

KALP DAMAR HASTALIKLARI, DÜNYADAKİ BİR NUMARALI ÖLÜM NEDENİDİR

Dünyada ve ülkemizde bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı ölümlerin %42'si kalp damar hastalıklarından kaynaklanmaktadır.

Sigara, diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, obezite ve hareketsizlik kalp damar hastalıklarının ana nedenlerindendir.

Bunun dışında, dünyada bulunan 520 milyon kalp hastası, Covid-19 pandemisinde çok zorlu bir süreç yaşamış, doktor randevularına gidememiş, tedavilerini ertelemek zorunda kalmıştır.

BU YIL DÜNYA KALP GÜNÜNDE KALBİNİ KULLAN...

İNSANLIK İÇİN KALBİNİ KULLAN...

Kalp damar hastalıklarında tedavi ve tıbbi desteğe erişim dünya genelinde büyük farklılıklar göstermektedir. Bu hastalıklarından ölümlerin %75'inden fazlası düşük ve orta gelirli ülkelerde meydana gelmekte ve bu yerlere sağlık alanında erişim sorun olmaktadır.

Dünya Kalp Günü gibi etkinliklerle bu hastalıklara karşı farkındalık yaratarak tüm insanlığa ve yaşamlara dokunabiliriz.

DOĞA İÇİN KALBİNİ KULLAN...

Hava kirliliğini azaltmak, tüm kalp damar hastalıklarından ölümlerinin %25'inden sorumludur. Her yıl 7 milyon insanın ölümüne neden olmaktadır. Çevre ve hava kirliliğini azaltmak için kısa mesafelere arabayla gitmek yerine bisikletle veya yürüyerek gitmek gibi kendi kişisel çabamızla da katkıda bulunabiliriz. Bu durum aynı zamanda daha fazla hareket ederek kalp sağlığımızı korumaya yardımcı olan önemli bir adımdır.

KENDİN İÇİN KALBİNİ KULLAN...

Stres de, kalp krizi geçirme riskini ikiye katlayabilir. Egzersiz, fiziksel hareket ve stres düzeyini düşürmeye yardımcı olur. Stresin neden olduğu olayları azaltarak, fiziksel hareket ve sporu da hayatımıza katarak kalp sağlığımızı koruyabiliriz.

DÜNYA KALP FEDERASYONU (WHF)

Dünya Kalp Federasyonu (WHF), ülkelerinde kalp damar hastalıkları konusunda çalışan tıbbi ve bilimsel grupları birleştiren bir dünya organizasyonudur. Dünya Kalp Federasyonu kardiyovasküler sağlığı geliştirmek için politikalar üretir ve bilgileri paylaşır. Herkesin kalp sağlığına ulaşması için bilgi alışverişini teşvik eder. Bu konuda çalışan toplulukların güçlendirmesine yardımcı olur.



SİZ DE BİR PARÇASI OLMAYA ÇALIŞIN!

29 Eylül Dünya Kalp Günü bir fırsat...

Herkes kalbini en iyi nasıl kullanacağını düşünsün...

İnsanlık, doğa ve kendiniz için atan her kalp değerlidir.

29 Eylül'de veya dilediğiniz zamanlarda tkv.org.tr ve worldheartday.org'u ziyaret ederek kalp damar hastalıkları ile ilgili bilgilerden faydalanabilirsiniz.



WORLD HEART
FEDERATION®



TÜRK KALP VAKFI



TÜRK KALP VAKFI

DÜNYA KALP GÜNÜ



Doktor kontrollerinizi ihmal etmeyin...

**KALBİNİ
İNSANLIK İÇİN
DOĞA İÇİN,
KENDİN İÇİN
ve SEVDİKLERİN İÇİN KULLAN
SİZ DE BİR PARÇASI OLUN!**

www.tkv.org.tr

19 Mayıs Cad. NO.8 Şişli / İstanbul
(212) 212 07 07

[f/turkkalpvakfi](https://www.facebook.com/turkkalpvakfi) [@turkkalpvakfi](https://www.instagram.com/turkkalpvakfi) [/turkkalpvakfi1975](https://www.youtube.com/turkkalpvakfi1975)



SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENMEYE ÇALIŞIN

- ♥ Şekerli içecekleri ve meyve sularını azaltın- bunun yerine su veya şekersiz meyve suları tercih edin.
- ♥ Tatlı, şekerli ikramlar yerine taze meyve tercih edin. Günde 5 porsiyon (her biri yaklaşık bir avuç) meyve ve sebze yemeye çalışın, bunlar taze, dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş olabilir.
- ♥ İçtiğiniz alkol miktarını önerilen düzeyde tutun.
- ♥ Genellikle tuz, şeker ve yağ oranı yüksek olan işlenmiş ve önceden paketlenmiş yiyecekleri sınırlamaya çalışın.
- ♥ Ev yemekleri daha sağlıklıdır, ev yemeklerini tercih edin.



DAHA AKTİF OLMAYA ÇALIŞIN

- ♥ Haftada 5 kez en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite hedefleyin.
- ♥ Ya da en az 75 dakika daha yoğun aktiviteyi haftaya yayın.
- ♥ Oynamak, yürümek, ev işi yapmak, dans etmek... Yeter ki hareket edin!
- ♥ Her gün daha aktif olun, merdivenlerden çıkın, araba kullanmak yerine yürüyün veya bisiklet sürün.
- ♥ Evde de formda kalmak için sanal egzersiz programlarına katılabilirsiniz.
- ♥ Bir egzersiz uygulaması indirin veya en azından adımsayar kullanın.



SİGARAYA HAYIR DEYİN

- ♥ Sigarayı bırakmak kalp sağlığını iyileştirmek için yaptığınız en iyi şeydir.
- ♥ Sigarayı bıraktıktan sonraki 2 yıl içinde, koroner kalp hastalığı riski büyük ölçüde azalır.
- ♥ 15 yıl içinde kalp damar hastalıkları riski sigara içmeyen bir kişininkine eşitlenir
- ♥ Sigara içmeyenlerde pasif içiciliğe maruz kalmak da kalp hastalığının bir nedenidir.
- ♥ Sigarayı bırakarak hem sağlığını hem de çevrenizdekilerin sağlığını koruyabilirsiniz.
- ♥ Bırakmakta güçlük çekiyorsanız, profesyonel destek alın.

Biliyor muydunuz?

Yüksek kan şekeri, diyabetin göstergesi olabilir. Kalp damar hastalıkları diyabetli kişilerdeki ölümlerin çoğunu oluşturur, bu nedenle teşhis edilmezse veya tedavi edilmezse, kalp hastalığı ve felç riskini artırabilir.

Biliyor muydunuz?

Yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları için ana risk faktörlerinden biri olup "sessiz katil" olarak adlandırılır. Genellikle hiçbir uyarı işareti veya semptomu yoktur ve birçok insan bu hastalığa sahip olduğunun farkında değildir.

Biliyor muydunuz?

Kolesterol, yılda dünyada yaklaşık 4 milyon ölüme neden oluyor. Bu nedenle doktorunuzu ziyaret edin ve kan değerlerinizin yanı sıra kilonuz ve vücut kitle indeksinizi (VKİ) ölçmelerini isteyin.