



TÜRK KALP VAKFI

KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLARININ ETKİSİ HER YERDE HİSSEDİLİYOR.

KALP HASTALIĞI, DÜNYANIN 1 NUMARALI KATİLİDİR.

Sadece on yıl içinde, kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölümler neredeyse iki katına çıktı.

TEK BİR RİTMİ BİLE KAÇIRMAYIN.

KALP HASTALIĞI VE İNME VAKALARININ %80'i ÖNLENEBİLİR.

Milyarlarca insanın kalp damar hastalıkları konusunda teşhis edilmemiş risk faktörleri var, ancak bunlar için tedaviler de mevcuttur.

Daha fazla bilgi edinmek için
web sitemizi ziyaret edin.

www.tkv.org.tr



KÜRESEL DEĞİŞİM İÇİN GÖREVİMİZ

Kalp ve damar hastalıkları erken teşhisle tedavi edilebilir. Bunun için dünya çapında yapılacak bilgilendirmeler ve farkındalıklarla kalp sağlığı kontrollerinin önemine değinerek bir çok hayat kurtarılabilir. Çünkü her kalp atışı önemlidir.

**ŞU ANDA, YÜKSEK TANSİYONU
OLAN HER 5 KİŞİDEN SADECE 1'i
TEDAVİSİNİ SÜRDÜRÜYOR.**

Ancak, tansiyon problemi olduğunun farkında olan ve tedavilerini aksatmayan kişi sayısını çoğaltabilirsek, yani yaklaşık her iki kişiden birisinin farkında olmasını sağlayabilirsek milyonlarca hayat kurtarabiliriz.

Desteğiniz hayati önem taşıyor.

Daha fazla insanın kalp damar hastalıkları konusunda ihtiyaç duydukları tedaviyi almalarına yardımcı olmak üzere sağlıkla ilgili kurumları desteğe çağırıyoruz...

**HAYAT KURTARMAK İÇİN
ŞİMDİ HAREKETE GEÇİN.**



TÜRK KALP VAKFI



DÜNYA
KALP
GÜNÜ
29
EYLÜL
2025



@turkkalpvakfi1975 @turkkalpvakfi
@Türk Kalp Vakfı @turkkalpvakfi



TÜRK KALP VAKFI

25. DÜNYA KALP GÜNÜ (29 EYLÜL 2025)

**HER 5 ERKEN ÖLÜMDEN
1'i KALP DAMAR
HASTALIKLARINDAN
KAYNAKLANMAKTADIR.**

**TEK BİR RİTMİ BİLE
KAÇIRMAYIN.**

**ŞİMDİ HAREKETE GEÇİN
BU HAYATINIZI KURTARABİLİR**



HER KALP ATIŞI ÖNEMLİDİR: KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLER BÜYÜK FARK YARATABİLİR...

Her 5 kişiden 1'i kalp hastalığı nedeniyle erken ölecek. Ancak çoğu zaman bu hastalık önlenabilir.

30 dakikalık egzersiz kalp damar hastalıklarından rahatsız her 5 kişiden 4'üne yardımcı olabilir, ancak maalesef her 3 yetişkinden 1'i yeterince hareket etmiyor.

Bu Dünya Kalp Günü'nde, insanları kalp sağlıklarına sürekli olarak öncelik vermek için küçük adımlar atarak 'Ritmî Korumaya' çağırıyoruz.

- 01** Merdivenleri kullanın, asansörü değil: Küçük değişiklikler zaman içinde artabilir.
- 02** Dikkatli nefes alma pratiği yapın: Birkaç dakika ayırmak stresi azaltabilir.
- 03** Vücudunuzu besleyin: Bol meyve ve sebze içeren dengeli öğünlere odaklanın.
- 04** Doktorunuza görünün: Düzenli sağlık kontrolleri sorunları erkenden yakalayabilir.
- 05** Günde en az 25 dakika hareket edin: Ay içinde en az 25 gün boyunca hareketli bir yaşam sürün.

Dünya Kalp Günü'nün 25. Yılı kapsamında, "TEK BİR RİTMİ BİLE KAÇIRMA" sloganını kullanarak kalp sağlığını koruyunuz.

ŞİMDİ HAREKETE GEÇMEK HAYATINIZI KURTARABİLİR.

Milyonlarca kişi kalp damar hastalıkları için teşhis edilmemiş risk faktörleriyle yaşamaktadır ve bu faktörler genellikle çok geç farkına varılmaktadır. Tansiyon kontrolleri ve diğer basit testlerle erken farkına varılabilir.

VÜCUDUNUZU DİNLEYİN:

Nefes darlığı, göğüs ağrısı veya yorgunluk gibi uyarı işaretlerini görmezden gelmeyin.

KAN DEĞERLERİNİZİ BİLİN:

Tansiyon, şeker ve kolesterolünüzü ölçtürünüz.

RUTİN HALE GETİRİN:

Kalp sağlığı kontrollerini yıllık yapılacaklar listenize ekleyin.

TEŞVİK EDİN:

Ailenizi, arkadaşlarınızı ve iş arkadaşlarınızı da doktor kontrolünden geçmeleri için teşvik edin.



TÜRK KALP VAKFI



DÜNYA
KALP
GÜNÜ
29
EYLÜL
2025

50
YIL
(1975-2025)

