

AMACIMIZ DÜNYANIN EN BÜYÜK PROBLEMİNİ DURDURMAK!

Kalp krizi, kalp yetmezliği ve felç gibi nedenlerden yılda 20 milyondan fazla ölüme sebep olan kalp damar hastalıkları dünyanın bir numaralı problemidir.

Pek çoğunun düşük ve orta gelirli ülkelerde gerçekleştiği ölümleri, kalp damar hastalıklarını %80 oranında önleyerek en aza indirmek mümkündür.

Yaşam tarzımızda, küçük değişiklikler yaparak, sağlıklı ve dengeli beslenerek, fiziksel harekete önem vererek, sigarayı hayatımızdan çıkararak, stresi iyi yöneterek kalp sağlığını koruyabilir, kalp damar hastalıklarını önleyebilir, daha kaliteli bir yaşam seviyesine kavuşabiliriz.

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 kalp ve damar sağlığını geliştirmek için politikalar üretir ve bilgileri paylaşır.

Dünya Kalp Federasyonu, herkesin kalp sağlığına ulaşması için bilgi alışverişini teşvik eder. Bu konuda çalışan toplumların güçlendirmesine yardımcı olur



TÜRK KALP VAKFI

BU YIL DÜNYA KALP GÜNÜNDE BİLGİNİ KULLAN...

KALBİNİ TANI DEĞERİNİ BİL...

Dünya Kalp Günü, dünyadaki herkese kalplerine iyi bakmak için bir hatırlatmadır. Bu yılki kampanya şu konulara odaklanıyor:

SADECE BİLDİKLERİMİZİ SEVİYOR VE KORUYORUZ...

Kalp sağlığı ile ilgili bilgilerin sınırlı olduğu bir dünyada eksiklikleri, engelleri ortadan kaldırmayı hedefliyoruz ve bireylerin refahlarını kontrol altına almalarını sağlıyoruz.

ÇÜNKÜ DAHA FAZLASINI ÖĞRENDİĞİMİZDE, KALPLERİMİZE DAHA İYİ BAKABİLİRİZ.



29 Eylül Dünya Kalp Günü bir fırsat ve aynı gün yapılan küresel bir etkinliktir.

Üye kuruluşlar, üniversiteler, spor kulüpleri, okullar, sağlık kuruluşları gibi toplumlarla bir araya gelerek Dünya Kalp Günü'nü kutlayalım,

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

Instagram
@TurkKalpVakfi1975

Twitter
@TurkKalpVakfi

Facebook
@TurkKalpVakfi



TÜRK KALP VAKFI

DÜNYA KALP GÜNÜ

29 EYLÜL 2023

KALBİNİ TANI DEĞERİNİ BİL...



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.

BİLİYOR MUSUNUZ?

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.



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 formda kalmak için sanal egzersiz programlarına katılabilirsiniz.
- ♥ Bir egzersiz uygulamasını indirin veya en azından adımsayar kullanın.

BİLİYOR MUSUNUZ?

Yüksek tansiyon, kalp damar hastalığı 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.



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.

BİLİYOR MUSUNUZ?

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.