yer kaplamakta. Bunlar arasında 6 aydan fazla sürebilen kronik yorgunluk – kas ağrıları, uykusuzluk, dikkat toplama zorluğu – unutkanlık önemli bir yer tutmakta ve Covid sonrasına yaşamı oldukça zorlaştırmaktadır.

Covid ile ilgili bilgilerimiz iki sene öncesine oranla artmış olmakla beraber, değişen virüs varyantları ile birlikte hala bilinmezler oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Kesin tedavisi olmayan bu hastalıkta, başta nörolojik yan etkilerden kaçınmak amacı ile korunma en önemli yaklaşımımız olarak yerini korumaktadır.

Halen hem toplumsal hem de bireysel düzeyde korunmanın en önemli yöntemleri aşı – maske ve mesafe olarak ön planda yer almaktadır.

Doç. Dr. Sema Kürklü
Türk Kalp Vakfı
Mütevelli Heyet Üyesi

Kalp Hastalıklarında Doğru Bilinen Yanlışlar

Kalp vücudun en önemli organlarının başında gelir. Dünyada ölüm nedeni olarak kalp hastalıkları bir numaralı yerini koruyor. Küresel olarak kalp hastalıkları her yıl 18 milyon insanın hayatını kaybetmesinden sorumlu. Türkiye'de de ölüm nedenlerinin yüzde 42'sini koroner kalp hastalıkları oluşturuyor. Tabii son 2 yıldır Covid -19 pandemisi nedeniyle ölüm oranları kısmen değişti.

Bu nedenle kalp hastalıklarının önlenmesi için alınması gereken önlemler hayati önem taşıyor. Günümüzde pek çok insan bu önlemler konusunda doğru bilgi sahibi iken, birçoğu da yanlış bazı bilgilerin doğru olduğuna inanıyor. Bu sözde bilgiler bilimsellikten uzak söylemler ve bazen hastaların hayatını kaybetmelerine neden olabiliyor.

Bu yanlışlara şu örnekleri verebiliriz.

Bir kısım genç insan kalp hastalığından endişe etmek için çok genç olduğunu düşündüğü için, erken yaşlardan itibaren bazı konularda dikkatsiz davranıyor. Bu da ileri yaşlardaki sağlığını etkiliyor. Henüz erken yaşlardan itibaren atardamarlarda plak oluşumunun öncüleri gelişmeye başlıyor. Hele ailede kalp hastalığı, diyabet gibi erken dönemde damarları bozmaya neden olacak bir hastalık varsa. Zamanımızda giderek artan obezite de damarları çok erken yaşta bozan bir neden.

Damar sertliğine bağlı koroner arter hastalığının yalnızca genetik geçişli olduğu inanışı da oldukça yaygın bir düşüncedir. Oysa klinik takiplere göre kalp hastalıklarında kalıtsallığın yaklaşık %50—60 arasında etkili olduğu görülmüştür. Sigara, hareketsiz yaşam tarzı ve stres gibi faktörlerin de kalp sağlığını kötü yönde en az genetik faktörler kadar etkilediği gösterilmiştir.

Yüksek iyi kolesterole sahip olmanın yüksek kötü kolesterol seviyesini dengeleyeceği düşüncesi de çoğu kişi tarafından inanılan bir konu. Aslında son araştırmalara kadar bilim de böyle düşünmekteydi. Ancak son araştırmalar durumun böyle olmadığını gösterdi. Önemli olanın LDL kolesterolü düşük seviyede tutmak olduğu gösterildi.

Kalp hastalığının yalnızca orta yaşlı bir erkek hastalığı olduğu da geçmişte inanılan bir konu idi. Oysa son yıllarda kadınlarda da önemli bir ölüm nedeni olduğu anlaşıldı. Kalp ve damar hastalıkları kadınlarda erkeklere göre daha geç yıllarda gelişmektedir. Bu konuda östrojenin koruyucu bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

Tansiyonum yüksek ama benim bir şikayetim yok, o zaman ilaç almayayım düşüncesi de doktorların sık karşılaştığı bir durum. Yüksek tansiyon siz bir şey hissetmeseniz de kalp ve damar sisteminde hasar yapmayı sürdürür, ya da tansiyonum artık düzeldi, ilacımı bırakayım diyenler de vardır. Yaşam tarzında, alışkanlıklarda büyük değişiklikler sonucu ilaçları azaltmak, değiştirmek ya da durdurmak mümkün olabilir. Ancak bu bir doktorun gözetiminde yapılması gereken bir durumdur.

Kalp hastalarının hiç egzersiz yapmaması gerektiği de yaygın inanılan bir yanlış. Tempolu yürüyüşler kalp hastaları için faydalıdır. Ancak buna başlamadan önce uzman doktorun önerileri dikkate alınmalıdır.

Kahve ve bitter çikolatanın kalp ve damar sağlığı açısından faydalı olduğuna dair sık sık medyada yazılar okumaktayız. Ancak bunu destekleyecek bilimsel bir çalışma yoktur

Antioksidan olan vitaminler E, C ve beta karoten kalp hastalığı riskini düşürüyor. Ancak bunları ilaç olarak almak yerine besinlerle aldığınızda daha iyi emildikleri gösterilmiş. Bu nedenle dengeli bir şekilde sebze ve meyve tüketmek en doğrusudur.

Aspirin kullanımı: Kırklı yaşlara geldikten sonra herkesin aspirin kullanması gerektiği de yanlış bilinen konulardan biridir. Kan sulandırıcılar kalp krizi geçiren, stent takılmış, ameliyat olmuş ya da bazı ritim bozuklukları olan hastalarda ömür boyu kullanılmaktadır. Ancak hiçbir kalp sorunu olmayan kişilerin aspirin kullanması mide rahatsızlıklarına neden olacağı gibi kanamalara da yol açabilir.

Kalp krizinin belirtisinin göğsün sol tarafına doğru yayılan ağrılar olduğu bilinir. Ancak sağ tarafta oluşan ağrılar da ya da sırttaki ağrılar da kalp krizinin belirtisi olabilir. Ayrıca mide bulantısı, kusma, baş dönmesi, nefes almada güçlük gibi diğer organların rahatsızlığını akla getiren belirtilerle de ortaya çıkabilir.

Kolesterol ilaçlarının karaciğere zarar verdiği düşüncesiyle bu ilaçlardan kaçınmak da sık görülen bir davranıştır. Bu ilaçların dünya çapında kullanımı yoğun biçimde devam etmektedir. Hiçbir doktor hastasına zarar verecek bir ilacı reçete etmez. Diğer birçok ilacın da olduğu gibi bu ilaçların da yan etkileri vardır. Düzenli kontrollerinizi yaptırdığınız takdirde bu etki tespit edilecek ve tedbir alınacaktır.

Doç. Dr. S. Emrah Binak
Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi Kardiyoloğu

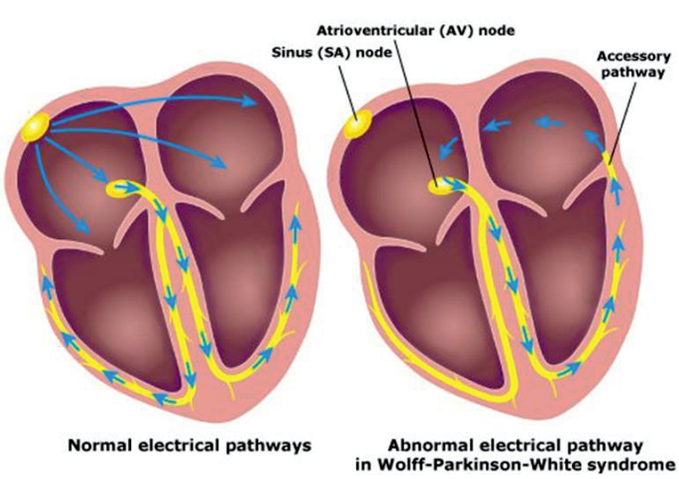
Wolff-Parkinson-White Sendromu (WPW) Nedir?

Normalde kalp atışı sağ atriyumda bulunan sinoatriyal (SA) düğümde başlar. SA düğümü ateşlendiğinde, elektriksel aktivite sağ ve sol kulakçıklara yayılarak kasılmalarına neden olur. Uyarılar, atriyumlardan ventriküllere gitmesini sağlayan köprü olan atriyoventriküler (AV) düğüme gider. Daha sonra ventriküllerin duvarlarından geçerek kasılmalarına neden olur. Kalbin düzenli elektriksel uyarısı, kalbin kanla dolmasına ve normal bir şekilde kasılmasına neden olur.

WPW, kalpte aritmiye neden olabilen elektriksel bir anormalliktir.
WPW olduğunda, normal iletim yoluyla birlikte, doğuştan aksesuar yol adı verilen ekstra bir yol vardır. Bu yol:

- Elektriksel uyarıyı normalden daha hızlı iletir
- Her iki yönde de iletir

Uyarılar, normal AV-His Purkinje sisteminin yanı sıra ekstra yoldan (kısa yol) geçer. Uyarılar, dairesel bir düzende kalbin etrafında çok hızlı hareket edebilir ve kalbin alışılmadık şekilde hızlı atmasına neden olur. Buna yeniden giriş taşikardisi veya SVT (supraventriküler taşikardi) denir.



Yeniden giriş aritmileri, WPW'li kişilerin yaklaşık yüzde 50'sinde görülür; bazı hastalarda ayrıca atriyal fibrilasyon olabilir. Nadir olmasına rağmen, WPW'li kişiler için en büyük endişe , yaşamı tehdit eden bir aritmi olan ventriküler fibrilasyona dönüşen hızlı ventriküler yanıt ile atriyal fibrilasyon gelişme olasılığıdır .

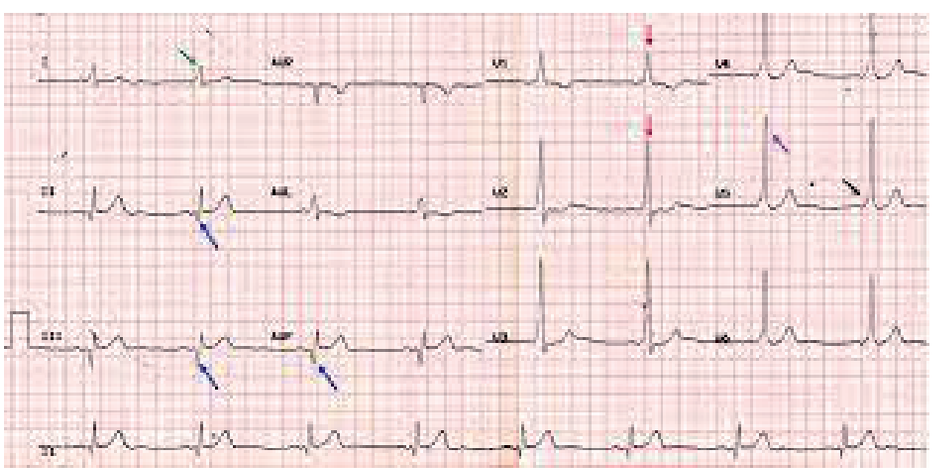
BELİRTİLERİ

- Çarpıntı
- Baş dönmesi - sersemlik veya baygınlık hissi
- Nefes darlığı (dispne)
- Nadiren, kalp durması (ani ölüm)

Bazı hastalarda hiçbir belirti olmayabilir.

TEŞHİS VE TESTLER

WPW, EKG ile teşhis edilir. Ekg de delta dalgası denilen tanı koydurucu bir işarete bakılır. Holter de WPW'si olduğu bilinen hastaların değerlendirilmesinde yardımcı olur. Gerekli olan durumlarda elektrofizyolojik çalışma (EPS) yapılabilir. EPS ile kalbin elektrik aktivitesi ve iletim yolları detaylı incelenir.



TAKİP VE TEDAVİ

Tedavi, aritmilerin tipine ve sıklığına, senkop gibi ilişkili semptomlara ve yapısal kalp hastalığının varlığına bağlıdır. Şikayeti olmayan hastalar için tedaviye gerek yoktur. Bu hastalar takip edilir.

Çarpıntısı olan ya da EKG ya da Holterde aritmi saptanan hastalarda antiartimik ilaçlar başlanır. Ancak ilaçlar genelde yeterince etkili değildir.

WPW' de en etkili tedavi ablasyondur. Bir kateter vasıtasıya radyo dalgaları ile aritmiyi oluşturan kalp içindeki elektrik yolları imha edilir. Başarı oranı %90 dır ve düşük riskli bir işlemdir. İlaçların etkili olmadığı, ilaç kullanmak istemeyen ya da kullanmayan hastalarda ve EPS çalışmasında yüksek riskli bulunan hastalarda uygulanır.

Op. Dr. M. Vedat Bayer
Kalp ve Damar Cerrahı

Kalp ve Damar Sağlığı Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıkların Önlenmesi

Saygıdeğer kıymetli okurlarım,

Sizlere bu yazıyı yazmadan önce bana bu fırsatı veren **Türk Kalp Vakfı Dergisi'ne** teşekkürlerimi sunarım.

Sağlıklı, huzurlu, mutlu günler dileyerek, yazıma başlamadan önce en büyük varlığın sağlık olduğunu belirtmek isterim.

Öncelikle sizlere genetik oluşumlar dışında, kalp damar sağlığının edinsel olan tarafından bahsetmek istiyorum. Birçok tıbbi literatürler tarafından belirtilmiş olan ve tüm dünyanın da bildiği üzere çağımızın hastalığı hipertansiyon, kalp krizleri ve felçlerdir, nereden baksanız bu oran % 65-70 lere varmaktadır. O halde bizim bu çağın hastalığı ile mücadele etmemizde fayda olacağına kesin gözle bakmamız gerekir.

Tabi ki öncelikle risk faktörlerini incelememiz gerekiyor.

Bilindiği üzere kalbimiz gereksinimi olan kanı kalp damarlarından (koroner damarlardan) alır. Koroner arter hastalığı kalp damarlarının kısmen daralması, hatta tıkanması sonucu oluşur. Tıkanma sonucu kalp yeteri kadar beslenemez, oksijensiz ve besinsiz kalır, bu yüzden gerektiği gibi çalışamayabilir, sonuçta anjina denilen göğüs ağrısı ortaya çıkabilir.

Kalp-damar hastalıklarının risklerinin başında stres gelmektedir.

Risk faktörlerini şöyle sıralayabiliriz.
1-Stres
2-Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler
3-Şişmanlık
4-Düzensiz uyku
5-Şekerli, yağlı ve proteinli gıdalarla yüksek dereceli beslenme
6-Şeker hastalığı
7-Hipertansiyon
8-Ailevi genetik faktörler
9-Guatr hastalığı ve iç salgı bezi hastalıkları (böbrek üstü bezi ve yumurtalık hastalıkları gibi)
10-Andropoz ve menopoz dönemi
11-Doğuştan kalp damar anormallikleri

12-Koah (kronik tıkayıcı akciğer hastalığı)
13-Kansızlık ve bir takım vitamin eksiklikleri…..gibi

Bu risk faktörlerinin açıklamalarını şu şekilde yapabiliriz. Stres vücudumuzda adrenalin deşarjına sebep olarak kan yağlarını mobilize etmektedir, ayrıca damarlarımızın kasılmasına sebep olarak damarın endotel dediğimiz kaygan yüzeyini pürüzlü hale getirmektedir ve vücudumuzu hipertansiyona hazırlamaktadır, böylece pürüzlenmiş ve çatlamış damar iç yüzeyine kan elemanları birikerek orada bir tortu oluşturmaktadır. Bu tortuda giderek damar tıkanıklığına sebep olmaktadır, o halde her şeyden önce rahat ve relaks olmalıyız ayrıca da stresten uzak kalmamız gerekmektedir. Tabi ki bunu da alacağımız kişisel, toplumsal ve ailevi ruh sağlığı eğitimleri ile başarabiliriz, aksi halde stresten kaçmak pek mümkün olamayacaktır.

İkinci sırada sigara, alkol ve uyuşturucular gelmektedir. Sigaranın içinde nikotin ve katranlı maddeler bulunmaktadır. Nikotin reseptörlere bağlanarak alışkanlık yapmakta ve katranlı maddelerde damar iç yüzeyini bozmaktadır, sigaranın kağıdı da cabası. İşte bunlar aynı zamanda da kanserojen maddelerdir. Alkol ise içindeki alkaloidler ve şeker nedeniyle yüksek derecede kaloriye sahiptir. Karaciğerden dönüşürken karaciğer hücrelerini yorar ve kan yağlarının yüksek kalmasına sebep olur. Kandaki yağlar yeterince metabolize olamazlar ve kan yağları yükselir, uyuşturucu maddeler ise yine damar cidar bozuklukları ve kanserojen maddelerin açığa çıkmasını sağlamaktadır.

Şişmanlık günümüz dünyasında artık toplumsal bir hastalık haline gelmiştir. Hele ki teknolojiyi yakalamış batı dünyasında bu tür obezite daha çok dikkat çekmektedir. Hazır gıda yeme alışkanlığı vücudumuzdaki metabolik dengeyi sarsmaktadır, katkı maddeleri veya bekletilmiş ürünler bir şekilde bünyemizi bozmaktadır, aşırı şişmanlıkta hareket kabiliyetimiz de azalarak kilo verememekteyiz, ayrıca şişmanlık kanser hücreleri için bire bir beslenme yeridir.

Bir takım hümoral maddelerle kanserojen olaylar yağ dokusu vasıtası ile daha da artmaktadır. Yine şişmanlıkta zavallı kalbimiz normal kilomuza göre kan pompalayacağına iş yükü artacağı için daha fazla yorulmaktadır Yoruldukça kalp kası aynı bir sporcu kası gibi kalınlaşmakta ve yorulmaktadır. Daha ilerisi ise sessiz kalp yetmezliğidir.

Sonuç olarak sevgili okuyucularım günlük enerji alımımızı dengede tutarsak ve bu dengeyi sağlamak için faydalı gıdaları tüketirsek, yani dünyanın kanıksamış olduğu low dansiteli lipo-protein'leri (düşük yoğunluklu yağları-ldl) yemezsek ne mutlu bizlere…

Sağlıklı günler dilerim…

Uzm. Dyt. Ebru Çağıl
Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi Diyetisyeni

Diyabet ve Kalp Sağlığı

Diyabet, pankreasın yeteri kadar insülin salgılayamaması ve yeterli derecede insülin kullanamaması sonucu oluşan bir hastalıktır ve kalp sağlığı için bir risk faktörüdür.

Diyabet ve kalp sağlığı arasındaki ilişki, kandaki yüksek glikoz seviyesinin damar duvarlarında değişikliklere sebep olmasından kaynaklanır. Bu değişiklikler, damarları ateroskleroz (atardamarların sertleşmesine) için daha yatkın bir hale getirir.

Diyabetli bireylerin kan şekeri kontrol altında tutulamazsa, vücutta bazı komplikasyonlar görülebilir. Hiperglisemi, uzun vadede kalp hasarı oluşturabilir. Yine diyabetli bireylerde kan trombositlerinde birlikte kümelenme ve arterlerde daralma görülebilmektedir. Diyabet, kan yağlarının yükselmesiyle yakından ilişkili bir hastalıktır.

Diyabetli bireylerde felç ve kalp hastalıkları görülme sıklığı oldukça fazladır. Fakat unutulmamalıdır ki; diyabet, kalp sağlığı için kontrol altına alınabilir bir risk faktörüdür. Beslenme düzeni, yaşam tarzı değişiklikleri ile hastalığın sebep olabileceği hasarlar en az seviyeye indirilebilir.

Diyetisyen tarafından oluşturulan kalp koruyucu, diyabetik bir beslenme planı hem diyabette hem de kalp sağlığında en önemli basamaktır.

Diyabet Hastalarının Tüketmesi Gereken Kalp Sağlığını Koruyucu Besinler:
Hem diyabet için hem de kalp sağlığı için önerilen en iyi beslenme modeli Akdeniz tipi beslenme modelidir.

- Zeytinyağı: İnsülin direncini azaltır, dokuların insüline daha duyarlı olmasına katkı sağlar. Kan şekerinin dengede olmasına yardımcı olan sağlıklı bir yağdır. Damar tıkanıklığını önler ve HDL (iyi kolesterol) değerinin yükselmesini sağlar.
- Lifli Besinler: Özellikle sebze ve meyveler, tam tahıllar, bitkisel yemişler birer lif kaynağıdır. Lifler vücutta adeta bir süpürge görevi görmektedir. Kan şekerini dengede tutarlar, damar-kalp sağlığı için etkilidirler.
- Yeşil Çay: Güçlü bir antioksidan kaynağı olan yeşil çay bağışıklıkta, kalp damar sağlığında oldukça faydalıdır. Diyabette kan şekerinin stabil kalmasında etkilidir. Dokuların insüline duyarlılığını artırmaktadır.

- Omega-3 Yağ Asitleri: Kalp-damar sağlığı için önemli olan Omega-3 yağ asitleri diyabetli bireylerde damarlardaki hasarı önleyebilir. Esansiyel yağ asitlerinden olan Omega-3, besinlerle veya takviyelerle mutlaka desteklenmelidir. Somon, uskumru, ton balığı, sardalya ve lüfer gibi balıklar, kan yağlarını düşürerek kalp sağlığını geliştiren Omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir. Kaliteli bir protein kaynağı olan balık, diyabetliler için ideal bir seçimdir. Haftada 2 kez balık tüketimi önemlidir.
- Yulaf: Hem lifli yapısı hem de içeriğindeki beta glukan sayesinde kan şekerini dengede tutan yulaf, damar sağlığına da olumlu etki göstermektedir.
- Bakliyatlar: Yüksek lif içeriğine sahip bakliyatlar (nohut, mercimek, fasulye..) besinlerden kolesterolün emilimini yavaşlatarak kalp hastalığı riskini azaltırlar. Kan şekerinin yavaş yükselip yavaş düşmesini yani dengede olmasını sağlarlar. Bitkisel protein kaynağı olan bakliyatlar haftada 2 gün tüketilebilir.

Diyabet ve Kalp Hastalarının Kaçınması Gereken Besinler

- İlave şeker içeren gıdalar
- Margarin, tereyağı gibi doymuş yağlar
- Her türlü kızartma türevleri
- Çok yağlı süt ürünleri
- Çok tuzlu, soslu ve aşırı kalori içeren besinler
- Hamur işleri, hamur tatlıları
- Hazır meyve suları, asitli şekerli içecekler
- Hazır çorbalar, bulyonlar
- Alkollü içecekler
- Sakatatlar, işlenmiş etler
- Karbonhidrat içeriği yüksek bazı sebzeler
- Glisemik indeksi yüksek meyveler (muz, kavun, karpuz, üzüm, dut..) tüketimleri mutlaka kontrol altında olmalıdır.

Diyabet ve Kalp Sağlığı İçin Diğer Öneriler

- Hastaların düzenli olarak kan şekeri takibi, HbA1c değeri, kan yağları takibi düzenli olarak yapılmalıdır.
- Diyabet hastalarının besin etiketini doğru okuyabilmeleri çok önemlidir. Bu sayede doğru besin seçimi ile hem diyabet kontrol altına alınır hem de kalp sağlığı korunmuş olur.
- Basit karbonhidratlardan uzak durulmalıdır, kompleks karbonhidratlar seçilmeli ve beslenmeye eklenmelidir.
- Su tüketimi kalp sağlığı ve diyabet için çok önemlidir. Günde 2-3 litre su içilmelidir.
- Egzersiz ve hareketli bir yaşam tarzı kan şekeri dengesi için ve kalp sağlığı için olmazsa olmazıdır. Haftada toplam 150 dk, yani 5 gün 30 dakikalık yürüyüşler sağlıklı bir yaşamın parçası olmalıdır.
- Sigara ve alkolden uzak durulmalıdır.
- Yemek pişirme yöntemi olarak ızgara, fırınlama, buğulama tercih edilmeli ve kızartma, kavurma tarzı yöntemlerden uzak durulmalıdır.
- Süt ve süt ürünleri az yağlı olmalı, yağsız ve tuzsuz peynirler tercih edilmeli.
- Diyabet ve kalp hastalıklarında obezite büyük bir risk faktörüdür. İdeal kiloya ulaşmak kolesterolü ve insülin direncini azaltır. Obezite derecesinin artması da diyabet riskini artırır, kalp-damar sağlığını olumsuz etkiler. İdeal kiloya yaklaştıkça kan şekeri ve kan yağları da ideal seviyeye düşer.
- Diyabete uygun bir beslenme modeli, obezitenin önlenmesi ve kilo kontrolü için hastaların diyetisyen kontrolünde bir beslenme takibi yapmaları son derece önemlidir.

Birlikte sağlıklı günlere…

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.

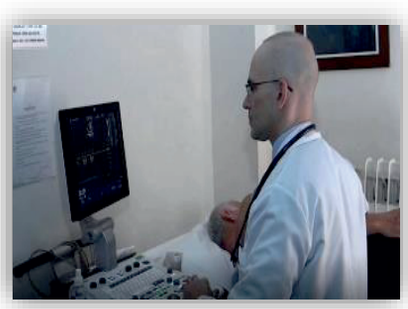
Kalp sağlığı hizmeti sunan Sağlık Merkezimizde aynı zamanda Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi Laboratuvarı, Beslenme ve diyet birimi de mevcuttur.

KARDİYOLOJİ MUAYENESİ

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

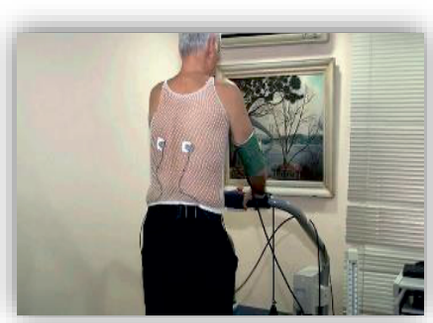
ELEKTROKARDİYOGRAFİ (EKG)

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 (TREADMİL)

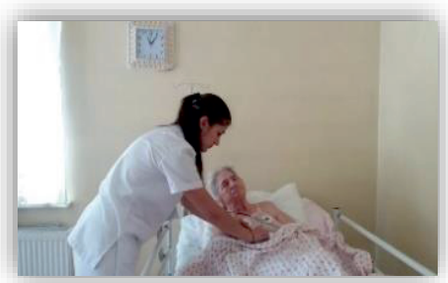
Kalbi besleyen koroner damarlardaki darlıkların saptanmasında, miyokard enfaktüsü geçiren hastalarda riskin belirlenmesinde, tıbbi ve cerrahi tedavi sonuçlarının değerlendirilmesinde, egzersize bağlı ritm bozukluğunun teşhisinde ve egzersiz kapasitesinin değerlendirilimesinde kullanıllır.

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.

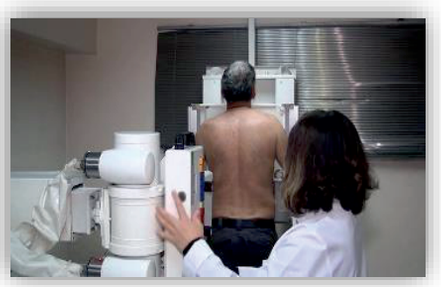
BESLENME VE DİYET

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



RÖNTGEN

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

BİYOKİMYA LABORATUARI

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 Laboratuvarı 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 teknisyeni onayından sonra laboratuvar uzmanına gelmekte, uzman onayı olan sonuçlar internet üzerinden e-mail, olarak, fakslanarak veya orijinal rapor halinde hastalarımıza ulaştırılmaktadır.

2021 – 2023 DÖNEMİ YÖNETİM KURULU

25 Ekim tarihinde gerçekleşen Mütevelli Heyet toplantısında yeniden başkan seçilen Kenan Güven Başkanlığındaki Yönetim Kurulu yeni dönem çalışmalarına başladı.

Yeni Yönetim Kurulu aşağıdaki gibidir.

Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı: Kenan Güven

Mütevelli Heyet Başkan Yardımcısı: Dr. Öğr. Üyesi Şevket Ayaz

Başkan Yardımcısı: Neşe Sert

Başkan Yardımcısı: Prof. Dr Ali Serdar Fak

Genel Sekreter: E. Gül Taştaban

Genel Sekreter Yardımcısı: Serdar Çiloğlu

Sayman: Mustafa Dandik

Sayman Yardımcısı: Mehmet Ökçün

Üyeler:

Nur Sırmacı
Hayriye Midillioğlu
M. Sedat Özsoy
İmren Utku
Prof. Dr. Yıldız Tümerdem
Prof. Dr. İbrahim Kırcova
Prof. Dr. Bilgin Giray

33. KALP HAFTASI
(12 Nisan 2021 – 18 Nisan 2021)

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve ülkemizi 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 artarak devam etmektedir.

Yüz yüze yapılan çalışmalar ve etkinlikler de pandemi nedeniyle uzaktan ve dijital ortamlarda yapılmaya başlandı.

Bu nedenle, önemli bir sağlık organizasyonu olan, devlet takviminde de yer alan, kalp sağlığı ile ilgili uyarı ve mesajlarımızın verildiği Kalp Haftalarının, bu yıl 33’üncüsü 12-18 Nisan 2021 tarihleri arasında pandemi nedeniyle dijital ortamlarda gerçekleştirildi.

Alanlarında uzman doktorlar tarfından, çocuk ve erişkinlerde kalp hastalıkları, sağlıklı beslenme konularında düzenlenen konuşmalar, dijital ortamlarda ve sosyal medya hesaplarında soru cevap şeklinde gerçekleşti.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven'in videodan yayınlanan konuşması ile 12 Nisan Pazartesi günü 33. Kalp Haftası açılışı gerçekleşti.

33. KALP HAFTASI HALKA AÇIK TOPLANTILAR

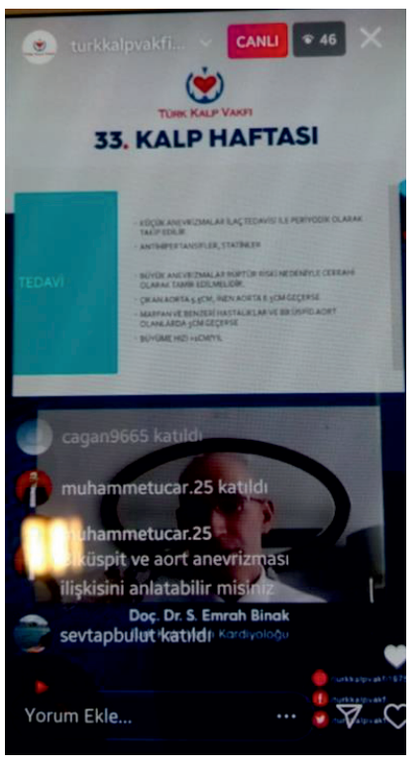
Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı, Marmara Üniversitesi Hipertansiyon ve Ateroskleroz Araştırma Merkezi Direktörü Prof. Dr. Ali Serdar Fak'ın katkılarıyla gerçekleşen 33. Kalp Haftası toplantıları Türk Kalp Vakfı resmi instagram hesabından çok değerli uzmanlar tarafından yararlı bilgilerin verildiği soru cevap şeklinde canlı olarak yayınlandı.

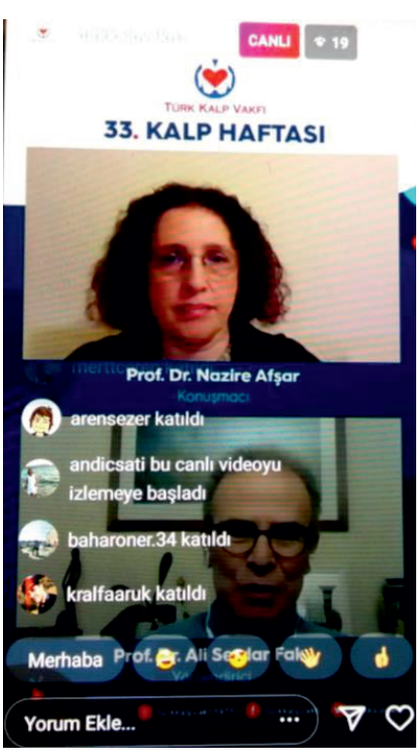
SOSYAL MEDYADA 33. KALP HAFTASI ÇALIŞMALARI

Kalp damar hastalıkları ile ilgili mesajlarımızı pandemi döneminde de hız kesmeden hayatımıza giren dijital platformlarda halkımıza ulaştırmaya devam ettik.

INSTAGRAM'DA 33. KALP HAFTASI KONUŞMALARI

Online olarak gerçekleştirilen toplantılar, Türk Kalp Vakfı resmi instagram hesabı üzerinden bir hafta boyunca sürdü.





TÜRK KALP VAKFI'NIN 46. KURULUŞ YILDÖNÜMÜ

İlk adı "Kalp ve Göğüs Cerrahisi Vakfı" olan vakfımız; halkı uyarmak, bilinçlendirmek ve bilgilendirmek amacıyla, 10 Haziran 1975 yılında, Sn. Ahmet F. Ekmekçioğlu, Sn. Doğan Gündüz, Sn. Doç. Dr. Edip Kürklü, Sn. Dr. Müh. H.Tahsin Önalp, Sn. İbrahim Bodur, Sn. İzzet İşman, Sn. Dr. Mehmet Ali Işığıgür (Em. Amiral), Sn. Mehmet Emin Karamehmet, Sn. Necmettin Bayramoğlu, Sn. Nezih Demirkent ve Sn. Süha Dağdeviren tarafından kurulmuştur.

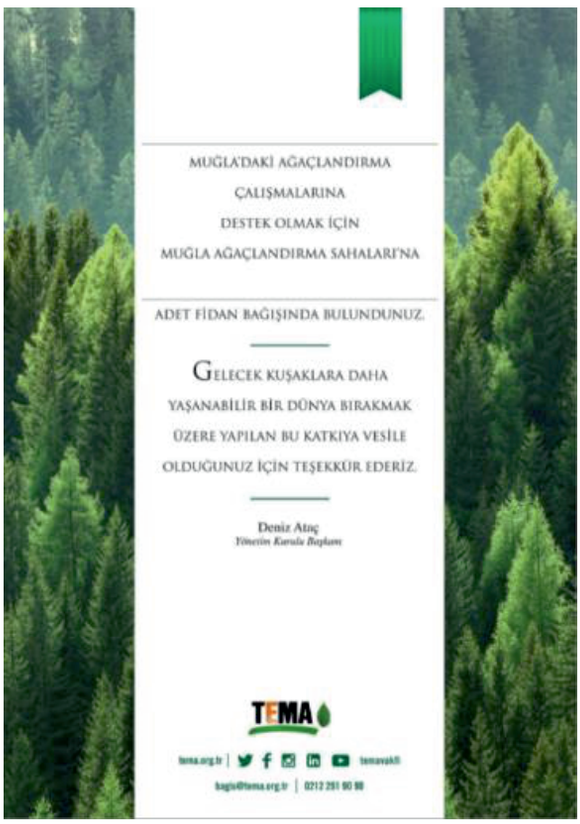
Türk Kalp Vakfı'nın kuruluşundan bu yana görev tarihlerine göre; Sn. Nezih Demirkent, Sn. Prof. Dr. Cem'i Demiroğlu, Sn. Em. Org. Suat Aktulga, Sn. Avni Akyol, Sn. H. Tahsin Önalp, Sn. Arb. Av. Çetin Yıldırımakın, Sn. Hakan Akşit, Sn. Osman Zafer Kültürlü, Sn. Semiramis Sekban Vakıf Yönetim Kurulu başkanlığı yapmıştır.

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanlığı görevine, 26.10.2016 tarihinden itibaren Sn. Kenan Güven devam etmektedir.

DANİMARKALI OYUNCU CHRISTIAN ERIKSEN'İN MAÇ ESNASINDA KALBİNİN DURMASI

Avrupa Futbol Şampiyonasında, Danimarkalı oyuncu Christian Eriksen'in maç esnasında kalbinin durması olayı ile ilgili **"Türk Kalp Vakfı Uyarıyor – Sağlık İçin Spor, Spor İçin Sağlıklı Kalp"** içerikli Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Sn. Prof. Dr. Ali Serdar Fak'ın verdiği hayati önem taşıyan kalp masajı, tıbbi yardım ve çok önemli bilgiler sosyal medyamızda, yazılı ve görsel basında paylaşıldı, Mütevelli üyelerimiz bir yazı ile bilgilendirildi.

TEMA VAKFI'NA BAĞIŞ



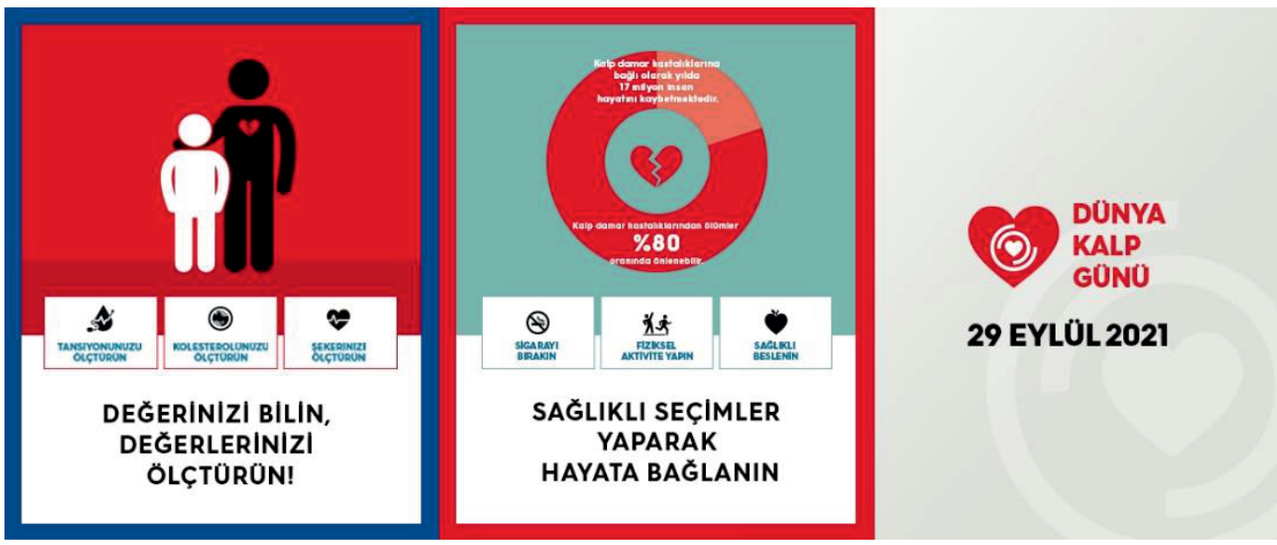
Ülkemizin birçok yerinde büyük can ve mal kayıplarına neden olan orman yangınları ve seller hepimizi derinden sarstı.

Sivil toplum kuruluşu olarak yaşamın ve çevremizin yeniden yeşermesi adına üzerimize düşen görevi yerine getirmek için Tema Vakfı'nın başlattığı kampanyaya sizlerin ve Vakfımıza bağış yapan diğer bağışçıların adına toplam 1.600 adet fidan için 16.000-TL (on altı bin türk lirası) bağış yapılmıştır.

Bu elim olaylar nedeniyle hayatını kaybeden yurttaşlarımıza Allah'tan rahmet, yakınları ve sevenlerine başsağlığı ve sabır diliyoruz.

Doğal afetlerden etkilenen, zarar gören herkese geçmiş olsun dileklerimizi iletiyor, hayatını kaybeden tüm canlılar ve yanarak yok olan ormanlarımız için de çok üzgün olduğumuzu ve bir daha böyle felaketlerin yaşanmamasını kalpten diliyoruz.

22. DÜNYA KALP GÜNÜ
29 EYLÜL 2021

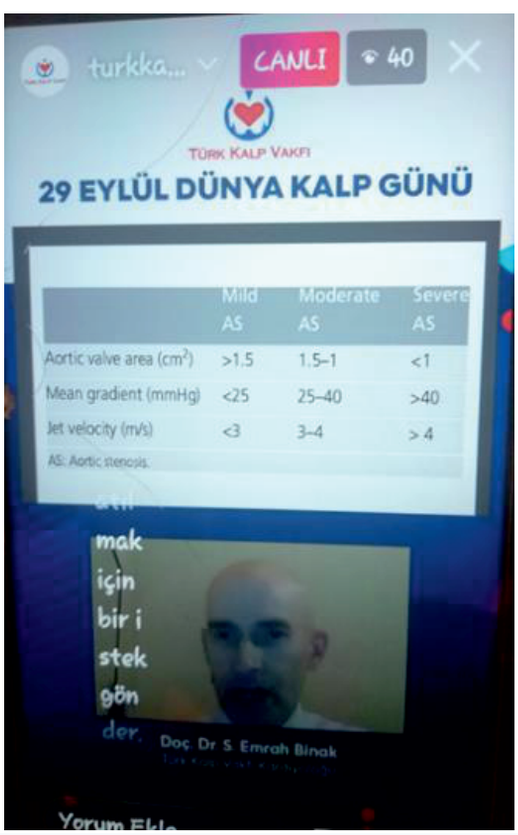


HAYATA BAĞLANMAK İÇİN KALBİNİZE İYİ BAKIN…

Kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık yaratma çalışmalarını, 46 yıldır ulusal ve uluslararası alanlarda sürdürerek başarıyla yerine getiren, aynı zamanda Dünya Kalp Federasyonu üyesi olan Vakfımız, tüm üye kuruluşlar tarafından her yıl 29 Eylül tarihinde kutlanan "**Dünya Kalp Günü"**nde mesajlarımızı, geçen yıl olduğu gibi bu yıl da Covid-19 salgını nedeniyle dijital ortamda gerçekleştirdi.

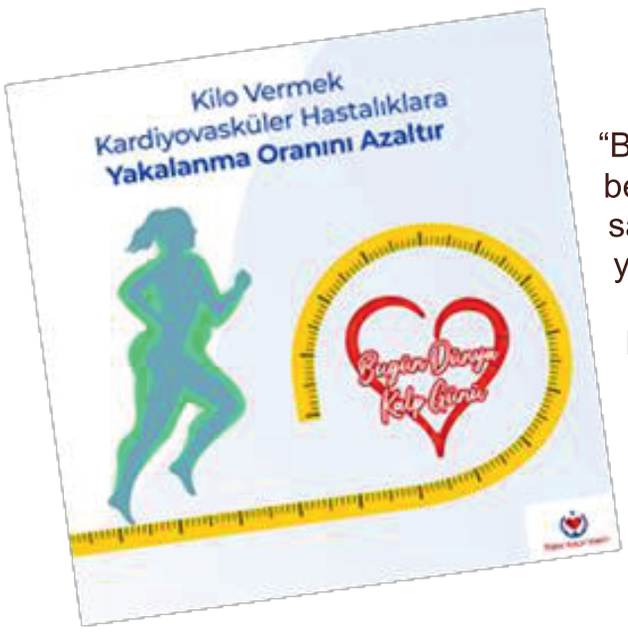
Dünya üzerinde kalp damar hastalıkları olan yarım milyondan fazla insan için Covid-19 pandemisinin çok daha zorlu bir süreç olduğunu, birçok hastanın doktor randevularına gitmekten korktuğu ve sevdiklerinden ayrı kalmak zorunda kaldığını belirtirken doktor kontrollerinin çok önemli olduğu ve asla aksatılmaması gerektiği, Covid-19 hastalığına karşı bilim çevrelerinin ve Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği şekilde bireysel ve toplumsal önlem olarak aşı olunmasını gerektiği ile ilgili demeçler sosyal medya hesaplarından videodan yayınlandı. Bazı televizyon programlarında ve çeşitli gazete ve dergilerde çıkan haberlerimizle mesajlarımızı daha geniş kitlelere duyurma şansı da bulduk.

Dünya Kalp Günü kalp sağlığı bilgilendirme broşürleri bastırdık, çeşitli belediye, eczane ve çevredeki kuruluşlara, aynı zamanda Vakfımız sağlık merkezine gelen tüm hasta ve yakınlarına bilgi amaçlı olarak dağıttık.



29 Eylül 2021 Çarşamba, 22. Dünya Kalp Gününde, Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu Doç. Dr. Emrah Binak, Türk Kalp Vakfı resmi instagram hesabı üzerinden “Aort Kapak Darlığı” ile ilgili canlı olarak gerçekleştirdiği konuşmasıyla kalp sağlığı ile ilgili çeşitli bilgiler ve mesajlar vererek gelen soruları cevapladı.

Karayolları 1. Bölge Müdürlüğü, her yıl olduğu gibi bu yıl da Fatih Sultan Mehmet ve Yavuz Sultan Selim Köprülerini, 29 Eylül Dünya Kalp Günü akşamı kırmızı ile ışıklandırılarak farkındalık çalışmalarımıza destek oldu.

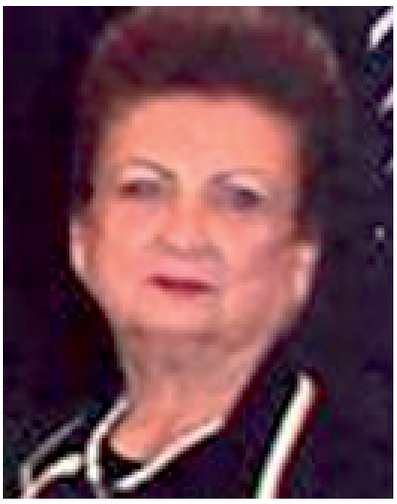


SOSYAL MEDYADA PAYLAŞIMLARI

"Bugün #DünyaKalpGünü ♡ Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz kalp ve damar sağlığımızı korumak için en doğru ve en etkili yöntemlerdir.

Düzenli tıbbi kontrolü, sağlıklı beslenmeyi ve egzersiz yapmayı ihmal etmeyin. Hekiminize danışarak sağlıklı yaşamın adımlarını birlikte atabilir, doğru kilo yönetimi ile kalbinizi koruyabilirsiniz."

KAYIPLARIMIZ

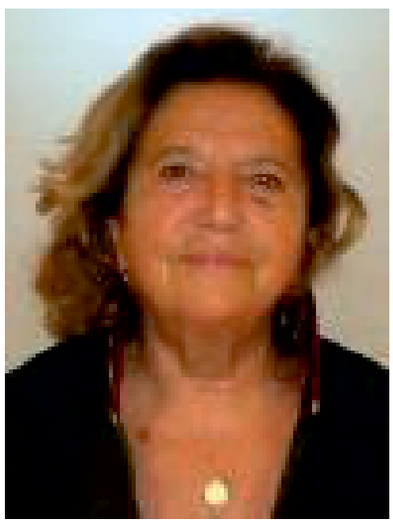


SUNA BATURAY
18.01.2021

Vakfımıza hizmetleriyle büyük katkılarda bulunan Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi ve Yönetim Kurulu Eski Üyemiz ve birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz Sn. Suna Baturay'ı 18.01.2021 tarihinde kaybettik.

M. KEMAL GÜÇKAN
20.03.2021

Vakfımıza hizmetleriyle büyük katkılarda bulunan Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi ve Yönetim Kurulu Eski Üyemiz ve birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz, Sn. Kemal Güçkan'ı 20.03.2021 tarihinde kaybettik.

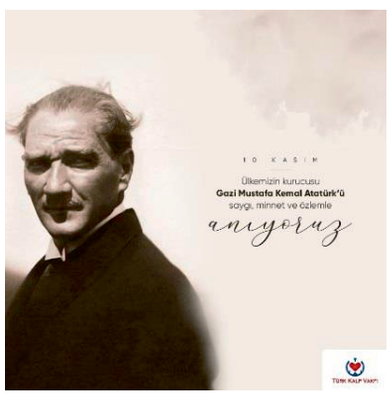


AV. YÜKSEL GÖKTEKE
04.05.2021

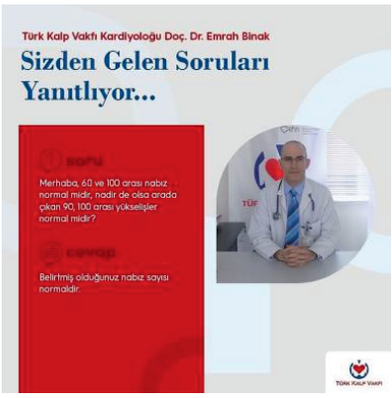
Vakfımıza hizmetleriyle büyük katkılarda bulunan Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyemiz ve birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz, Sn. Yüksel Gökteke'yi 04.05.2021 tarihinde kaybettik

Allah rahmet eylesin, ruhları şad olsun.

SOSYAL MEDYA ve DİJİTAL ÇALIŞMALARIMIZ



WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYAMIZDA YAYINLANAN DUYURULAR



WEB SİTEMİZ VE SOSYAL MEDYAMIZDA YAYINLANAN DUYURULAR

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

BELGELENDİRME, DENETİM, GÖZETİM, EĞİTİM...

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 deneyimli, **lokal** personelleriyle hizmet vermektedir.

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
ISO22301

GIDA SERTİFİKASYONU
BRC
IFS
ISO22000
FSSC22000
ISO22005
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)
- BRC - ETRS
- SLCP
- 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

TÜRK KALP VAKFI

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

TÜRK KALP VAKFI TIP MERKEZİ

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

Doktor kontrollerinizi ihmal etmeyin...

19 Mayıs Caddesi No:8 34360 Şişli / İstanbul
0212 212 07 07 - 0212 212 51 30
tkv@tkv.org.tr
tkv.org.tr

/turkkalpvakfi1975
/turkkalpvakfi
/turkkalpvakfi

sevdiklerinizin
kalplerini koruyun,
kalp hastalıklarından korunun ve
hemen şimdi harekete geçin
TÜRK KALP VAKFI

BASINDA TÜRK KALP VAKFI

POSTA – 18.09.2020

'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 20.09.2020

Kalbinize iyi bakın

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."

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

YENİÇAĞ 25.09.2020

Türk Kalp Vakfı hatırlatıyor: Kalbinize çok iyi bakın

DONYANIN ve özelliklerde 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 insanlarımıza 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 durakladamasıyla bilincimizi yitirip yere düşebileceğimiz kalbimizi sevmeli ve korumalıyız. Burun için kalp sağlığımıza dikkat etmeliyiz" dedi.

Prof. Dr. Ali Serdar Fak

Kenan Güven

Erken Teşhis ve Tedavi için Kalbini Dinle

DÜNYA 21.09.2020

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.

DOĞRU HABER 25.09.2020

Türk Kalp Vakfından kalp sağlığı için bilimsel 6 tıbbi öneri

SÖZCÜ – 26.09.2020

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

BUNLARI YAPIN

BU HASTALIKLARA DİKKAT

ÖNDE EŞİNİZİN, ÖNÜN ALIN

KONTROLÜ EVİNİZE ÇEKİNİZİ

ANALİZ GAZETESİ 25.09.2020

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

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN KALBİNİZİ KORUYUN

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.

BASINDA TÜRK KALP VAKFI

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 bulaşası olmayan hastalıkları 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

Kenan Güven

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**

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 bulaşı 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

PEOPLE MAG 01.02.2021

ÖVÜN

ÇOCUK KALP SAĞLIĞI BİLGİLENDİRME ÇALIŞMALARINDA

5 BİN AİLEYE ULAŞILDI

Hem Dünya Kalp Federasyonu hem de Avrupa Kalp Birliği Üyesi olan Türk Kalp Vakfı tarafından, İtalyan Kalp Vakfı'nın destekleri ile, "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 Batman Merkezdeki 165 okulda 5000 aileye ulaşarak çalışmaların gerçekleştirdi.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, ülkemizde bazı bölgelerde çocuk kardiyoloğunun olmayışı, oradaki ailelere ulaşmak ve onlara çocuk kalp sağlığı konusunda bilgilendirilmesi amacıyla, İtalyan Kalp Vakfı'nın destekleri ile, "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 Batman Merkezdeki 165 okulda 5000 aileye ulaşarak çalışmaların gerçekleştirdi.

Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Türkan Bilgiç'ini Batman'da;

* Doğuştan Kalp Hastalıkları nelerdir?
* Doğuştan Kalp Hastalıklarına nelerde yol ve Avrupa'da gelişmeler ne ölçüde ülkemizdeki?
* Doğuştan "Kalp Deliği" ile gelen çocuklar nasıl tanınabilir? Çocuğun Doğuştan Kalp Hastalığı olduğu nasıl bilinir?
* Doğuştan kalp hastalıklarına nasıl müdahale olunur? Hangi yöntemlerle müdahale olunur?
* Doğuştan Kalp Hastalıklarına nedenler var mı? Bu nedenler nelerdir?
* Doğuştan Kalp Hastalıklarına ilişkin ne gibi çalışmalar yapılmaktadır?

Kenan Güven
Türk Kalp Vakfı Başkanı

DÜNYA GAZETESİ 24.03.2021

33. KALP HAFTASI DA DİJİTAL ORTAMDA DÜZENLENECEK

1975 yılında kurulan Türk Kalp Vakfı, hedefleri arasında yer alan, büyük oranda tedavi edilebilir bir hastalık olup erken teşhis ve tedavi ile önlenebilen kalp hastalıkları ile ilgili, çok yönlü olarak ele aldığı bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmalarına devam ediyor. Bu kapsamda devlet takviminde de yer alan, kalp sağlığı ile ilgili uyarı ve mesajların verildiği Kalp Haftası'nın 33'üncüsü bu yıl, 12-20 Nisan 2021 tarihleri arasında pandemi nedeniyle dijital ortamda gerçekleştirilecek. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven yaptığı açıklamada, "Kalp ve damar hastalıkları sinsi ilerleyen bir hastalıktır. O nedenle erken tanının bu ve diğer hastalıklarda olduğu gibi son derece önemli olduğunu değerlendiriyoruz. Salgınla beraber dijital bir sisteme doğru yol aldığımız bu günlerde, daha çok evde vakit geçirmek, dışarı çıkamamak, hareketsiz kalmak, özellikle de 65 yaş üstü bireylerin ve 20 yaş altı gençlerin aylarca evlerinden çıkamamalarının bazı sağlık sorunlarına yol açması kaçınılmaz bir durum olmuştur" dedi.

BASINDA TÜRK KALP VAKFI

POSTA GAZETESİ
24.03.2021

KALP HAFTASI BU YIL DİJİTAL ORTAMDA

CANLI YAYINLANACAK

Türk Kalp Vakfı, bu yıl 10-12 Nisan arasında 33'üncüsü düzenlenecek 'Kalp Haftası' etkinliklerinin pandemi nedeniyle dijital ortamda olacağını duyurdu. Etkinlikler çerçevesinde çocuk ve erişkinlerde kalp hastalıkları ile sağlıklı beslenme konularında uzman doktorların önemli bilgiler vereceği seminerler canlı yayınlanacak. Ayrıca kalp sağlığı ile ilgili bilgiler de vakfın sosyal medya hesaplarından aktarılacak.

KALBİNİZİ DİNLEYİN

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, "Salgınla beraber evde vakit geçirmenin, hareketsiz kalmanın bazı sağlık sorunlarına yol açması kaçınılmaz bir durum olmuştur. Kalp hastaları, COVID-19 salgını için ciddi olarak riskli hasta grubundadır. Kalbinizi dinlemeye çalışın. Kontrollerinizi düzenli yaptırın ve gerekirse doktora gitmekten asla kaçınmayın" dedi.

Kenan Güven

ANALİZ GAZETESİ
25.03.2021

KALP HAFTASI'NDA kalbinize iyi bakın mesajı

1975 yılında kurulan, Türkiye'nin güvenilir ve saygın Sivil Toplum Örgütleri arasında yer alan Türk Kalp Vakfı, hedefleri arasında yer alan, büyük oranda tedavi edilebilir bir hastalık olup erken teşhis ve tedavi ile önlenebilen kalp hastalıkları ile ilgili, çok yönlü olarak ele aldığı bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmalarıyla halkımızın hasta olmadan önlem almalarını her fırsatta tavsiye ediyor.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven yaptığı yazılı açıklamada, "Kalp ve damar hastalıkları sinsi ilerleyen bir hastalıktır. O nedenle erken tanının bu ve diğer hastalıklarda olduğu gibi son derece önemli olduğunu değerlendiriyoruz.

Ayrıca erken tanı ve tedaviler hastaya daha kaliteli bir yaşam sağlamakta ayrıca hem kendisine ve uzun vadede de ülke ekonomisine hastalık masraflarının azaltılması anlamında pozitif katkıları olan ve kendi alanında çok faydalı olan çalışmalardır. Bu açıdan da değerlendirilmesinin yararlı olduğunu düşünüyoruz. Salgın ile beraber dijital bir sisteme doğru yol aldığımız bu günlerde, daha çok evde vakit geçirmek, dışarı çıkamamak, hareketsiz kalmak, özellikle de 65 yaş üstü bireylerin ve 20 yaş altı gençlerin aylarca evlerinden çıkamamalarının bazı sağlık sorunlarına yol açması kaçınılmaz bir durum olmuştur" dedi. Güven, "Uzman ve doktorların uyarı ve tespitlerine göre, klinik çalışmalarda kalp hastalarında, Covid-19'a bağlı ölüm oranının normale göre arttığı belirlenmiştir. Koronavirüse yakalanan kalp hastaları, bu hastalığı daha şiddetli yaşamakta; buna bağlı olarak da bu hastalarda hastaneye yatış ve yoğun bakım gereksinimi daha çok görülmektedir. Uyarı ve tedbirlere uyarak, sağlıklı beslenerek, sigarayı hayatınızdan çıkararak, spor ve egzersiz yaparak kalbinize dikkat edin. Kovid 19'u önleme konusunda ilgililerin tavsiyelerine uyun" diye konuştu. Güven, "Kovid 19 salgını nedeniyle insanların hastanelerden ve doktorlardan kaçındığı bu günlerde, kalp rahatsızlıkları gibi önemli sağlık sorunları olanların bu salgına karşı daha savunmasız olduğunu unutmayın" ifadelerini kullandı.

MİLLİYET EXPRESS (E-GAZETE) 28.03.2021

'KALBİNİZE İYİ BAKIN'

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, 33. Kalp Haftası münasebetiyle yaptığı yazılı açıklamada, "Kalp ve damar hastalıkları sinsi ilerleyen bir hastalıktır. O nedenle erken tanının bu ve diğer hastalıklarda olduğu gibi son derece önemli olduğunu değerlendiriyoruz. Kalbinize iyi bakın" dedi.

SÖZCÜ GAZETESİ
11.04.2021

'Pandemide spor ve egzersiz yapıp kalbinize dikkat edin'

TÜM dünyayı etkisi altına alan yeni koronavirüs (Covid-19) pandemisi nedeniyle önemli bir sağlık organizasyonu olan, devlet takviminde de yer alan, kalp sağlığı ile ilgili uyarı ve mesajların verildiği Kalp Haftaları'nın 33'üncüsü bu yıl 12-20 Nisan tarihleri arasında dijital ortamda gerçekleştirilecek. Türk Kalp Vakfı'nın çocuk ve erişkinlerde kalp hastalıkları, sağlıklı beslenme konularında, alanlarında uzman doktorları tarafından önemli bilgilerin verileceği seminerleri de online olarak gerçekleştirilecek. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven yaptığı yazılı açıklamada, "Kalp ve damar hastalıkları sinsi ilerleyen bir hastalıktır. O nedenle erken tanının bu ve diğer hastalıklarda olduğu gibi son derece önemlidir. Bu nedenle kontrollerinizi düzenli yaptırın. Öte yandan Covid-19 yakalanıp, hastalığı atlatmış olan kişilerde de maalesef vücudumuzun çeşitli organlarına olduğu gibi kalbe de büyük zararlar vermektedir. Bu nedenle uyan ve tedbirlere uyarak, sağlıklı beslenerek, sigarayı hayatınızdan çıkararak, spor ve egzersiz yaparak kalbinize dikkat edin. Covid-19'dan korunmak için de ilgililerin tavsiyelerine uyun" dedi.

Kenan Güven

DÜNYA GAZETESİ
07.06.2021

Türk Kalp Vakfı 46 yaşında

Kalp ve damar hastalıklarıyla ilgili farkındalık yaratmak, tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine destek vermek amacıyla kurulan Türk Kalp Vakfı, 46'ncı yaşını kutluyor. Vakfın kuruluş yıl dönümü nedeniyle bir açıklama yayınlayan Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, pandemi şartlarında tüm çalışmalarını dijital ortama taşıdıklarını, tüm imkanları kullanarak çalışmalarını ara vermeden sürdürdüklerini belirtti.

10 Haziran 1975 tarihinde; aralarında akademisyen, bürokrat, sanayici ve basının değerli isimlerinin yer aldığı bir grup iş insanları tarafından kurulan Türk Kalp Vakfı'nın zaman içinde geçirdiği değişime dikkat çeken Güven, "İlk olarak Kalp ve Göğüs Cerrahisi Vakfı adıyla kurulduk, 1983'te bugünkü ismimizi aldık. 46 yıldır Türkiye'nin güvenilir ve saygın sivil toplum kuruluşlarından biri olma gayretiyle çalışıyoruz" dedi.

Koruyucu hekimlik sağlıyor

Türk Kalp Vakfı'nın hedefleri arasında kardiyoloji ve kalp-damar sağlığı konularında koruyucu hekimlik sağlayarak halkı bilgilendirmek de var. Başkan Kenan Güven, Şişli'de bulunan Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi ve laboratuvarıyla kalp-damar hastalıkları konusunda klinik hizmetleri verdiklerine dikkat çekti. Güven, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hedeflerimiz arasında kalp-damar hastalıklarının büyük oranda tedavi edilebilir olduğunu halka anlatmak var. Erken teşhis ve tedavi ile bu hastalıklar önlenebiliyor. Bu nedenle bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmalarımızı çok yönlü ele alıyoruz. Halkımıza her fırsatta hasta olmadan önlem almalarını tavsiye ediyoruz. Pandemi döneminde bütün toplantı, seminer, eğitim çalışmalarımızı dijital ortama taşımak zorunda kaldık. Ülke olarak yaşadığımız bu kaygı verici durumun bir an evvel bitmesini kalpten diliyor, etkinliklerimizle yeniden halkımızla bir arada olmayı bekliyoruz. COVID-19 salgını nedeniyle birçok insan hastaneye ve doktora gitmeye çekiniyor. Ancak tavsiyemiz, kalp hastalıkları gibi önemli sağlık sorunları olanların bu salgına karşı daha savunmasız hale gelmemeleri için kontrollerini düzenli yaptırmaları ve mutlaka doktorlarına gitmeleridir."

1975'te bir grup hekim ve iş insanı tarafından kurulan Türk Kalp Vakfı pandemide kontrollerin aksatılmaması gerektiğine dikkat çekti.

BASINDA TÜRK KALP VAKFI

POSTA GAZETESİ
15.06.2021

HİÇBİR ŞEYDEN VAZGEÇMEDİM

Finlandiya maçında kalbi aniden duran ve doktorların müdahalesiyle hayata dönen Christian Eriksen'den ilk mesaj... Destek veren herkese teşekkür eden 29 yaşındaki Danimarkalı futbolcu, "Kendimi daha iyi hissediyorum ve hiçbir şeyden vazgeçmedim. Tabii önce ne olduğunu anlamak istiyorum" ifadesini kullandı.

KALP VAKFI'NDAN ÖNEMLİ UYARI

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ali Serdar Fak, Eriksen'in kalbinin tekrar çalışmasını sağlayan otomatik elektroşok cihazlarının önemini hatırlatarak, "Bunlar kalabalık merkezlerde, en fazla 3 dakika içinde erişilebilecek yerde olmalı. Ayrıca okullardan başlayıp etkin acil ve ilk yardım eğitimi yaygınlaşmalı" dedi.

SABAH GÜNAYDIN GAZETESİ
22.06.2021

Hazırlayan: Dilem SEYMEN

TÜRK KALP VAKFI UYARIYOR:
SAĞLIK İÇİN SPOR, SPOR İÇİN SAĞLIKLI KALP

Sağlık kontrollerinden sonra EGZERSİZE BAŞLANMALI

Futbolcu Christian Eriksen'in geçtiğimiz günlerde Danimarka-Finlandiya maçı sırasında kalp krizi geçirmesi, kalp sağlığına vermemiz gereken önemi bize bir kez daha hatırlattı. Spora başlamadan önce mutlaka sağlık kontrolleri yapılmalı ve ona göre bir program belirlenmeli

İLK YARDIM EĞİTİMİ YAYGINLAŞMALI

TÜRKGÜN GAZETESİ
11.09.2021

22. Dünya Kalp Günü etkinliği dijitalleşti

TÜRK Kalp Vakfı, 29 Eylül'de kutlanan "22. Dünya Kalp Günü"nü etkinliğini, Kovid-19 salgını nedeniyle bu yıl da dijital ortamda yapacak. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, dünya üzerinde kardiyovasküler hastalıklara sahip yarım milyondan fazla insan için Kovid-19 salgınının çok daha zorlu bir süreç olduğunu, birçok hastanın doktor randevularına gitmekten korktuğunu ve sevdiklerinden ayrı kalmak zorunda kaldığını belirterek, doktor kontrollerinin aksatılmaması gerektiğini kaydetti. Salgınla başa çıkabilmek için bilim insanlarının büyük gayretleriyle kısa sürede geliştirilen aşılarla toplumun biraz daha rahatlayacağını aktaran Güven, "Türk Kalp Vakfı olarak bilim çevrelerince paylaşılan aşıların, kişileri salgın hastalıklardan koruduğu, toplumda yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği ve hatta sonlanabileceği yönündeki bilgileri hatırlatıyoruz" ifadelerini kullandı.

ANALİZ GAZETESİ
12.09.2021

Hayata bağlanmak için KALBİNİZE İYİ BAKIN

PANDEMİ döneminde kalp damar hastalıkları ile ilgili uyarı mesajlarını, bu yıl da dijital ortamda halka ulaştırmayı hedeflediklerini belirten Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, dünya üzerinde kardiyovasküler hastalıklara sahip yarım milyondan fazla insan için Kovid-19 pandemisinin çok daha zorlu bir süreç olduğunu söyledi. Güven, birçok hastanın doktor randevularına gitmekten korktuğu ve sevdiklerinden ayrı kalmak zorunda kaldığını belirtirken doktor kontrollerinin çok önemli olduğu ve asla aksatılmaması gerektiğinin altını çizdi.

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve büyük kayıplara neden olan pandemiyle başa çıkabilmek için bilim insanlarının büyük gayretleriyle kısa bir sürede geliştirilen aşılarla toplumun biraz daha rahatlayacağını ifade eden Kenan Güven, "Türk Kalp Vakfı olarak, bilim çevrelerince paylaşılan; aşıların, kişileri salgın hastalıklardan koruduğu toplumda yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği ve hatta sonlanabileceği yönündeki bilgileri hatırlatıyoruz. Kovid-19 hastalığına karşı bilim çevrelerinin ve Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği şekilde bireysel ve toplumsal önlem olarak aşı olunmasını her zaman tavsiye ediyor ve bir kez daha hatırlatıyoruz" dedi.

Güven, "Pandemiyle beraber hayatımızda daha fazla yer almaya başlayan dijital platformlar, hastaları, aileleri, arkadaşları, diğer hastalar ve doktorlarıyla bağlantı kurma gücüne sahiptir. Pandemi olsun ya da olmasın hiç kimse kendini yalnız hissetmek zorunda kalmamalı, bu yüzden tedbiri elden bırakmadan sağlık kontrollerini aksatmadan, kalbimize iyi bakmayı ihmal etmemeliyiz" diye konuştu.

DÜNYA GAZETESİ
13.09.2021

22. DÜNYA KALP GÜNÜ 29 EYLÜL'DE

Türk Kalp Vakfı'ndan kalpten çağrı

Kalp-damar hastalıkları konusunda farkındalık yaratma çalışmalarını 46 yıldır ulusal ve uluslararası alanlardaürütüren, Dünya Kalp Federasyonu İşveşi Türk Kalp Vakfı, 29 Eylül'deki 22. Dünya Kalp Günü'nde, pandemi nedeniyle etkinliklerini dijital ortamda sürdürecek-ini açıkladı.

"Hayata bağlanmak için kalbinize iyi bakın" sloganımız, dijital ortamda kamuoyuna ulaştıracaklarını belirten Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, dünyada kardiyovasküler hastalıklara sahip yarım milyondan fazla insan için pandeminin çok daha zorlu bir süreç olduğunu vurguladı. Güven, bu kişilerin pandemide ada doktor kontrollerinin aksatmamasıgerektiğinin altınıçizdi.

Pandemi sürecinde aşıların toplumun biraz daha rahatlayacağını ifade eden Kenan Güven, "Türk Kalp Vakfı olarak, bilim çevrelerince paylaşılan; aşıların salgın hastalıklardan koruduğu, toplumda yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği hatta sonlandırdabileceği yönündeki bilgileri hatırlatıyoruz" dedi.

29 Eylül 2021 Çarşamba günü 22. Dünya Kalp Günü etkinliklerı kapsamında Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu Doç. Dr. Emrah Binak, Türk Kalp Vakfı resmi instagram hesabı üzerinden bir canlı yayın gerçekleştirecek. "Aort Kapak Darlığı" başlıklı yayında halktan gelen sorular da yanıtlanacak. Kalp sağlığına yönelik mesajların da verileceği yayında daha geniş kitlelere ulaşmayı hedeflediklertini söyleyen Kenan Güven, şöyle devam etti:

"Pandemiyle beraber hayatımızda daha fazla yer almaya başlayan dijital platformlar; sadece hastalar değil onların aileleri, arkadaşları ve doktorlarıyla bağlantı kurma gücüne sahip. Pandemi olsun ya da olmasın hiç kimse kendini yalnız hissetmek zorunda kalmamalı, bu yüzden tedbiri elden bırakmadan sağlık kontrollerini aksatmadan, kalbimine iyi bakmayı ihmal etmemeliyiz."

DOKUZ SÜTUN GAZETESİ
14.09.2021

Türk Kalp Vakfı, 22. Dünya Kalp Günü etkinliğini dijital ortamda gerçekleştirecek

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven "Yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği yönündeki bilgileri hatırlatıyoruz" dedi

TÜRK Kalp Vakfı, 29 Eylül'de kutlanan "22. Dünya Kalp Günü"nü etkinliğini, Kovid-19 salgını nedeniyle bu yıl da dijital ortamda yapacak. Kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık çalışmalarını ulusal ve uluslararası alanda 46 yıldır sürdüren Dünya Kalp Federasyonu İşveşi Türk Kalp Vakfı, salgın dönemindeki kalp sağlığına her zamankinden daha fazla önem verilmesi gerektiği bilinciyle kalp damar hastalıklarıyla ilgili uyarı mesajını, dijital ortamda halka ulaştıracak. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, dünya üzerinde kardiyovasküler hastalıklara sahip yarım milyondan fazla insan için Kovid-19 salgınının çok daha zorlu bir süreç olduğunu, birçok hastanın doktor randevularına gitmekten korktuğunu ve sevdiklerinden ayrı kalmak zorunda kaldığını belirterek, doktor kontrollerinin aksatılmaması gerektiğini kaydetti. Salgınla başa çıkabilmek için bilim insanlarının büyük gayretleriyle kısa sürede geliştirilen aşılarla toplumun biraz daha rahatlayacağını aktara Güven, "Türk Kalp Vakfı olarak bilim çevrelerince paylaşılan aşıların, kişileri salgın hastalıklardan koruduğu, toplumda yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği ve hatta sonlanabileceği yönündeki bilgileri hatırlatıyoruz" dedi.

Güven, "Pandemiyle beraber hayatımızda daha fazla yer almaya başlayan dijital platformlar; sadece hastalar değil onların aileleri, arkadaşları ve doktorlarıyla bağlantı kurma gücüne sahip. Pandemi olsun ya da olmasın hiç kimse kendini yalnız hissetmek zorunda kalmamalı, bu yüzden tedbiri elden bırakmadan sağlık kontrollerini aksatmadan, kalbimine iyi bakmayı ihmal etmemeliyiz" diye konuştu.

Vakfı olarak bilim çevrelerince paylaşılan aşıların, kişileri salgın hastalıklardan koruduğu, toplumda yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği ve hatta sonlanabileceği yönündeki bilgileri hatırlatıyoruz. Kovid-19 hastalığına karşı bilim çevrelerinin ve Sağlık Bakanlığının önerdiği şekilde bireysel ve toplumsal önlem olarak aşı olunmasını her zaman tavsiye ediyor ve bir kez daha hatırlatıyoruz." ifadelerini kullandı. Güven, 29 Eylül Çarşamba günü 22. Dünya Kalp Günü'nde, Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu Doç. Dr. Emrah Binak'ın, vakfın Instagram hesabı üzerinden canlı yayında aort kapak darlığı konusundaki soruları yanıtlayarak, kalp sağlığı konusundaki mesajların paylaşılacağını bildirdi.

BASINDA TÜRK KALP VAKFI

SÖZCÜ GAZETESİ
15.09.2021

TKV, sosyal medyadan bu afişi paylaştı.

'Doktor kontrollerini sakın ihmal etmeyin'

DÜNYA Kalp Federasyonu üyesi olan Türk Kalp Vakfı (TKV); tüm üye kuruluşlar tarafından aynı günde kutlanan "29 Eylül 22. Dünya Kalp Günü"nde mesajlarını, bu yıl da Covid-19 salgını nedeniyle dijital ortamda halka ulaştırmayı hedefliyor. 29 Eylül'de vakfın Kardiyoloğu Doç. Dr. Emrah Binak'ın, TKV resmi Instagram hesabı üzerinden vatandaşlardan gelecek soruları yanıtlayacak. TKV Başkanı Kenan Güven de pandemi döneminde kalp sağlığına her zamankinden daha fazla önem verilmesi gerektiğini belirtti ve doktor kontrollerinin asla aksatılmaması gerektiğinin altını çizdi.

Kenan Güven

YENİÇAĞ GAZETESİ
27.09.2021

Kalp kontrollerinizi sakın ihmal etmeyin

KALP damar hastalıkları konusundaki çalışmalarını 46 yıldır ulusal ve uluslararası alanlarda sürdüren Türk Kalp Vakfı'nın, 29 Eylül'de tüm dünyada kutlanacak olan 'Dünya Kalp Günü' için sloganı 'İyi kalpli olun kalbinize iyi bakın'oldu. Salgın döneminde kalp damar hastalıkları ile ilgili uyarı mesajlarını, bu yıl da dijital ortamda halka ulaştırmayı hedeflediklerini belirten Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven; Dünya Üzerinde kardiyovasküler hastalıklara sahip yanım milyondan fazla insan için salgının çok daha zorlu bir süreç olduğunu, birçok hastanın doktor randevularına gitmekten korktuğu ve sevdiklerinden ayrı kalmak zorunda kaldığını belirtirken doktor kontrollerinin asla aksatılmaması gerektiğinin altını çizdi. Güven, "Salgınla beraber dijital platformlarda, hastaları, aileleri, arkadaşları, diğer hastalar ve doktorlarıyla bağlantı kurma gücü arttı. Hiç kimse kendini yalnız hissetmek zorunda kalmamalı. Bu yüzden tedbiri elden bırakmadan sağlık kontrollerini aksatmadan, kalbimize iyi bakmayı ihmal etmemeliyiz" dedi. 29 Eylül'de, Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu Doç. Dr. Emrah Binak'ın, resmi instagram hesabında 'Aort Kapak Darlığı' ile ilgili canlı bilgilendirme yapacağı bildirildi. ■ **Faruk Malik**

Kenan Güven

POSTA GAZETESİ
29.09.2021

'KALBİMİZİ İHMAL ETMEMELİYİZ'

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, '29 Eylül 22. Dünya Kalp Günü' dolayısıyla yaptığı açıklamada, "Pandemi olsun ya da olmasın tedbiri elden bırakmadan sağlık kontrollerini aksatmadan, kalbimize iyi bakmayı ihmal etmemeliyiz" dedi. Başkan Güven, Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu Doç. Dr. Emrah Binak'ın, bugün Türk Kalp Vakfı resmi Instagram hesabı üzerinden, gelecek soruları yanıtlayacağını belirtti.

Kenan Güven

SPORTSTV
24.09.2021

D SMART TV
25.09.2021

BASINDA TÜRK KALP VAKFI

MİLLİYET -17.11.2021

Yeniden başkan

Türk Kalp Vakfı'nda son beş yıldır Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanlığı yapan Kenan Güven, gerçekleştirilen Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı'nda oy çokluğu ile yeniden başkan seçildi. Güven, toplumda yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği ve hatta sonlanabileceği yönündeki bilgileri tekrar hatırlattı.

HÜRRİYET – 17.11.2021

Yeniden başkan seçildi

Kenan Güven

Türk Kalp Vakfı'nda 30 yıldır üst düzey yöneticilik yapan, 5 yıldır da mütevelli heyet ve yönetim kurulu başkanlığını üstlenen Kenan Güven, Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı'nda oy çokluğuyla yeniden başkan seçildi. Kendisine oy veren tüm mütevelli üyelerine teşekkürlerini ileten Güven; tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi gölgesi altında çalışmalara devam ettiklerini belirtti.

POSTA -16.11.2021

TÜRK KALP VAKFI'NDA İKİNCİ 'GÜVEN DÖNEMİ

Türk Kalp Vakfı'nda 30 yıldır çeşitli görevlerde bulunan Kenan Güven, beş yıldır Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanlığı'nı yürütüyordu. Güven, son Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı'nda oy çokluğu ile yeniden başkan seçildi. Kendisine oy verenlere teşekkür eden Kenan Güven, salgına karşı aşılamanın önemine de dikkat çekti. Türk Kalp Vakfı olarak aşı olmayı tavsiye ettiklerini belirten Güven, salgının aşı ile bitebileceğini söyledi.

Kenan Güven

SÖZCÜ - 18.11.2021

Kenan Güven, tüm üyelere teşekkür etti.

TKV'YE YENİDEN BAŞKAN SEÇİLDİ

TÜRK Kalp Vakfı'nda (TKV) 30 yıldır, sayman ve başkan yardımcılığı gibi çeşitli görevlerde bulunan ve beş yıldır Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanlığı yapan Kenan Güven, ekim ayı sonunda gerçekleştirilen Olağan Mütevelli Heyet Toplantısı'nda oy çokluğu ile yeniden başkan seçildi. Kendisine oy veren tüm mütevelli üyelerine teşekkürlerini ileten Kenan Güven, Covid-19 pandemisi gölgesi altında çalışmalara devam ettiklerini kaydetti. Güven, toplumda yeterli sayıda kişinin etkin bir şekilde aşılanmasıyla salgının sınırlanabileceği ve hatta sonlanabileceği yönündeki bilgileri de tekrar hatırlattı.

BASINDA TÜRK KALP VAKFI

POSTA -18.11.2021

18 Kasım 2021
PERŞEMBE

POSTA MASKENİ TAK MESAFENİ KORU

15

YAZI DİZİSİ 2. GÜN

SAĞLIKLI VE UZUN ÖMÜR İÇİN İPUÇLARI

HAZIRLAYAN: OZGUR GÖKMEN CELENK
ozgur.celenk@posta.com.tr
Faks: 0212 505 65 20

YAŞADIĞINIZ KENT ÖMRÜNÜZÜ KISALTABİLİR

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji ve K. Hastalıkları Uzmanı, Türk Kalp Vakfı Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ali Serdar Fak anlatıyor.

UZUN VE SAĞLIKLI YASAMANIN BİR REÇETESİ VAR MI?

Ne yazık ki mucize bir reçete yok. Bilimsel olarak kanıtlanmış bazı önerilere uymak ve bazı olumsuz davranışlardan kaçınmak yerinde olur. Sağlıklı beslenmek, düzenli ve yeterli uyumak, egzersiz yapmak, zihninizi olumlu faaliyetlerle meşgul etmek, sevdiklerimizle daha fazla zaman geçirmek... Bunlar yapmamız gerekenler. Yaşamımızdan uzak tutmamız gerekenler listesinde ise sigara, aşırı alkol, stres, hava kirliliği gibi etkenler yer alıyor.

YASADIĞIMIZ KENTİN, SOLUDUĞUMUZ HAVANIN YASAM SÜREMİZ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ NEDİR?

Kalp-damar hastalıkları erişkinlerde en yaygın görülen ve en çok ölüme neden olan hastalıklardır. Yani kalp krizi, kalp yetersizliği ve damar hastalıklarına bağlı felç çağımızın en yaygın sağlık sorunları. Tüm dünyada adeta salgın gibi artan kalp-damar hastalıklarının en önemli risk faktörlerinden biri ise çevre kirliliğidir. Çok sayıda araştırmaya göre; çevre kirliliğine bağlı ölümlerin yüzde 80'i kalp ve damar hastalığına bağlı ölümler olarak gerçekleşiyor. Bu ölümler de daha çok yoksul ülkelerde ya da ülkelerin yoksul kesimlerinde belirginleşiyor.

YOĞUN TRAFİĞİN ZARARI BÜYÜK

Kirliliğe en çok yoğun trafik, denetimsiz endüstriyel faaliyetler ve kalitesiz malzemelerle ısınma yol açıyor. Hava kirliliğinin arttığı dönemlerde akciğer hastalığı, kalp krizi, kalp yetersizliği ve felce bağlı nedenlerle ölüm riski artıyor. Bu da Çin, ABD, birçok Avrupa ve Güney Amerika ülkelerinde yapılan çalışmalarla ortaya konu. Yine araştırmalara göre; trafiğin yoğun olduğu bölgelerde ve yoğun arterlere yakın yerleşim yerlerinde yaşayanlarda kalp-damar hastalıkları ve bunlara bağlı sorunlar daha fazla görülüyor. Hatta trafiğin yoğun olduğu yerlerde ve sazlarda egzersiz yapanlarda daha fazla kalp aritmisi görüldüğü rapor edilmiş. Ozatle çevre kirliliğinin ve küresel ısınmanın insan ömrü üzerinde negatif etkisi olduğu çok açık. Çevre sorunlarına karşı duyarlı olmak, almacak önlemleri desteklemek yeryüzünün karşı sorumluluğumuz olduğu kadar kendimizin, çocuklarımızın ve bizden sonraki kuşakların sağlığını korumamız için de gerekli.

SAĞLIKLI KALMA SANSINI ARTIRMAK İÇİN HANGİ ARALIKLARLA, NE TÜR KONTROLLERDEN GEÇMEK GEREKİR?

■ Önerilebilecek tek bir check-up programı yok. Öncelikle bir kardiyoloji olarak tüm erişkinlerde en çok rastlanan ve en çok ölüme sebep olan hastalıkların kalp-damar hastalıkları olduğunu hatırlatmak isterim. Bu hastalıkları önlemek ise büyük oranda elinizde.

■ Sigara içmeyerek, fazla kilolarınızı vererek, egzersiz yaparak, tansiyon, kolesterol ve kan şekerinizi kontrol altında tutarak kalp krizi, kalp yetersizliği ve felce bağlı erken ölüm riskinden korunabilirsiniz.

DÜZENLİ TANSİYON ÖLÇÜN

■ Hipertansiyonun tedavisi ile kalp hastalığı ve felç riskinin en az yarı yarıya azaldığı kanıtlandı. Yine yüksek kolesterolün tedavi edilmesi ile kalp krizinin, felcin ve ölüm riskinin azaldığı defalarca ortaya konuldu.

■ Yaşınız kaç olursa olsun ideal kan basıncı 120/80 mmHg'ün altında olmalıdır. 140/90 mmHg'ün üzerinde tedavi gerekir, bazen tedaviye daha erken başlanması gerekebilir.

■ Yüksek tansiyon belirtisiz ve sinsi bir hastalıktır. Kan basıncınız çok yüksek seyretse bile yıllarca hiçbir işaretli olmayabilir. Bu sessiz dönemde de kalbinize ve damarlarınıza hasar verebilir. Bu nedenle hiçbir şikayetiniz olmasa da tansiyonunuzu düzenli ölçün.

YILDA BİR KEZ MUAYENE OLUN

■ Hiçbir yakınmanız olmasa bile yılda bir kez doktora muayene olun, gerekli görülen temel kan tekliflerini yaptırın.

■ Kalp hastalıkları dışında sık görülen bazı kanser türlerinin erken teşhisi için zamanında kontroller yapmak önemli. Kadınlarda meme kanseri, erkeklerde prostat kanseri için belirli yaştan sonra düzenli kontroller yapılmalı. Ayrıca yaşla birlikte kalınbağırsakta polip ve kanser sıklığı artabilir. Yaşa ve ailede bu tür kanserlerin bulunup bulunmadığına göre yapılacak tetkiklerin çeşidi ve sıklığı doktor tarafından belirlenir.

YARIN: DAHA HUZURLU YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

Havası kirli, trafiği yoğun, denetimsiz sanayi üretimi yapılan kentlerde yaşayanlarda kalp krizi, kalp yetersizliği ve felce bağlı ölüm riski daha yüksek.

SAĞLIĞIMIZIN TEHLİKEDE OLDUĞUNU GÖSTEREN İŞARETLER

Aşağıdaki belirtiler önemli hastalıklar için uyarıcı işaret olabilir. ■ Kilo kaybı ve İştahsızlık. ■ Çabuk yorulma ve nefes darlığı. ■ Efor sırasında göğüste, sırtta baskı, dolgunluk veya yanma hissi. ■ Özellikle belirli bir yaşın üzerinde olan ve hipertansiyonu olan kişilerde sebepsiz çarpıntı atakları. ■ Ani olarak baş dönmesi, göz kararması, fenalık hissi, çarpıntı atakları ve bu şikayetlerin özellikle efor esnasında olması. ■ Vücudun tek tarafında kuvvetsizlik, uyuşma (birkaç dakika sürse geçici bile olsa önemlidir). ■ Son birkaç ay veya haftada ortaya çıkmış nedensiz kabızlık veya kabızlık-ishal atakları. ■ Bir-iki haftadan uzun süren öksürük veya öksürük ve balgam, sebepsiz geçe terlemeler. ■ Boyun, kol altı, kasık gibi bölgelerde ele gelen ağrılı veya ağrısız bezeler, kitleler.

UZUN ÖMÜR İÇİN COVID-19 AŞISI OLUN

Çok değil çocukluğumuzda neredeyse her mahallede çocuk felcinden ayağı sakat kalmış, yürüyemeyen insanlar hatta akranlarımız vardı. Bugün çiçek hastalığından çocuklar sakat kalmıyor, kazımıktan, difteriden bebekler ölmüyorsa aşılar sayesindedir. Günümüzde tüm dünyada COVID-19 nedeniyle hastaneye yatan ve yaşamını kaybedenlerin çok büyük bir kısmı aşı olmayanlardır. Sosyal medyadaki bilgi kirliliğinin tersine COVID-19 aşısı ile ilişkilendirilmiş kalıcı bir hastalık ya da hasar bilimsel olarak yayınlanmadı. Aşıya bağlı olası miyokardit (kalp kası iltihabı) olguları çok seyrek, hafif ve geçicidir. Oysa COVID-19 hastalığının kendisi çok ağır kalp tutulumu, miyokardit yapıyor ve hasar bırakıyor. Dolayısıyla uzun ve sağlıklı bir ömür sürmek istiyorsanız aşı olmağından kendinizi mahrum bırakmayın.

MİLLİYET -13.12.2021

YILBAŞI COŞKUSUNU KUTLADILAR

Atılay Kandemir
Cemiyet hayatı

Cemiyet hayatının ünlü isimleri, Fiolas'ın ilk mağazası olan Galataport İstanbul'da gerçekleştirdiği yılbaşı davetine katıldı

Fiolas, ilk mağazası olan Galataport İstanbul'da gerçekleştirdiği yılbaşı davetinde iş, sanat ve cemiyet hayatının seçkin isimlerini bir araya getirdi. Fiolas'ın kurucusu Fulya Gündoğdu'nun ev sahipliğinde gerçekleşen davet ve mağaza dekorasyonu tüm katılımcılardan tam not aldı. Yeni yıl heyecanı ile birlikte Galataport'taki yeni mağazasının sevincini misafirleriyle paylaşan Fulya Gündoğdu davet boyunca misafirleriyle özenle ilgilenerek markasını ve Yılbaşı için özel olarak tasarladığı ürünlerini tanıttı. Fiolas, etkinlik gününde elde ettiği gelirin bir kısmını Türk Kalp Vakfı'na bağışlayarak kalp hastalıklarına da dikkat çekti.

UYARICI MESAJLARIMIZ

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

SÖZCÜ GAZETESİ

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

SİGARA İÇENLER, BUGÜN KENDİNİZE BİR FIRSAT YARATIN SİGARAYI BIRAKIN

TÜRK KALP VAKFI

UYARICI MESAJLARIMIZ

HABER 49

YENİÇAĞ GAZETESİ

SÖZCÜ GAZETESİ

İHMAL ETMEYİN!
Kalp damar hastalıkları, diyabet, yüksek tansiyon veya obezite gibi herhangi bir sağlık sorununuz varsa doktor kontrollerinizi ihmal etmeyin...
TÜRK KALP VAKFI

carousel

Yeniden Keşfet

avmcarousel

www.carousel.com.tr

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