

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 KALBİM İÇİN



EVET

NE?

Dünya Kalp Günü herkesi, kalplerine iyi bakmaları için teşvik ediyor. Bu yılki kampanyanın odak noktası her ülkenin, kardiyovasküler hastalıklar için ulusal bir eylem planına sahip olmasıdır.

NEDEN?

Biliyoruz ki çok fazla ülke kalp sağlığına öncelik verememektedir. Kardiyovasküler hastalıklar için ulusal politikalar, genellikle eksik ve yetersizdir.

KİM?

Bireyleri, kendi toplumlarını teşvik etmeleri için destekliyoruz. Liderler kalp ve damar sağlığını ciddiye alacak küresel eylem planları oluşturmaktadır.

NASIL?

Liderlere imzalaması için çağrıda bulunarak, dünya çapında kalp sağlığına öncelik veren ilk küresel dilekçe şeklinde güçlü bir mesaj göndereceğiz.



29 Eylül Dünya Kalp Günü küresel bir etkinliktir.

Dünya Kalp Federasyonu üyesi olan kuruluşlar, üniversiteler, spor kulüpleri, okullar, sağlık kuruluşları gibi toplumlarla bir araya gelerek "Dünya Kalp Günü" etkinliklerini organize edebilir ve destek olabilir...

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

Instagram
@TurkKalpVakfi1975

Twitter
@TurkKalpVakfi

Facebook
@TurkKalpVakfi



TÜRK KALP VAKFI

DÜNYA KALP GÜNÜ

29 EYLÜL 2024

HAREKETE GEÇMEK İÇİN KALBİNİZİ KULLANIN!

Hayat kurtarmak için harekete geçin...



SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENMEYE ÇALIŞIN

- ♥ Şekerli, kalorili, asitli içecekler yerine su, kefir, sade maden suyu, ayran gibi şekerli, daha sağlıklı daha az kalorili içecekleri tercih etmelisiniz.
- ♥ Tatlılar ve şekerlemeler yerine meyve tüketebilirsiniz.
- ♥ Ağır şerbetli yağlı tatlılar yerine sütlü ve meyveli tatlıları tercih edebilirsiniz
- ♥ Günde 2 porsiyon meyve, 3 porsiyon sebze tüketmeye özen gösterin..
- ♥ Alkol tüketim sıklığınıza ve miktarınıza dikkat edin.
- ♥ İşlenmiş paketli ürünlerin yağ, şeker, tuz miktarı fazladır, kaçınmalısınız.
- ♥ Hazır yemekler yerine evde yapılan yemekleri tüketmek daha sağlıklı ve güvenli olacaktır.

Biliyor 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.
- ♥ "Gerçekten keyif aldığınız bir fiziksel aktivite bulun ve küçük bir hedef belirleyin, Kendinizi motive etmek için ulaşılabilir hedefler belirleyin. Unutmayın, aktif kalmak sadece yoğun egzersizlerden ibaret değildir."

Biliyor 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 1 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 sağlığınıza hem de çevrenizdekilerin sağlığını koruyabilirsiniz.
- ♥ Bırakmakta güçlük çekiyorsanız, profesyonel destek alın.
- ♥ Elektronik sigaralar da zararlıdır ve kardiyovasküler hastalıklar riskinin artmasına neden olur.

Biliyor 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.