

TKV DERGİ

Aralık 2024 Sayı: 41

Ücretsizdir

**Kalbinizi Koruyun
Hayatınızı Güçlendirin!**



TÜRK KALP VAKFI



TÜRK KALP VAKFI

TÜRK KALP VAKFI DERGİSİ

Aralık 2024 / Sayı:41

TÜRK KALP VAKFI ADINA SAHİBİ

Kenan GÜVEN

19 Mayıs Cad. No:8, Şişli - İstanbul

Yazı İşleri Müdürü

Nurinisa PARMAKSIZ

19 Mayıs Cad. No:8, Şişli - İstanbul

Genel Yayın Yönetmeni

Saliha ULAŞOĞLU

Tasarım

Türk Kalp Vakfı

Baskı

Cem Ofset Matbaacılık San. A.Ş.

Tel: 212 541 61 80

www.cemofset.net. • cemofset@cemofset.net

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 bağımsızlığına sahiptir.

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, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı	03
♥ Kenan Güven, Türk Kalp Vakfı Başkanı	04-05
♥ Prof. Dr. AyiŖe Karadağ, Koç Üniversitesi HemŖirelik Fakóltesi Öğretim Üyesi, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi	06-08
♥ Prof. Dr. Bilal Boztosun, Bağcılar Medipol Mega Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı	09-12
♥ Doç. Dr. Cenker Zeki Koyuncuoğlu, İstanbul Aydın Üniv. DiŖ Hekimliđi Fakóltesi Periodontoloji Anabilim Dalı	13-15
♥ Doç. Dr. Emrah Binak, Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu	16-17
♥ Doç. Dr. Mert Altinel, Acıbadem International Hastanesi Üroloji Uzmanı	18-20
♥ Dr. Hüseyin Deniz Kılıç, Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu	21-23
♥ Dr. Ferda Çelik, Türk Kalp Vakfı İç Hastalıkları Uzmanı	24-25
♥ Dyt. Gizem Deniz, Türk Kalp Vakfı Uzman Diyetisyeni	26-27
♥ Kalp Dostu Yemekler	28
♥ Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi	29-34
♥ 36. Kalp Haftası Etkinlikleri	36-52
♥ 25. Dünya Kalp Günü Etkinlikleri	53-57
♥ 55 Türk Kalp Vakfı Yararına Düzenlenen Defile	58-59
♥ Vakfımızdan Haberler	60-63
♥ Cumhuriyetimizin 101 Yılı & Atatürk Maskı ve Kaidesinin Onarımı	64
♥ Anma Törenleri	65-66
♥ Kayıplarımız	67
♥ Basında Biz	68-80
♥ Basında Sloganlarımız	81
♥ Türk Standartları Enstitüsü	82
♥ Rina Belgelendirme, Denetim, Gözetim, Eğitim...	83
♥ Carousel	84
♥ Bağışlarınızla Büyüyoruz	85
♥ Cem Ofset	86



Arb. Av. Çetin Yıldırımakın Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı



Çok Değerli Okurlarımız,

Köklü ve saygın bir sivil toplum örgütü olan Türk Kalp Vakfı'nın 49. yılında sizleri en içten duygularıyla selamlıyorum.

Ülkemiz çok geniş ve o ölçüde hareketli bir gündem yaşıyor.

Bütün insanlarımız bu gündeme adeta adapte olmuş, biraz da şaşkın vaziyette, "ne olacak, nasıl çözülecek, nasıl düzelecek?" düşüncesi içinde bir bekleme dönemine girmiş bulunuyor.

Günlerdir aylardır, süren üst düzey müzakereler, kararlar, ardındaki açıklamalar bile hassas dengeler üzerindeki ülkemizde her şeyi etkiliyor, tansiyon yükseltiyor, kalp ve damar hastalıkları riskini arttırıyor.

2025'e girdiğimiz bu günlerde, ülkemizin bütün insanlarının kendi aralarında ve tüm dünya insanlarıyla barış içinde, savaşız, kavgasız, gürültüsüz, mutluluk, başarı ve sağlıkla yaşamaları da en büyük dileğimiz.

Tüm insanlığa, Aziz Atatürk'ün söylediği "Yurtta Sulh, Cihanda (Dünyada) Sulh" sözlerini tekrar hatırlatmak istiyorum.

Kıymetli Dostlarımız, Değerli Üyelerimiz,

Vakfımız sadece sağlık hizmetiyle ve etkinlikleriyle değil, güçlü bir Sivil Toplum Örgütü olarak da saygınlığını ve en önemlisi Ulu Önder Atatürk'ün ilkeleri ve ışığı doğrultusunda, laik, demokratik, hukuk devleti savunuculuğunu da en mükemmel şekilde yerine getirmektedir.

Kalitesi, titiz yaklaşımı, güvenilirliği ile marka olmuş saygın ve lider bir sivil toplum örgütü olan Vakfımız, kalp damar sağlığı konusundaki bilinçlendirme çalışmalarına ara vermeden, yeni atılımları, gerçekleştirdiği projeleri ile daima halkın yanında olmaya devam etmektedir.

Kalp damar hastalıklarından ölümlerin giderek artması noktasında doğru bilgi ve bilinç oluşturma çalışmalarıyla halkın bilgilendirilmesi konusunda organize edilen konferanslar, sportif, kültürel ve sosyal aktiviteler ve aralıksız sürdürdüğü çalışmalarıyla dikkat çeken Türk Kalp Vakfı gündem olmaya devam etmektedir.

Başta vatandaşlarımızın sevgi, saygı, güven ve bağlılığı olmak üzere, değerli medyamızın ışığında, resmi kuruluşlarımızın, iş, sanat, spor ve tıp dünyamızın samimi ilgi ve duygularıyla hayat bulan Vakfımız bu çabayı "İyi Kalpli Ol" sloganına odaklanarak, yılmadan, usanmadan; devletten bir kuruluş almadan insanlarımıza hizmet ve yardım heyecanıyla sürdürmektedir.

Hem maddi hem manevi desteklerini esirgemeyen tüm kişi ve kuruluşlara, Mütevelli Üyelerimize teşekkür ederken, özverili çalışmalarından dolayı da Yönetim Kurulu'ndaki arkadaşlarımızın ve tüm çalışanlarımızın başarılarının devamını diler; 2025 yılının herkese sağlık, huzur ve mutluluk getirmesi dilekleriyle sevgi ve saygılarımı sunarım.

Kenan Güven **Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve** **Yönetim Kurulu Başkanı**



Değerli Dostlarımız,

Değerli Okurlarımız,

Yarım asırlık bir geçmişi olan ve Türkiye'nin saygın, güvenilir bir sivil toplum kuruluşları arasında yer alan Vakfımız; toplumun erken yaşlardan itibaren sağlıklı bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilmeleri amacıyla, kalp damar hastalıkları risklerini en aza indirmek ve kontrol altına alabilmek için koruyucu hekimlik çalışmaları

ile halkı bilgilendirme ve bilinçlendirme konusunda hem ülke genelinde hem de uluslararası alanlarda faaliyetlerini sürdürmektedir.

Aynı zamanda, Şişli'de bulunan erken teşhis ve tanı tıp merkezimizde halkımıza tedavi hizmetleri sunarak çalışmalarımızı sürdürmekte ve toplumsal bilinç yaratma görevini uygulama ile birleştirmektedir.

Uyarıcı ve Bilgilendirici Mesajlarımızla 49 Yıldır Halkımızın Yanındayız ...

Vakfımız, kalp damar hastalıklarıyla mücadelede 49 yıldır halkımızın yanında yer alarak gerçekleştirdiği çeşitli etkinliklerle birçok kalbe dokunmuş, bilgilendirme ve uyarıcı mesajlarıyla erken teşhis ve tedavinin önemini her fırsatta vurgulamıştır, vurgulamaya devam etmektedir.

Kalp sağlığı ile ilgili bilgi, bilinç ve farkındalık çalışmalarımız kapsamında, konferanslar, okul etkinlikleri, sportif etkinlikler gibi halkın direkt katılımıyla gerçekleştirdiğimiz etkinlikler yanında aynı zamanda yazılı, görsel ve sosyal medya aracılığıyla da dijital olarak yaptığımız çalışmalarla halkımıza mesajlarımızı ulaştırma fırsatı bulduğumuz; Nisan Ayının 2. Haftası organize edilen "Kalp Haftaları"ni 36 yıl boyunca, Dünya Kalp Federasyonu üyesi Kalp Vakıfları ile birlikte aynı anda 29 Eylül günü gerçekleştirdiğimiz "Dünya Kalp Günleri"ni de 25 yıl boyunca hiç aksatmadan uyguluyoruz.

Kalp ve Damar Hastalıkları Önlenebilir...

Dünyada ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda yer alan kalp damar hastalıklarına bağlı ölümler, TÜİK'in verilerine göre artarak devam etmekte ve ülkemizde %42 gibi yüksek seviyelerde olduğu görülmektedir.

Göğüs ağrısı, nefes darlığı, yorgunluk, kalp çarpıntısı ve baş dönmesi gibi belirtileri olan koroner kalp hastalıkları, doğumsal kalp hastalıkları, kalp fonksiyonlarının bozulmasına yol açan kalp kası hastalığı, kalp yetmezliği gibi hastalıkları kapsayan "Kalp ve Damar

Hastalıkları'nın oluşmasında; hipertansiyon, diyabet, romatizmal hastalıklar, tütün kullanımı, hareketsizlik, obeziteye yol açabilen sağlıklı beslenme gibi olumsuz davranış tarzları önemli rol oynamaktadır.

Büyük kısmı kötü ve yanlış beslenme kaynaklı olan kalp hastalıklarından korunmak için çocukluktan itibaren evde ve okul kantinlerinden başlayarak doğru beslenme alışkanlığı ve bununla beraber kalıcı spor alışkanlığı kazandırılmasının önemine dikkat çeken uzmanlar, beslenme hatalarının düzeltilmesi ile pek çok kalp krizinin ve ölümün önüne geçilebileceğini vurgulamaktadırlar.

Vakfımız ve Kalp Sağlığı Projeleri

Kalp sağlığına, anne karnından başlayarak önem verilmesi gerektiği bilinciyle, anne adaylarının ve ailelerin bilinçlendirilmesi için konferanslar düzenleyen Vakfımız, "Göz bebeğimiz, geleceğimiz değerli çocuklarımızın kalbi sizin ellerinizde" diyerek ailelere çocuk kalp sağlığı konusunda seminer ve eğitimler vererek çalışmalarını sürdürmektedir.

Bu amaçla, 07-12 yaş grubundaki çocukları spor ve fiziksel aktivitelerle hareketli olmaya teşvik etmek için "Şehirdeki Çocuklar Projesi" ve 06-14 yaş grubu çocukların annelerinin bilinçlendirilmeleri için Batman Projesini uygulayan Vakfımız; yaptığı diğer farkındalık ve bilinçlendirme çalışmalarıyla, kalp damar hastalıklarında yüksek seviyelerde seyreden ölüm oranlarını en aza indirmeyi ve hatta %80 oranında tedavi edilebilir olan bu hastalıkları erken teşhisle kontrol altına almayı hedeflemektedir.

Aynı zamanda Vakfımız, sosyal sorumluluk çalışmaları kapsamında bir de erişkin kalp sağlığı projesini hayata geçirmiş olup, bu proje ile maddi yönden muhtaç ve yetersiz kişilerin, kamu yararı için çalışan ve kar amacı gütmeyen Şişli'de bulunan Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi'mizde, kardiyolojik sağlık taramalarının yapılarak kalp sağlığı risklerinin azaltılması amaçlanmaktadır.

Bu bağlamda, Türkiye'nin tüm kalplerinin sağlıklı atacağı yarınlar için çalışmalarını sürdüren Vakfımızın, en önemli tavsiyelerinden biri olan hastalanmadan evvel doktora gitmenin iyileşme sürecini hızlandıracağını hatırlatıyor, kaliteli ve sağlıklı bir yaşam bilinci oluşturmaya çalışıyoruz.

Tüm bu duygu ve düşünceler ışığında, vakfımızın güvenilirliği ve bilinirliğini koruyarak iyi ve sağlıklı kalpler için çalışmalarımızı sürdürürken, yeni yılınızı en içten dileklerle kutluyor, sağlık, mutluluk ve başarı dolu günler dileğiyle sevgi ve saygılarımı sunuyorum.



Prof. Dr. AyiŖe Karadağ
Koç Üniversitesi HemŖirelik Fakóltesi Öğretim Üyesi
Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi



GÜLSEVİM ÇEVİKER'İN ARDINDAN

Bu yazıyı, mesleğe adım attığım ilk günden bugüne kadar geçen ve her geçen gün Ŗekillenen, 40 yıllık HemŖirelik Ödev Biliminin gereği olarak kaleme aldım. Elbette severek, saygı duyarak, Ŗükran ve minnet duygularıyla yazdım. HemŖirelik Tarihi ve Deontoloji derslerinde adını duyduğum, önce kitaplarıyla sonra kendisiyle tanıştığım ve son 10 yılda meslektaşlık sınırlarının ötesine geçerek adeta mesleki mirasçısı olarak görüldüğümü hissettiğim, Sayın Gülsevım Çeviker Hoca'yı yazılarla anlatmaya çalışmak, kendisine haksızlık olsa da bunu hiç yazmamak ondan daha büyük haksızlık olurdu diye düşündüm. Bu nedenle bu yazıda sadece Hoca'nın kısa bir öz geçmişini ve kendi ağzında meslektaşlarına son mesajlarını paylaşmak, belki de

O'nu anlamaya daha çok yardımcı olabilir.

Koç Üniversitesi HemŖirelik Fakóltesi öğretim üyesi, Dekan yardımcısı ve dekanı (2017- 2024) olarak çalıştığım yıllar arasında birlikte çalışma ve yakından tanıma fırsatı yakaladığım Çeviker Hoca "Fakóltenin Beyaz Önlük Töreni", "HemŖirelik Haftası Etkinliği" ve Türk Kalp Vakfı'nın Semahat Arsel HemŖirelik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi (SANERC) ile her yıl düzenlediği Kalp Haftası eğitim etkinliklerine memnuniyetle katılır ve mesajlarını paylaşırdı.

Türk HemŖireler Derneği'ne paha biçilmez katkılar veren Çeviker Hoca'nın bu mesleğin üyelerine mesajları bu yazının konusudur.

Çeviker Hoca'yı her zaman saygıyla ve minnetle anacağız...

Özgeçmiş

Bayan Çeviker olarak anılan Gülsevım Çeviker Hoca, 11 Ağustos 1935 tarihinde İstanbul'da doğdu. 1954 yılında Kandilli Kız Lisesi'ni bitirdi. Aynı yıl, Türkiye'nin ilk ve yabancılar tarafından açılmış tek hemŖirelik okulu olan Amiral Bristol HemŖirelik Okulu'na kayıt oldu.

Sınıfındaki tek lise mezunu öğrenci olarak hemŖirelik eğitimi aldıktan sonra, 1957 yılında mezun oldu. Aynı yıl, HaydarpaŖa HemŖire Ebe ve Laborant Okulu'ndan denklik derecesi aldı.

Amerika Birleşik Devletleri'nin New York Eyaletine giderek, 1961 yılında, Columbia Üniversitesi, Teacher's College'dan hemŖirelik lisans derecesi ile mezun oldu. Türkiye'ye dönüşünde, öğrencisi olduğu Amiral Bristol HemŖirelik Okulu'nda öğretmenlik görevine atandı. İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakóltesi, Pedagoji Bölümü'nde doktora çalışmalarına başladı, 1969 yılında Psikiyatri Sertifikası aldı.

Öğrenci olarak girdiği Amiral Bristol Hemşirelik Okulu'nda Öğretmen, Müdür Yardımcısı, Türk Müdür ve Müdür olarak toplam kırk yedi yıl çalıştıktan sonra, Koç Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu'nun kuruluşunda Türk okul müdürlüğü görevini üstlendi. Dr. Çeviker, 2001 yılında emekli oldu.

Türkiye'de hemşirelik alanında birçok ilke imza atan Çeviker Hoca, 1965 yılında kurulmuş olan Amiral Bristol Hemşirelik Lisesi Mezunlar Cemiyeti'nin kurucu üyesi ve başkanı olarak görev aldı. 1975-1982 yılları arasında, Türk Hemşireler Derneği Genel Merkez Başkan Yardımcılığı ve Türk Hemşireler Derneği İstanbul Şubesi Başkanlığı görevlerini üstlendi. 1974 yılında, Vehbi Koç Vakfı Hemşirelik Danışma Kurulu Üyesi olarak atandı.

24 Kasım 1986 günü kutlanan Öğretmenler Günü'nde, Şişli İlçesi'nde Yılın Öğretmeni seçildi.



Flornce Nightingale Hemşire Mektepleri ve Hastanesi Vakfı'nda Türk Hemşireler Derneği İstanbul Şubesi Başkanı olarak temsilci oldu. Flornce Nightingale Hemşire Mektepleri ve Hastanesi Vakfı'nın Mütevelli Heyeti Üyeliğini ve 1982 yılından itibaren de Türk Kalp Vakfı'nın Mütevelli Heyeti Üyeliğini sürdürdü.

İngilizce olarak el kitapçığı formunda hazırladığı “Ölüme Yaklaşan Hastanın Hissettikleri” (New York: Columbia University, 1960) çalışmasının yanı sıra, “Hemşireliğin Temel İlkeleri” (İstanbul: Vehbi Koç Vakfı, Red- house Yayınevi, 1979) Kitabının Türkçe çevirisinin teknik danışmanlığını üstlendi. “Hemşirelik Esasları El Kitabı” (İstanbul: Vehbi Koç Vakfı Yayınları No: 8, 1997)'nda sekiz yazardan birisi olarak görev aldı. “Amiral Bristol Hemşirelik Okulu (1920-1999)” (İstanbul: Vehbi Koç Vakfı Yayınları, 2011) kitabını yazdı. Çok sayıda ilke imza atan Çeviker Hoca, “Amiral Bristol Hemşirelik Okulu (1920-1999)”nun tarihi kitabıyla bu ilkleri geleceğe miras bıraktı.

Show TV'den Altın Kalp Ödülü (1996) ve Texas Houston Methodist Hastanesi'nden Altın Damla Ödülü'nün (1997) yanı sıra, çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından kendisine toplam 37 plaket verilmiştir.

Çeviker Hoca vefat ettiği tarihe kadar hemşirelik için çalışmaya, hemşireliğin geleceği üzerinde düşünmeye ve hemşirelerin yetiştirilmesi aracılığı ile toplumun sağlık düzeyinin iyileştirilmesine katkı sağladı.

31 Temmuz 2024 tarihinde aramızdan ayrılan Çeviker Hoca'nın, 2024 yılında en son katıldığı program; Türk Kalp Vakfı'nın “36. Kalp Haftası Kalp Sağlığı Programı” oldu. Birlikte katıldığımız bu programda, Çeviker Hoca çok önemsendiği bir konu olan “Hemşire, hasta iletişimin amaçları ve iletişim becerilerini kullanma.” başlıklı bir konuşma yaptı.

Bu yazıda hocanın bütün ömrünü verdiği hemşirelik eğitimine, son ders niteliğindeki iki konuşmasını eklemek istedim. Bunlardan ilki 3 Mayıs 2019 tarihinde, Uluslararası Hemşireler Konseyi (International Council of Nurses -ICN) Başkanı Annette Kennedy'nin de katıldığı Koç Üniversitesi Hemşirelik Haftası etkinliğinde, Çeviker Hoca'nın aşağıda yer alan konuşmasıdır.

Bu hikayeden çok etkilenen Sayın Kennedy, ülkesine döndükten bir süre sonra Hocanın konuşma içeriğini benden talep etti. Bunun üzerine, Çeviker Hoca'nın da izniyle, bu içeriği İngilizceye çevirerek Anette Kennedy ile paylaştım.

Hoca bu konuşmasında, bugünkü hemşirelik biliminin de denge bulmanın önemli olduğunu savunduğu “şefkat, sevgi, gülümseme konularına değinmişti. “Şefkat yoksunluğu” ve “şefkat yorgunluğu” arasındaki dengeye katkı sağlayacak ve tüm hemşirelere son dersi aşağıda saygıyla sunulur.

İkinci ders, yine orijinal metni aşağıda yer alan ve Çeviker Hoca'nın 12 Mayıs 1984 tarihinde, Türk Hemşireler Derneği İstanbul Şube Başkanı olarak yaptığı konuşmanın son cümlesi olan “Birleşelim, güçlenelim mesleğimizde yeni atılımlara, yeni ufuklara her zamankinden daha hızlı adımlarla ilerleyelim.” mesajlarıdır. Bu mesaj geçmişte olduğu gibi bugün de geçerliliğini korumaktadır.

Bayan Çeviker'den Son Ders(ler)

Ders 1:

“Tanrı, insanın yapı taşlarını analiz etmek için meleklerini gönderir. Melekler, diğer mesleklerden farklı olarak, sağlık profesyonellerinde ana unsurların çoğunlukla C, H, O ve N (Azot)'den oluştuğunu belirlerler. Ayrıca Fe, Cu ve Br (Brom) gibi elementler de büyük miktarlarda tespit edilir. Ancak melekler, özellikle hemşireler ve ebeler gibi sağlık profesyonellerinde bu elementleri ayırtamaz ve tartamazlar. Sanki bir akvaryumdaki balıkları yakalamak gibi, bu elementleri yakalamakta zorluk çekerler. Buldukları ortam, bu maddeleri öylesine çekici bir güçle tutar ki melekler sonunda Tanrı'ya eli boş dönerler. Tanrı, melekleri dinler, hak verir ve onlara şöyle der: "Ana unsurları yakalamana ve tartmana engel olan ortamın adı 'şefkattir. Şefkati yakalamak ve ölçmek çok zordur.

Şefkat, yeryüzündeki tüm insanlar arasında bir bağ oluşturan bir iyilik duygusudur. İnsanı yücelten, fedakarlık yaptırır, bencilliğini kıran, alçakgönüllülük hissini uyandıran tüm erdemler şefkatten doğar. Şefkat, eyleme dönüşmüş bir sevgidir. Şefkatin içinde, sevgiden başka affetme, hoşgörü ve merhamet gibi diğer erdemler de vardır. Şefkatin kişiye mutluluk vermektense başka bir karşılığı yoktur.

Hemşirelikte şefkatin amacı ve önemi çok geniş kapsamlı ve değerlidir. İnsan yaşam sürecinin her aşamasında farklı türde yardım sağlar. Hasta bakımında, iyileştirici, destekleyici, yaratıcı, bilgilendirici ve tedavinin etkinliğini artırıcı bir rolü vardır. Hemşirelikte şefkat, ezici olmadan, nazik bir ilgi ve özenle işlenmiş bir duygudur. Hastalara, tıpkı sıcak bir yaz rüzgarı gibi sevgi ileten hemşireler için bu uygulamalar, hastalar için bir görev ve haktır.

Hemşirelik mesleğinin anayasası olarak kabul edilen “Desiderata”da belirtildiği gibi, sevgimize, şefkatimize ve hoşgörümüze dair anlayışımız, her bir değerimiz, mesleğimizin zincirlerini güçlendiren halkalardır. Ve bu etik ilkeler, en değerli rehberimizdir. Gülümseyin. Gülümseme, kana en hızlı karışan ilaçtır.”

Gülsevım Çeviker, 3 Mayıs 2019, İstanbul

Ders 2:

Gülsevım Çeviker'in aşağıda verdiğim yine bir hemşirelik haftasında, 12 Mayıs 1984 yılında, Türk Hemşireler Derneği İstanbul Şube Başkanı olarak yaptığı konuşmanın son cümlesi “Birleşelim, güçlenelim mesleğimizde yeni atılımlara, yeni ufuklara her zamankinden daha hızlı adımlarla ilerleyelim.” Bu yazının 2. dersidir.

Gülsevım Çeviker, 12 Mayıs 1984, İstanbul

Kaynak: Türk Hemşireler Derneği Dergisi, Cilt:5, Sayı:1, 25.10.2024



GENÇLER ARASINDA KALP KRİZİ ORANINDAKİ ARTIŞIN ARDINDA NE VAR?

Giderek artan kanıtlar, geçmiş on yıllara kıyasla daha fazla genç yetişkinin kalp sorunları yaşadığını ve kötüleşen yaşam tarzı alışkanlıklarının (yani kötü beslenme ve egzersiz eksikliği) bunun sorumlusu olduğunu gösteriyor.

2000-2016 yılları arasında ABD'deki iki hastanede kalp krizi nedeniyle hastaneye kaldırılan 2.000'den fazla genç yetişkin üzerinde yapılan bir araştırma, bunların beşte birinin 40 yaş ve altında olduğunu ve

bu grubun oranının son on yıldır her yıl %2 arttığını ortaya koydu. ABD'de her 34 saniyede bir kişi kalp damar hastalıkları sebebiyle hayatını kaybetmektedir.

Sağlık Bakanlığı verilerine göre, Türkiye'de 2021'de ölümlerin yüzde 33,4'ü dolaşım sistemi hastalıklarından kaynaklandı. Bu da yaklaşık her üç dakikada bir kişinin ölümü anlamına geliyor. Ülkemizde her yıl yaklaşık 300 bin kişi kalp krizi geçirirken, kanser nedeniyle yaşanan kayıplar bu rakamın yarısını oluşturuyor. Bu sonuçlara bakıldığında kalp hastalıklarını, erkekler, kadınlar ve çoğu ırk ve etnik gruptan insan için önde gelen ölüm nedeni haline getiriyor. Gene istatistikler 20. yüzyılın ikinci yarısında kardiyovasküler ölüm oranındaki istikrarlı düşüşün, son on yılda durakladığını gösteriyor.

Ülkemizden yakın zamanlı net veri bildirilmemekle beraber ABD'den gelen verilere baktığımızda 2019'da 18 ila 44 yaş arasındaki yetişkinlerin yalnızca %0,3'ü kalp krizi geçirdiği, bu rakamın 2023'te %0,5'e çıktığını görüyoruz. Yani bu yaş grubunda kalp krizleri hala nadir olsa da bu veriler son dört yılda %66'dan fazla bir artış olduğu anlamına geliyor.

Bu artan eğilimlerin 20'li, 30'lu ve 40'lı yaşlardaki genç yetişkinlerde kardiyovasküler sağlığın kötüleşmesinin bir sonucu olduğunu da söyleyebiliriz. Ancak bugüne kadar hiçbir çalışma bu grupta kardiyovasküler risk faktörlerinin yaygınlığındaki değişiklikleri kapsamlı bir şekilde değerlendirmemiştir ve aynı şekilde genç yetişkinler arasındaki son eğilimler detaylı bir şekilde incelenmemiştir.

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada bilim insanları yetişkinlerde yüksek tansiyon, diyabet, obezite ve sigara kullanımı gibi kardiyovasküler risk faktörlerinin oranlarını incelemek için 20-44 yaş aralığındaki 12.924 genç yetişkinin sağlık verilerini on yıl boyunca takip ettiler. Ayrıca bu risk faktörlerine yönelik tedavi oranlarına ve uygulanan tedavilerin yüksek tansiyonu ve yüksek kan şekerini başarıyla tedavi edip etmediğine bakıldı.

Araştırmacılar genç yetişkinlerde hipertansiyonda artış, diyabet ve obezite oranlarında ise önemli artışlar gözlemlediler; buna karşın artan bu hastalıklara rağmen kan basıncı veya kan şekerinin kontrolünde önemli bir düzelme olmadığını da gözlemlemişlerdir. Yani kalp damar hastalıklarına davetiye çıkaran bu rahatsızlıkların arttığı diğer tarafta artan bu durumun kontrol altına da alınamadığını görüyoruz.

Yakın zamanda yapılan bu çalışmada 10 yıllık takipte diyabet oranlarında da yüzde 3'ten yüzde 4'e, obezite oranı ise yüzde 33'ten yüzde 41'e çıkan yükselme trendi izlendi. Hipertansiyon için tedavi oranları çalışma sırasında önemli ölçüde değişmedi ve yüksek tansiyonu olan genç yetişkinlerin yaklaşık olarak sadece %55'inin tedavi aldığı görüldü.

Tedavi görenlerin dörtte üçünden fazlası ancak 7-8 yıldan sonra tansiyonları regüle edilebildi. Diyabet tedavisi oranları da düşüktü ve iki genç yetişkinden biri diyabet tedavisi görüyordu. Diyabet tedavisi gören genç yetişkinlerin neredeyse yarısının kan şekeri kontrolü istenilen düzeyde değildi. Bu sonuçlar kalp damar hastalığı için risk olarak belirtilen tansiyon, şeker, obezite gibi rahatsızlıkların gençlerde eskiye kıyasla daha fazla görülmeye başlandığını ve buna bağlı gençlerde erken kalp krizi ve kalp damar hastalıklarına yakalanmanın daha sık görülmeye başlandığını gösteriyor.

Gençlerde Obezite alarm veriyor

Şu anda 40'lı yaşlarda ve altındaki genç hastalar, yeme alışkanlıkları maalesef fast food'un altın çağında gelişti. Bu yüksek kalorili, düşük besin değerli yiyeceklerle dolu bir diyetle beslenen genç yetişkinler, bu diyet rejimini çocuklukta edindikleri alışkanlıklarla yediklerinden öğrendiler. Düşük kaliteli diyetler ve daha hareketsiz yaşam tarzları, "diyabet salgını" dediğimiz, günümüzde obezite ve diyabet oranlarındaki eşzamanlı artışların gelişimine katkıda bulunmuştur.

Yüksek tansiyon ve diyabet için yetersiz tedavi oranları endişe verici ve bunun nedeni birçok genç yetişkinde tanı konup tedaviye başlanmaması

Hastalıkların artması kardiyovasküler risk faktörlerinin yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkması, kalp hastalığı, kalp krizi ve felç gibi akut olaylar için daha yüksek riskle ilişkili olup bu da yaşam kalitesinde ve ortalama yaşam süresinde önemli bir kayba neden olmaktadır. Buna ek olarak, genç yetişkinler arasında kardiyovasküler risk faktörlerinin yükündeki önemli artış, nüfus yaşlandıkça önemli halk sağlığı sonuçlarına da yol açacaktır.

Covid veya Covid Aşılı Kalp Krizleri oranlarını arttırdı mı?

Covid pandemisi sonrası kalp krizi kaynaklı ölümler daha yaygın hale geldi. Pandeminin ilk iki yılında kalp krizi ölümlerinde %29,9'luk bir artış gören 25 ila 44 yaş arasındaki kişiler en fazla artış gösteren grup olarak görünmekte (bu, kalp krizi ölümlerinin gerçek sayısının tahmin edilen sayıdan neredeyse %30 daha fazla olduğu anlamına geliyor). Pandemi dönemi sonrası 45 ila 64 yaş arasındaki yetişkinler kalp krizi ölümlerinde %19,6 oranında, 65 yaş ve üzeri kişilerde ise %13,7 oranında göreceli artış görüldü.

COVID-19'a yakalanan kişilerin yaklaşık %4'ünün düzensiz kalp atışı, kalp yetmezliği, iltihaplanma veya kalp krizi gibi kalp sorunları ile yakalanma riski mevcut. Sayı küçükmüş gibi görünse de milyonlarca kişinin Covid geçirdiği göz önüne alınırsa toplam vaka sayısının ciddi oranda arttığını söyleyebiliriz.

Çok tartışılan aşıların kalp hastalıklarına bağlı ölümleri arttırıp arttırmadığını araştıran çok sayıda çalışma yayınlandı ve elimizdeki sonuçlar Covid mRNA aşılarıyla ilişkili kalp hastalıklarına bağlı ölümlerde herhangi bir artış göstermiyor tam tersine aşılanan grupta kalp krizi ve buna bağlı ölümlerin daha düşük oranda görüldüğünü rahatlıkla söyleyebiliriz.

Avrupa'da 20,5 milyon kişi üzerinde yapılan yeni bir çalışmada, COVID-19 aşılarının SARS-CoV-2 enfeksiyonundan sonra kalp damar hastalıklarını nasıl etkilediğini belirlemek için hastaların sağlık kayıtları incelendi. COVID-19'un yaygın kardiyovasküler komplikasyonları olan kan pıhtıları, felç, aritmi ve kalp krizi gibi komplikasyonların aşılanan grupta önemli ölçüde azaldığı ve koruyucu etkilerin aşılardan sonra bir yıla kadar sürdüğü bulundu.

COVID-19 aşılarının güvenliği iyi belirlenmiş olsa da bu, hiçbir risk olmadığı anlamına gelmez. 99 milyon kişi üzerinde yapılan bir inceleme, esas olarak genç erkeklerde görülen miyokardit ve perikardit riskinin aşı olanlarda bir miktar daha fazla olduğunu göstermiştir. Burada önemli nokta, aşı sonrası miyokardit genellikle çok iyi seyirli olup iyileşerek sekel bırakmadan geçici olma eğilimindedir ve COVID-19'a bağlı gelişen miyokarditten daha az şiddetlidir. Covid -19 geçirenlerde miyokardit yani kalp gribi daha ağır seyretmektedir.

Genç yetişkinler risklerinin farkında değil

Çoğu genç yetişkin kalp krizi geçirebilme riskinin olduğunu farkında değil. Yine gençlerde yapılan anketlerde, 45 yaşın altındaki insanların yüzde 47'sinin kalp hastalığı riski altında olduklarını düşünmediğini; ankete katılan tüm yetişkinlerin üçte birinin kalp krizi geçirip geçirmediğini kesin olarak bilmediklerini gösterdi

Benzer şekilde, önemli risk faktörleri bulunan 3.500 genç yetişkinden sadece yarısı, kalp krizi geçirmeden önce kalp hastalığı riski altında olduklarına inanıyordu; maalesef daha da önemlisi bu kişilerin yarısından azı, özellikle kadınlar, doktorlarının kendilerine risk altında olduklarını söylediğini bildirdi.

Risklerinizi azaltmak için neler yapabilirsiniz?

Kalp krizi riskinizi azaltmak için aslında yapabileceğiniz çok şey var.

1. **Sağlıklı beslenin:** Meyve ve sebzeler de dâhil olmak üzere taze yiyecekler tüketin ve yediğiniz paketlenmiş gıda miktarını en aza indirin. Bu temel tavsiyeye uyarsanız, çok daha düşük sodyumlu yani az tuzlu bir diyetle sahip olacaksınız ki bu da kalp hastalığının önlenmesi için çok önemlidir.
2. **Daha aktif olun:** "Sizin için sürdürülebilir egzersiz programına sahip olun" örneğinin haftada iki buçuk saat orta düzeyde fiziksel aktivite yapın veya günde en az 7.000 adım atmaya gayret gösterin.
3. **Tütünü bırakın:** Sigara içmeyin, son yıllarda popüler olan elektronik sigaralar da aynı zarara neden olmaktadır.

4. **Sağlıklı uyuyun:** Birçok genç yetişkin kalp sağlığı için "uyku kalitesi ve uyku miktarının" ne kadar önemli olduğunun farkında değil. Yetişkinler için her gece yedi ila dokuz saat uyku öneriyoruz.
5. **Alkol almayın:** Daha önceleri bir kadeh kırmızı şarap bir zamanlar kalp sağlığına iyi gelir olarak düşünülüyordu. Ancak son araştırmalar alkol tüketimiyle ilgili bu efsaneyi (ve diğerlerini) çürüttü. İşin gerçeği, herhangi bir miktarda alkol tüketmek artmış kalp hastalığı riskiyle ilişkilidir.
6. **Kilonuzu yönetin:** Sizin için sağlıklı bir kilonun ne olması gerektiği konusunda hekiminizle görüşün ve kilonuzu "beslenme ve günlük aktivite" ile yönetmeye çalışın.
7. **Kolesterol, kan şekeri ve kan basıncını kontrol ettirin:** Kolesterol ve kan şekeri seviyelerinizle birlikte kan basıncınızın ne olduğunu öğrenin. Herkesin yaptırması gereken kısa bir test listesi var. Bu kontrolleri yaptırmayı, eğer yüksek saptanırsa bunları kontrol altına almak için hangi adımları atmanız gerektiğini hekiminizle görüşmenizde fayda var.





AĞIZ SAĞLIĞINIZ KALBİNİZİ NASIL ETKİLER?

DIŞ ETİ HASTALIKLARI VE KARDİOVASKÜLER RİSKLER

Periodontal Hastalık ve Kardiyovasküler Hastalıklara Genel Bakış

Ağız sağlığı, genellikle sadece dişler ve diş etleriyle ilgili bir konu olarak düşünülür. Ancak son yıllarda yapılan

bilimsel araştırmalar, ağız sağlığının, özellikle de diş eti hastalıklarının, genel vücut sağlığına etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar arasında kalp sağlığı ile ağız sağlığı arasında önemli bir ilişki vardır.

Unutmayın, ağızda olan ağızda kalmaz!

Kardiyovasküler hastalıklar (kalp ve damar hastalıkları), miyokard enfarktüsü (kalp krizi), hipertansiyon, kalp yetmezliği, arteriyel fibrilasyon ve periferik arter hastalığı dahil olmak üzere dünya çapında birçok yaşamın kaybından sorumludur. Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre, kardiyovasküler hastalıklar küresel çapta en yaygın ölüm nedeni olarak kabul edilmektedir. Periodontitis (diş destek dokusu kaybı) ise dünya nüfusunun %11,2'sini etkilemektedir ve en yaygın görülen altıncı hastalıktır.

Diş eti hastalıkları, ağız içindeki mikrobiyal enfeksiyonların diş etlerinde enflamasyona (iltihap) yol açtığı bir durumdur. Gingivitis, diş etlerinde ödem, kanama ve kızarıklık gibi erken belirtilerle kendini gösteren değişikliklerin yumuşak dokuyla sınırlı olduğu bir hastalıktır. Periodontitis, daha ileri seviyede bir diş eti hastalığıdır, diş etlerinden kemiğe kadar yayılıp ataşman kaybı ve kemik yıkımına yol açmaktadır. Diş eti hastalıkları, sadece ağızda değil, aynı zamanda tüm vücutta enflamasyonun artmasına neden olabilir. Bu enflamasyon artışı, kalp sağlığı üzerinde de ciddi etkiler yaratma potansiyeli taşır.

Diş çürükleri, doğrudan kalp hastalıklarının nedeni olmasa da ağız sağlığı bozulduğunda vücutta sistemik etkiler görülmeye başlanabilir. Diş çürükleri ilerleyerek pulpa adı verilen dişin sinirine ulaşır. Ağız florasında bulunan bakteriler, enfekte dişlerden veya kök kanalından kan dolaşımına geçerek, kalp kapakçıklarına veya kalp iç zarına ulaşabilir.

Diş eti hastalıkları için bir risk faktörü olan tütün ve tütün ürünleri de diş eti savunmasını zayıflatarak bu alandaki iltihaplanmaları kolaylaştırır. Ayrıca, yapılan tüm diş eti tedavilerinin başarısını da düşürür. Ayrıca, dişlerde mikrobiyal dental plak birikimini kolaylaştırarak çürük oluşumunu ve diş eti hastalıklarının oluşumunu hızlandırabilir.

Düzenli diş fırçalamamak, ara yüz temizliği (diş ipi veya diş arası fırçası ile) yapmamak ve ağız bakımını ihmal etmek, diş çürüklerinin ve diş eti hastalıklarının artmasına neden olabilir. **Peki ya sonra neler olur?**

Etki mekanizması

Birçok araştırma, periodontal hastalıklar ile kardiyovasküler hastalıklar arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, periodontitisin, ateroskleroz (damar sertliği) ve koroner arter hastalıkları gibi kalp hastalıkları riskini artırabileceği bildirilmiştir.

Diş eti hastalıklarında, ağız içindeki mikrobiyal enfeksiyonlar bağışıklık sistemini uyarır ve enflamasyon süreci başlar. Periodontitis hastalarında, diş etleri ve çevre dokularda meydana gelen enflamasyon, vücudun diğer bölgelerine, özellikle kalbe giden damarlara yayılabilir. Diş eti hastalığı, ağız içindeki bakterilerin kan dolaşımına geçişini kolaylaştırabilir ve bu bakteriler, kalp damarlarında problemlere yol açabilir: Damar duvarlarında plak birikimine ve damarlarda sertleşmeye yol açarak ciddi kardiyovasküler sorunları tetikleyebilir.

Ateroskleroz (damar sertliği), kalp hastalıklarının temel nedenlerinden biridir. Periodontal hastalıklar enflamasyonu artırır ve vücutta enflamatuvar sitokinlerin ve C-reaktif proteinin (CRP) salınımını tetikler. Bu maddeler, damar duvarlarında iltihaplanma ve damar duvarlarında plak birikmesine zemin hazırlar. Bu süreç, damarların sertleşmesine ve tıkanmasına yol açarak kalp gibi hayati organlara kan akışını engelleyebilir. Yapılan çalışmalar periodontal hastalıkların ateroskleroz riskini artırdığını göstermiştir.

Enfektif endokardit, kalbin iç yüzeyini kaplayan zarın iltihaplanmasıdır ve genellikle bakteriyel enfeksiyonlardan kaynaklanır. Diş eti hastalıkları sırasında, bakteriler ağızdan kan dolaşımına geçebilir (bakteriyemi). Bu bakteriler, kalp kapakçıklarında enfeksiyonlara neden olabilir ve enfektif endokardit gibi ciddi kalp hastalıklarını tetikleyebilir. Özellikle kalp kapakçığı problemleri olan bireylerde, bu risk daha yüksektir.

Hem kardiyovasküler hastalıklarda hem de ağız hastalıklarda sigara içmek, obezite, diyabet gibi ortak risk faktörlerine sahip multifaktöryel (çok faktörlü) enflamatuvar (iltihabi) durumlar bulunmaktadır. Bu hastalıklar arasındaki en önemli ilişki, iltihaplanmanın her iki hastalığın da patogeneğinde (gelişmesinde) ve ilerlemesinde oynadığı etkidir.

Enflamasyon hem periodontal hastalıkların hem de kardiyovasküler hastalıkların gelişim hızını ve şiddetini artırır. Periodontal hastalık şiddeti arttıkça kardiyovasküler hastalık riski artmaktadır.

Diş Eti Tedavilerinin Kardiyovasküler Hastalıklara Etkisi

Periodontal tedavi, bazı enflamatuvar ve akut faz belirteçlerinin seviyelerinde azalmaya neden olmaktadır. Yapılan bir çalışmada periodontal tedavi sonrasında total kolesterol ve LDL seviyelerinin diş eti tedavisi sonrası azaldığı raporlanmıştır. Periodontal tedavinin sistemik enflamasyon belirteçlerinde azalmaya ve damar sertliğine neden olan lipidlerin seviyelerinde olumlu değişikliklere neden olabileceği görülmüştür.

On yıllık takip yapılan 792 hastanın katıldığı bir çalışma, şiddetli periodontitis, tekrarlayan kardiyovasküler olaylarla ilişkilendirmiştir. Aynı çalışma günde birden fazla diş fırçalama ve arayüz temizliği yapılmasının bu riski azalttığını göstermiştir.

Hastaların, diş sağlığının sadece ağızla ilgili değil, aynı zamanda kalp sağlığıyla da doğrudan ilişkili olduğunu anlamaları önemlidir. Diş eti hastalıklarının önlenmesi için günlük diş fırçalama ve arayüz temizliğinin yapılması gerekmektedir.

Dişeti hastalıklarının tedavi edilmesi, kardiyovasküler hastalıkların seyrini iyileştirebilir. Dişeti hastalıkları, erken evrelerde tedavi edilirse, kalp sağlığını korumak için önemli bir adım atılmış olur. Diş hekimleri tarafından yapılan düzenli kontroller periodontal hastalıkların erken evrede tespit edilmesini sağlar.

Dikkate Alınması Gerekenler

Periodontal hastalıklar ve kardiyovasküler hastalıklar arasında güçlü bir ilişki vardır ve bu hastalıkların birlikte yönetilmesi önemlidir. Hem ağız sağlığını korumak hem de kardiyovasküler sağlık üzerinde olumlu bir etki yaratmak için multidisipliner bir yaklaşım, düzenli izleme ve uygun tedavi gereklidir. Diş hekimleri ve kardiyologlar arasındaki iş birliği, bu hastaların tedavi sürecinde başarılı sonuçlar elde edilmesini sağlar.

Periodontitisli hastalara, kalp krizi veya felç gibi kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinin daha yüksek olduğu ve bu nedenle tüm kardiyovasküler risk faktörlerini (sigara içme, egzersiz, aşırı kilo, kan basıncı, lipid ve glikoz yönetimi, yeterli periodontal tedavi ve periodontal bakım) aktif olarak yönetmeleri gerektiği bildirilmelidir.

Doğru bir beslenme planı, dişeti hastalıkları ve kalp hastalıklarının riskini azaltabilir. Sebze, meyve, omega-3 yağ asitleri gibi anti-enflamatuvar özelliklere sahip gıdalar, ağız sağlığını iyileştirebilir ve vücuttaki genel iltihaplanmayı azaltabilir. Yüksek yağlı yiyecekler, şekerli gıdalar ve asidik içeceklerden kaçınarak ağızda asidik bir ortamın oluşmasını engelleyip diş çürüklerini ve diş eti hastalıklarını önleyebilir.

Düzenli egzersiz, vücuttaki enflamasyonu azaltabilir ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirebilir. Ayrıca, egzersiz, dişeti hastalıkları ile ilişkili olan şeker ve kolesterol düzeylerini de kontrol altında tutmaya yardımcı olur.

KAYNAKÇA

1. Desvarieux, M., Demmer, R. T., & Rundek, T. (2018). Periodontal Disease, Systemic Inflammation and the Risk of Cardiovascular Disease. *Heart, Lung and Circulation*, 27(11), 1327-1334.
2. Rahimi A, Afshari Z. Periodontitis and cardiovascular disease: A literature review. *ARYA Atheroscler*. 2021 Sep;17(5):1-8.
3. Sanz, M., & Herrera, D. (2019). *Periodontal disease and cardiovascular disease: a review of the current literature*. *European Heart Journal*.
4. Süme Keşir, S., Karşiyaka Hendek, M., & Olgun Selcuk, E. (2021). Periodontal Hastalık ve Kardiyovasküler Hastalıklar. *Selcuk Dental Journal*, 8, 229-237.
5. Norhammar A, Näsman P, Buhlin K, de Faire U, Ferrannini G, Gustafsson A, Kjellström B, Kvist T, Jäghagen EL, Lindahl B, Nygren Å, Näslund U, Svenungsson E, Klinge B, Rydén L; PAROKRANK Study Group. Does Periodontitis Increase the Risk for Future Cardiovascular Events? Long-Term Follow-Up of the PAROKRANK Study. *J Clin Periodontol*. 2024 Sep 11. doi: 10.1111/jcpe.14064.

♥ **Yazının hazırlanmasında emeği geçen, Dt. Zeynep Gülce Eraslan'a teşekkürler.**



ATRIAL TAŞİKARDİ

Atrial taşikardi (AT), atriyumda ortaya çıkan hızlı kalp ritim bozuklukları arasında yer alır. Genellikle dakikada 100'ün üzerinde kalp atışı ile karakterize bu durum, kalbin üst odacıkları olan atriyumlarda anormal elektriksel aktivite nedeniyle gelişir. Atrial taşikardi, genellikle paroksizmal (ani başlayan ve sonlanan) bir özellik gösterir ve bazen de uzun süreli kalp atış bozukluklarına yol açabilir. Bu hastalık, atriyal fibrilasyon (AF) veya atriyal flutter gibi daha karmaşık aritmilerle karışabilir, ancak AT'nin patofizyolojisi ve tedavi yaklaşımları, diğer atriyal ritim bozukluklarından farklıdır.

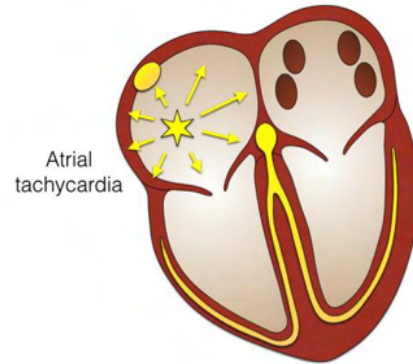
Etiyoloji ve Risk Faktörleri

Atrial taşikardi, çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. İki ana tip AT vardır: **fokal atriyal taşikardi** ve **re-entrant atriyal taşikardi**. Fokal atriyal taşikardi, tek bir odaktan kaynaklanan anormal elektriksel aktiviteyle meydana gelirken, re-entrant atriyal taşikardi, elektriksel döngü sonucu ile ortaya çıkar. Her iki durumda da anormal elektriksel impulslar atriyumda hızla yayılır ve taşikardiye yol açar.

AT'nin etiolojisinde genetik, elektriksel iletim bozuklukları ve kalp hastalıkları önemli rol oynar. **Kalp hastalıkları** (örneğin, koroner arter hastalığı, mitral kapak hastalıkları, kalp yetmezliği) atriyal taşikardinin gelişimini tetikleyebilir. Ayrıca, **hipertansiyon**, **hipertiroidizm**, **elektrolit dengesizlikleri** (özellikle hipokalemi ve hipomagnezemi), **kafein**, **alkol ve ilaç kullanımı** (özellikle stimulantlar) ve **stres** gibi faktörler de AT'nin ortaya çıkmasına yol açabilir.

Patofizyoloji

Atrial taşikardinin temel patofizyolojisi, atriyal dokuda normal olmayan elektriksel aktiviteye dayanır. Normalde, atriyumdaki elektriksel uyarılar sinoatriyal (SA) düğüm tarafından üretilir ve atriyumları uyarır. Ancak AT'de, atriyumda ekstra elektriksel yollar veya fokal odaklar ortaya çıkar. Bu odaklar, normal elektriksel iletimi bozar ve atriyumlarda anormal elektriksel dalgaların yayılmasına neden olur. Fokal atriyal taşikardide, bu anormal odaklar genellikle sağ atriyumda bulunurken, re-entrant atriyal taşikardi, atriyumun farklı bölgeleri arasında döngüsel elektriksel iletimi içerir.



Klinik Bulgular

Atrial taşikardi, semptomları açısından hastadan hastaya farklılık gösterebilir. En yaygın semptomlar arasında **çarpıntı** (palpitasyonlar), **baş dönmesi**, **göğüs ağrısı**, **nefes darlığı** ve **bayılma hissi** bulunur. Hızlı kalp atışları, kalbin verimli bir şekilde kan pompalamasını engelleyebilir, bu da yetersiz kan akışına ve dolayısıyla organlara oksijen iletiminin azalmasına neden olabilir. Bazı hastalarda AT yalnızca EKG'de fark edilirken, diğerleri daha belirgin semptomlarla başvurabilir.



Tanı

Atrial taşikardinin tanısı, genellikle **elektrokardiyogram (EKG)** ile konulur. AT'nin karakteristik EKG bulgusu, düzenli, hızlı atriyal ritimle birlikte, normal sinüs

ritminden farklı P dalgalarının olması ve QRS komplekslerinin dar olmasıdır.. EKG'deki bu bulgular aritminin türünü ve özelliğini belirlemede yardımcı olur.

Ek olarak, **Holter monitörizasyonu** veya **ekokardiyografi** gibi ileri tanı yöntemleri de kullanılabilir. Holter monitörü, 24-48 saat boyunca kalp ritmini kaydederek aritminin sıklığını ve süresini değerlendirir. Ekokardiyografi ile de kalpteki yapısal bozukluklar incelenir.

Tedavi

Atrial taşikardinin tedavisi, hastanın semptomlarına, taşikardinin türüne ve etiyolojik faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Tedavi seçenekleri şunları içerir:

1. **Vagal Manevralar:** Bazı hastalar, vagal manevralarla (örneğin, Valsalva manevrası) kalp hızını normaleştirebilir. Bu manevralar, parasempatik sinir sistemini uyararak kalp hızını yavaşlatmaya ya da atrial taşikardiyi sonlandırmaya yardımcı olur.
2. **İlaç Tedavisi: beta blokerler (metoprolol, atenolol, bisoprolol), kalsiyum kanal blokerleri (diltiazem, verapamil) ve adenozin** gibi ilaçlar kullanılabilir.
3. **Elektroşok (Kardioversiyon):** Eğer atriyal taşikardi uzun süre devam eder, hızı çok yüksek olur veya ciddi semptomlara yol açarsa, elektriksel kardioversiyon gerekebilir. Bu işlem, kalbin normal ritmine geri dönmesi için elektriksel enerji kullanır.
4. **Kateter Ablasyon:** Tedaviye dirençli atriyal taşikardilerde, kateter ablasyon tedavisi tercih edilebilir. Bu yöntemde, kateter aracılığıyla anormal elektriksel yollar yok edilir. Ablasyon, özellikle fokal veya re-entrant atriyal taşikardi vakalarında etkili olabilir.

Sonuç

Atrial taşikardi, çoğu hastada yönetilebilir bir durumdur, ancak doğru tanı ve tedavi önemlidir. Klinik semptomlar, aritminin türü ve hastanın genel sağlık durumu göz önünde bulundurularak tedavi stratejileri belirlenmelidir. Vagal manevralar, ilaç tedavisi ve elektrofizyolojik yöntemler, hastaların yaşam kalitesini artırmaya ve atriyal taşikardinin olumsuz etkilerini minimize etmeye yardımcı olur.



AYRILMAZ İKİ ORGANIMIZ: KALP VE BÖBREK

Kalp ve böbrek birbiri ile yakın ilişki içinde çalışan ve vücudumuzun en önemli fonksiyonlarını beraber gerçekleştiren iki organımızdır. İnsanlık tarihi boyunca kalp her zaman hayatın ve canlılığın, böbrekler ise vücudun dengesinin sembolü olagelmıştır. Bununla birlikte canlılık ve denge ancak bir arada olduğunda vücudumuz varlığını devam ettirebilir. Bu iki önemli organın kendine özel hastalıkları olmasının yanı sıra, kalbin hastalıkları böbrekleri, böbreklerin hastalıkları kalbi etkiler. Bazı hastalıklar ise hem kalbi hem de böbrekleri eş zamanlı olarak etkiler ve her iki organda da fonksiyon kayıplarına yol açabilir.

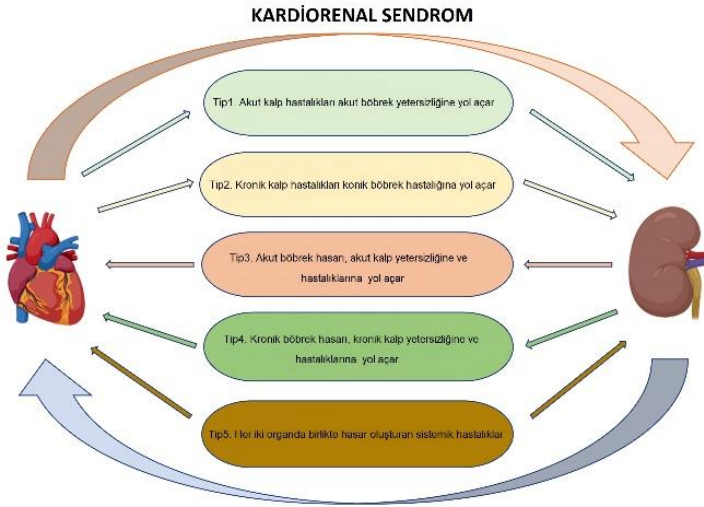
Kalp ve Böbreklerin Ortak Yönleri Nelerdir?

Bu iki organın hastalıklarının yakın ilişki içinde olmasının en önemli sebeplerinden biri bu organların anatomisinin ve damar yapılarının benzerliğidir. Kalp kanı vücuda pompalayan, diğer organların çalışabilmesi için gerekli kan akımını ve basıncı oluşturan bir organ olmakla birlikte, kendi kasları da koroner damarlar olarak bilinen bir damar ağı ile beslenir. Bu damarlar dallanarak tüm kalp kasına yayılır ve büyük enerji ihtiyacı olan bu kas grubunu kesintisiz olarak besler.

Böbrekler de benzer bir yapıya sahiptir. Böbreğe gelen atar damarlar dallanarak kılcacık damarlara dönüşür ve böbreğin çalışma birimi olarak kabul edilen nefronları tek tek besler. Nefronlar da bu sayede kanın süzülmesi ve idrarın oluşturulması gibi temel fonksiyonlarını yerine getirebilirler. Her iki organdaki bu kalından inceye devam eden damar yapısı benzerdir ve bu damar yapılarına hasar veren hastalıklar her iki organı da benzer şekilde etkiler. Beslenme ve sigara tüketimi gibi bazı alışkanlıklar da her iki organın damar sistemini aynı şekilde etkiler ve ciddi fonksiyon kayıplarına eş zamanlı olarak yol açabilir.

Kalp mi böbreği, böbrek mi kalbi etkiliyor?

Herkesin aklına gelen bu sorunun yanıtı her iki organın çalışmasının da birbirini etkilediği şeklindedir. Bu organların ani gelişen ve “akut” olarak adlandırılan hastalıkları da, zaman içinde yavaş yavaş gelişen ve “kronik” olarak adlandırılan hastalıkları da diğer organı etkiler ve diğer organda ciddi fonksiyon kayıplarına yol açabilir. Tıp literatüründe “kardiorenal sendrom” olarak adlandırılan bu ilişkinin 5 türü mevcuttur.



Bu tablodaki en dikkat çekici kısım Tip 1 ve 2'de kalp hastalıklarının böbrekleri, Tip 3 ve 4'de ise böbrek hastalıklarının kalbi etkilemesi, yani ilişkinin her iki yönde de olmasıdır. Tip 5 ise yüksek tansiyon veya şeker hastalığı gibi her iki organı da etkileyen hastalıkları içermektedir.

Böbreği Etkileyen Kalp Hastalıkları: Tip 1 ve 2 Kardiorenal Sendrom

Böbrekler kalpten çıkan kanın %20-25'ini alan ve çalışmak için yüksek kan akımına ve kan basıncına ihtiyaç duyan organlardır. Bu sayede kanı nefron olarak adlandırılan birimlerde filtre eder ve idrarı oluşturur. İdrar sadece metabolizma ile oluşan atıkların vücuttan uzaklaştırılmasını değil, vücudun sıvı dengesini, asit-baz ve elektrolit dengesini (sodyum ve potasyum gibi) de sağlar. Bunun yanında kan basıncını kontrol eden bazı hormonları salgılar ve kan basıncının dengede tutulmasında aktif olarak rol alır.

Kalp fonksiyonlarındaki bozulmanın vücutta ve diğer organ sistemlerinde yol açtığı hasarın ciddi bir kısmı böbrek fonksiyonlarının bozulması ile olur. Kalpten gelen kan akışında ve kan basıncında oluşacak azalmalar ve kesintiler böbrek fonksiyonlarını bozar. Bu ani (akut) şekilde olabileceği gibi, yavaş (kronik) süreçlerde de olabilir. İdrarı oluşturabilecek kan basıncı sağlanmaz ise, böbrekler idrar oluşturamaz ve vücutta sıvı birikmesi, asit-baz dengesinde bozulma, elektrolit değerlerinde dengesizlikler gibi ciddi risk oluşturan durumlar oluşabilir.

Sıvı dengesindeki bozulmalar bacaklarda şişmeler (ödem) ve akciğerlerde sıvı birikmesine, nefes alma zorluklarına, karaciğerde ciddi fonksiyon kayıplarına yol açabilir. Vücutta sıvı birikmesi kalp fonksiyonlarını da bozar ve kalp fonksiyonlarının böbreği, böbrek fonksiyonlarının kalbi etkilediği bir kısır döngü oluşur. Bunlar hayati tehlike yaratabilecek boyutlara ulaşabilir, hastane veya yoğun bakım düzeyinde tedavi gerektirebilir.

Hipertansiyonun böbrek fonksiyonlarında bozulmayla beraber idrarda protein kaçığına sebep olması sık görülen bir durumdur. Böbrek yetmezliği klinik olarak ortaya çıkmadan önce idrarda protein kaçıkları görülmeye başlar. İdrarında protein kaçığı oluşan hastaların ise kardiyovasküler hastalıklar nedeniyle ölme ihtimalinde 4 kat artış olur. Bu tablo kalp ve böbrek fonksiyonlarının birbirini nasıl ve ne ölçüde etkilediğinin iyi bir örneğidir.

Kalbi Etkileyen Böbrek Hastalıkları: Tip 3 ve 4 Kardiorenal sendrom

Akut ve kronik böbrek yetmezliğinde de kalp fonksiyonlarında bozulmalar olur. Tip3 ve 4 kardiorenal sendrom olarak da adlandırılan bu durumlarda, böbrek hastalıklarına bağlı kalp hasarının koron inflamasyon nedeni ile geliştiği düşünülmektedir.

Kan dolaşımındaki toksik maddeler (inflamatuvar sitokinler) kalp kası hücrelerinde fonksiyon bozulmalarına, fibrosis denen nedbe dokusu oluşmasına, hatta kalp kası hücrelerinde ölüme (nekroz) sebep olabilirler. Kalp kası hücrelerinde olan bu hasarlar kalbin yeterli kuvvette kasılmamasına, dolayısıyla vücuttaki tüm organların ihtiyaç duyduğu kan akımı ve kan basıncında azalmaya ve yetersizliğe sebep olur. Tüm bunların sonucunda koroner arter hastalığı (KAH) ve kalp yetmezliği (KY) sıklığı genel nüfusta %5-12 arasında değişmekte iken, kronik böbrek yetmezliği hastalarında bu oran %40'a yükselir. Aynı şekilde diyaliz hastalarında kardiyovasküler hastalıklara bağlı ölüm sıklığı genel popülasyona göre çok daha yüksektir. Böbrek fonksiyonlarında bozulmaya bağlı oluşan kalp hastalıkları ve kalp yetmezliği, kronik böbrek yetmezliği hastalarında görülen ölümlerin en önemli nedenlerinden biri olarak karşımıza çıkar.

Kalp ve Böbrekleri birlikte etkileyen hastalıklar: Tip 5 Kardiorenal sendrom

Tıbbın en önemli görevi olan "Koruyucu ve Önleyici Tıp" çerçevesinde bakıldığında bu son grup halk sağlığı açısından büyük öneme sahiptir. Bunun nedeni kalp ve böbreği eş zamanlı olarak hasarlanan hastalıklarının çoğunun tedavi edilebilir hastalıklar olması, dolayısıyla önlenmelerinin mümkün olmasıdır. Türk Nefroloji Derneği'nin her yıl yayımladığı kayıt raporlarına göre ülkemizde son dönem böbrek yetmezliği gelişen hastaların %38'i şeker hastalığına, %31'i ise hipertansiyona bağlı olarak böbreklerini kaybetmektedirler.

Bu rapora göre son dönem böbrek yetmezliği gelişen hastaların %69'u aslında tedavi edilebilen bir hastalığa bağlı olarak böbreklerini kaybetmişlerdir. Benzer şekilde hipertansiyon ve şeker hastalığı iskemik kalp hastalığının en önemli sebeplerinden kabul edilir ve kalp damarlarında hasar oluşmasında bu iki hastalık büyük rol oynar. Aynı şekilde bu iki hastalığın etkili şekilde tedavi edilmesi kalp hastalığı gelişmesi riskini de büyük oranda azaltacaktır.

Sigara kullanımı da benzer şekilde hem kalp damarlarına hem de böbreklere büyük zararlar verir. Koruyucu tıp ile toplumlarda sigara kullanımının azaltılması her iki organı da koruyarak toplum sağlığına büyük katkıda bulunur.

Şişmanlık (obezite) ve kan yağlarındaki yükseklik (hiperlipidemi) aynı şekilde hem böbreklerimize hem de kalbimize zarar veren iki önemli durumdur. Bunlar eş zamanlı olarak böbrek ve kalp fonksiyonlarında bozulmalara yol açarlar. Türk Böbrek Vakfı bu çerçevede böbrek sağlığı için obezite ile mücadele ederken, aynı şekilde Türk Kalp Vakfı da obezitenin önlenmesi için programlar yürütmektedir.

Sonuç olarak kalp ve böbreklerimiz birbirlerinin sağlığından ve fonksiyonlarından önemli düzeyde etkilenen organlarımız olup, bu organlarımızın fonksiyonlarını eşzamanlı olarak bozacak hastalıkların teşhisi ve etkili şekilde tedavi edilmesi bireylerin ve toplumun sağlığına büyük katkıda bulunacaktır.



KALP KRİZİ NEDİR

Kalp dokusunun kanlanmasını sağlayan damarlara koroner arter denir. Genç yaşlardan başlayarak koroner arter duvarında oluşmaya başlayan ateroskleroz plakları ilerleyerek damarda değişik derecelerde daralmalara neden olmaya başlar.

Bir aşamada koroner plak içine başlayan iltihabi aktivite nedeniyle plak üstündeki örtü yırtılır ve plak doğrudan kana temas eder hale gelir. Kandaki pıhtılaşma sistemi bunu damar duvarında bir yaralanma olarak algılar ve pıhtı oluşturarak üzerini

kaplamaya çalışır. Oluşan pıhtı damarın değişik derecelerde tıkanmasına yol açar.

Damardaki tıkanma ile birlikte kalp krizi süreci başlar. Dakikalar içinde kalp kası dokusu hasara uğramaya başlar. Bu aşamada damarın hızla açılması ve akımın tekrar sağlanması gerekir. İlk saatler içinde damar açılıp tekrar kanlanma sağlanabilirse kalp aşırı hasar almadan kurtarılabilir aksi takdirde on iki saat sonunda tıkanmış olan damarın beslediği kalp bölgesi büyük ölçüde hasara uğrar.

KALP KRİZİNE KİMLER ADAY

Kalp krizi ihtimali yaşla artar. Yapılan araştırmalara göre erkeklerde daha sık görülmektedir. 35 yaş altı kalp krizlerinin büyük kısmını erkekler oluşturmaktadır. Erkeklerde 45 kadınlarda 55 yaşından sonra kalp krizinin görülme sıklığı artmaktadır.

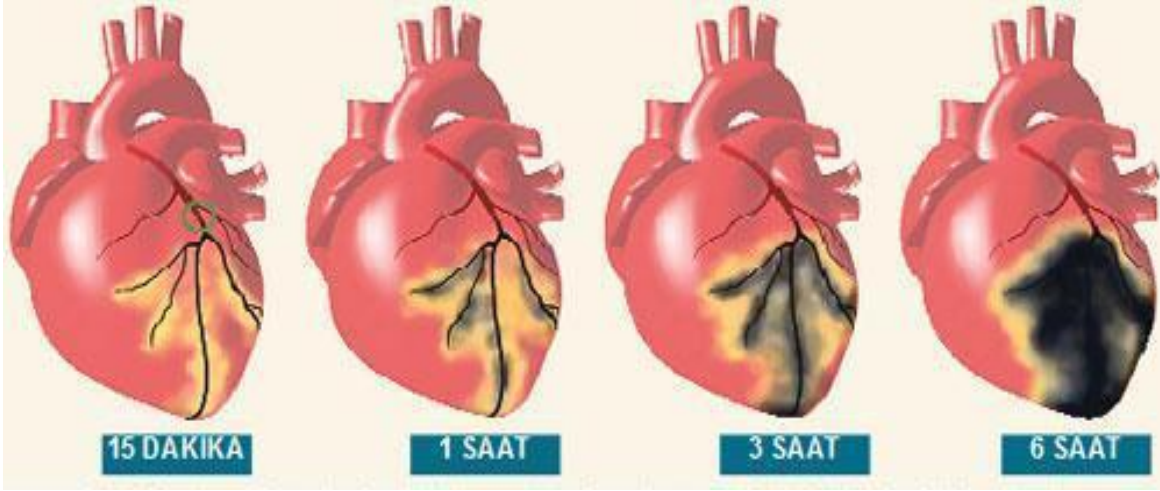
Menopoza erken yaşta giren kadınlarda erkekler gibi daha erken yaşta kalp krizleri görülmeye başlar. Anne, baba veya kardeşinde erken yaşta koroner arter hastalığı görülmüş olanların riski yüksektir. Sigara ve tütün kullananlarda risk artar. Sigaraya ne kadar erken yaşta başlanmışsa ve ne kadar fazla sayıda içiliyorsa risk de ona paralel şekilde artmaktadır.

Diyabeti olanlar, diyabeti daha erken yaşta başlayanlar, tedaviye geç başlayanlar, diyabeti kontrolsüz seyredenlerin riski gittikçe artmaktadır. Hipertansiyonu olanlar, hipertansiyonu olduğu geç teşhis edilenler ve tansiyonu yüksek seyredenlerin riski artmıştır. Obez, fazla kilolu ve göbekli olanların riski artmıştır. Hareketsiz olanlar düzenli egzersiz alışkanlığı olmayanlar ve kan kolesterol düzeyi yüksek seyredenler artmış koroner arter hastalığı riskine sahiptir.



KRİZ ANINDA NE YAPMALI

Kalp krizine bağlı ölümlerin büyük kısmı kriz başladıktan, hastaneye ulaşıncaya kadar geçen süre içinde olmaktadır. Kriz, hasar gören kalp hücrelerinde elektriksel kararsızlığa yol açmaktadır. Bunun sonucunda ventriküler fibrilasyon denilen kalp durmasına neden olan ölümcül ritim bozukluğu meydana gelebilmektedir. Bu ritim bozukluğu ancak elektroşokla düzeltilebilir. Bu bakımdan kriz belirtilerini fark etmek, ambulans çağırmak ya da bizzat en yakın sağlık kuruluşuna başvurmak önemlidir.



KALP KRİZİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR

Kalp krizinin temel belirtisi göğüs ağrısıdır. Göğüs ağrısı göğüs kemiği arkasında, altında; göğüs sol tarafında baskı, sıkışma, yanma şeklinde olabilir. Ağrı sol kola, çeneye, sırtta yayılabilir. Ağrıya fenalık hissi, soğuk soğuk terleme eşlik eder. Yaşlılarda, diyabeti olanlarda bazen göğüs ağrısı olmadan nefes sıkışması, terleme, fenalık hissi gibi belirtilerle kendini belli edebilir. Hastaların çoğu kriz günü veya önceki birkaç gün içinde kriz anındakine benzer fakat daha düşük şiddetli ve kısa süreli ağrı hissettiklerini söylemektedir. Bu tarzda bir ağrı hissedilmesi halinde sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

KALP KRİZİNİN TÜRLERİ VAR MIDIR

Hastaneye başvuran göğüs ağrısı olan kimseye EKG çekilir. Eğer kalp damarının tamamen veya tamama yakına tıkanması ile seyreden bir kriz varsa bu EKG ile anlaşılır. Bu andan sonra koroner damarın açılması çabası içine girilir. Kalbin ön yüzünü, alt yüzünü, yan yüzünü tutan kriz türleri vardır. Bu tıkanan koroner damarın üç büyük damardan hangisi olduğu ile ilişkilidir.

Ön yüzü tutan kalbin en geniş yüzeyini etkileyen krizlerdir. Alt yüzeyi tutan aynı zamanda kalbin ritim ileti sistemini de etkileyebileceği için düşük tansiyon ve kalp ritminde aşırı yavaşlama gibi ilave sorunlara yol açabilir. Bazen kalp damarında tam bir tıkanıklığa yol açmayan kısmi fakat kritik tıkanıklarla seyreden krizler de olabilmektedir. Bunların teşhisini de hasar gören kalpten kana karışan bazı kalp kası yapıtaşlarını ölçerek yapabilmekteyiz.

KRİZ SIRASINDA HASTANEDE YAPILANLAR

Teşhis anından itibaren temel hedef hastanın dolaşım ve solunumunda sorun varsa düzeltmek ve tıkalı damarı açmaktır. Pıhtı eritici ilaçlar verilerek damarı tıkayan pıhtıyı eritmeye çalışmak eskiden daha sık başvurulan günümüzde nadir başvurulan bir yöntemdir. Koroner girişimler yani tıkalı damarın balon ve stentlerle açmak günümüzde standart tedavi yöntemidir. Müdahale sonrasında hasta yoğun bakımda takip edilmeye devam edilir.

KALP KRİZİ KOMPLİKASYONLARI

En sık çekinilen erken komplikasyon ritim bozukluklarıdır. Hasarın kalp dokusunda neden olduğu elektriksel kararsız ortam ölümcül ritim bozukluklarına neden olabilmektedir. Özellikle alt duvarı tutan tiplerinde bloklar yani ritimde aşırı yavaşlama olabilir. Bazen geçici kalp pilleri gerekebilir.

Kalp kasının geniş bir bölgesini etkileyen krizlerde, çok damarında sorun olan kişilerde veya daha önceki krizden dolayı kalp kasında zaten hasar oluşmuş olan kişilerde kriz anında kalp yetersizliği tablosu gelişebilmektedir.

Genellikle kalbin ön yüzünü tutan krizlerde kalbin tepe bölgesinde anevrizma oluşabilmektedir. Anevrizma kalbin bir bölgesinin balonlaşmasıdır. Bu bölge kasılmamaktadır ve zamanla içerisinde kan tortulaşmakta ve pıhtılaşabilmektedir. Bu pıhtıdan kopan bir parça dolaşıma karışarak beyin damarını tıkayabilir ve felce neden olabilir. Benzer şekilde kopan pıhtı değişik organların damarını tıkayabilir ve bu organlarda da hasara (bağırsak nekrozu vs) neden olabilir.

Kalp krizi sonrası erken dönem ciddi komplikasyonların olabileceği bir dönemdir. Bu nedenle hasta istikrarlı hale gelinceye kadar yakın takip ve hızlı müdahale olanağı olan yoğun bakımlarda takip edilmez.

KRİZ SONRASI

Kriz sonrası gidişatı belirleyen temel unsurlardan biri kalbin kriz sürecinde ne düzeyde hasar gördüğüdür. Koroner damarlardaki ateroskleroz yaygınlığı ilave darlıklar olup olmadığı, hastanın genel fiziksel kondisyonu, diyabet, akciğer, böbrek, karaciğer, felç vs gibi ilave sorunları olup olmadığı diğer belirleyici faktörlerdir.

Taburculuk sonrası başlanan tedavi düzenli alınmalı, ilaçlarla ilgili bir sorun hissediliyorsa sağlık kuruluşu ile temasa geçilmeli. Fazla zorlamadan fiziksel kondisyona uygun egzersizler yapılmalı. Özellikle göğüs ağrısı, solunum sıkıntısı, ritim bozukluğu hissedilirse sağlık kuruluşuna başvurulmalı ve olası acil durumlar için hareket planı yapılmamalıdır. Sigara içiliyorsa mutlaka bırakılmalıdır.

Alkol kullanılmamalıdır. Fazla kilolular ideal kiloya dönmelidir. Diyabetiklerin kan şekeri regüle edilmelidir. Kan basıncı takip ve regüle edilmelidir. Doymuş yağ, trans yağ, rafine un ve şeker, alkol, tuz alımı kısıtlanmalıdır. Ritim sorunu olanlarda çay ve kahve kısıtlanmalıdır. Düzenli aralıklarla sağlık kontrolleri yapılmalıdır.

UZUN VADELİ TEHDİTLER NELERDİR

Uygulanmış olan stentlerde daralma ve tıkanmalar olabilmektedir. Bu nedenle tekrarlayan koroner girişimler veya by-pass ameliyatı gerekebilir. Bir grup hastada hayati tehdit edici ritim bozuklukları olabilmektedir. Bunların bir kısmına ritim düzeltici etkisi olan kalp pili takılabilir. Bir grup hastada kalp yetersizliği gelişmekte bunların kasılma zamanlaması bozulan bir kısmına kalp pili takılması gerekebilir. Tüm tedaviye yeterli cevap vermeyen bir grup hasta ise kalp nakli adaydır.



DEMİR EKSİKLİĞİ ANEMİSİ

Anemi nedir?

Kana rengini veren ve oksijenin hücrelere taşınmasını sağlayan proteine hemoglobin denir.

Hemoglobin, kanda kırmızı kan hücreleri (alyuvarlar) tarafından taşınır.

Anemi kanda yeterince kırmızı kan hücresi veya hemoglobin olmadığında veya yapılarında anormallik mevcutsa ortaya çıkan bir durumdur. Hemoglobinin yaş ve

cinse göre belirlenen normal değerinin altında olmasına anemi denir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamasına göre yetişkinlerde anemi; hemoglobinin, 15 yaşın üstünde erkekte 13 g/dL'nin, 15 yaşın üstünde ve gebe olmayan kadında 12 g/dL'nin, gebelerde ise 11 g/dL'nin altı olarak tanımlanır.

Aneminin birçok tipi bulunmaktadır.

Demir eksikliği anemisi, vitamin eksikliğine bağlı anemi, kronik hastalık anemisi, aplastik anemi, kemik iliği hastalığına bağlı anemiler, hemolitik anemiler, orak hücre anemisi, kronik kurşun zehirlenmesine bağlı anemi gibi birçok tipi bulunmaktadır.

Demir eksikliği anemisi

Toplumda en sık demir eksikliği anemisi görülmektedir. Bu da genellikle gelişme çağı çocukları, adet gören kadınlar ve gebelerde demir eksikliği anemisi görülür.

Demir hemoglobin proteininin en önemli bileşenlerinden biridir; demir eksikliği durumunda hemoglobin üretilemez ve anemi meydana gelir.

1-Alım Eksikliği: Yetersiz beslenme, hayvansal gıdalardan fakir diyet, vejetaryen ve veganlar beslenme sonucu veya mide bağırsak emilimi bozulursa ortaya çıkabilir, bazı mide ilaçlarını sık kullanma.

2-Kan Kayıpları: Belirgin veya hafif kan kayıpları nedeniyle olabilir, yoğun düzensiz adet kanamaları, ağızdan veya balgamda kan saptanması, idrarda kanama, büyük abdestte kanama, gebelik, doğum, mide ve bağırsakta fark edilmeyen kanamalar, gastrit ülser malignite, hemoroid.

3. Azalmış Demir Emilimi: Mide küçültme ameliyatları sonrası, atrofik gastrit, helicobacter, pylori enfeksiyonu.

Başvuru semptomları: Halsizlik, güçsüzlük, baş ağrısı, egzersiz intoleransı, baş dönmesi, çarpıntı, tırnaklarda kırılma saç dökülmesi.

Hastada demir eksikliği anemisi varsa ve kan kaybının nerden olduğu bulunamıyorsa uygun hastalarda çölyak testleri yapılmalı, büyük abdestte gizli kan bakılmalı, gerekirse kolonoskopi ve endoskopi ile kanama nedeni araştırılmalıdır.

Tedavide:

Altta yatan hastalığa göre bireysel tedaviler uygulanmalıdır.

Oral demir tedavisinde, tedavi dozu bulguların şiddetine, ferritin düzeyine ve oluşturduğu yan etkilere bağlı ayarlanır.

Oral demir preparatları bulantı, kusma, hazımsızlık, kabızlık, ishal veya koyu renk dışkıya neden olabilir. Bu yan etkileri azaltmak için ilacı düşük dozla başlamak ve giderek dozu artırmak; bölünmüş dozlarda veya gıdalarla vermektir.

C vitamini emilimi artırırken, diğer multi vitaminler, kalsiyum ve anti-asitler emilimini azaltırlar.

Demir tedavisi, eksiklik saptandığında hemen başlanmalı ancak, altta yatan nedeni bulmak ve tedavi etmek esas olmalıdır.

Parenteral demir tedavisi (damar içi enjeksiyon) ne zaman önerilebilir:

- Hastanın oral demir tedavisine uyumu ya da tahammülü yoksa,
- Aneminin ağır olması,
- Kan kaybının devam etmesi,
- Kanamalı inflamatuvar bağırsak hastalıkları var ise
- Demir emilim bozukluğunun olması,
 - Hemodiyaliz hastaları,
- İşlevsel demir eksikliği (eritropoyetin tedavisinde olan böbrek hastası, kanser hastası, otolog kan transfüzyonu adayı)

Hemoglobin normaleştikten sonra demir depolarını doldurmak için 3 ay daha demir tedavisine devam edilmelidir.





STRES VE DİYET İLİŞKİSİ

Stresin vücudumuz üzerinde çeşitli etkileri vardır. Öncelikle, stres hormonal değişikliklere neden olur. Vücut, stresle mücadele etmek için kortizol adı verilen bir hormon salgılar. Uzun süreli veya yoğun stres durumunda, kortizol seviyeleri artar ve bu da bağışıklık sistemimizin zayıflamasına yol açabilir. Ayrıca, stresin kalp sağlığı üzerinde negatif bir etkisi olduğu bilinmektedir. Yüksek stres seviyeleri, kan basıncını ve kalp hastalıkları riskini artırabilir.

Stres kilo vermeyi de etkileyen bir faktördür. Stres nedeniyle artan kortizol üretimi; keyif veren yiyecek ve içeceklerin tüketimini arttırıyor. Neticede de strese bağlı kortizol seviyenizdeki yükselmeler sizi bir süre sonra obez yapıyor.

Diyet sürecinde kadınlarda daha çok karşılaşılan stres faktörü kilo verme sürecini olumsuz etkilemektedir. Genellikle stres anında yeme isteği artar ve kontrolsüzce yemek yenir. Bu durum hızlı bir kilo artışına sebebiyet verir, sonrasında oluşan suçluluk duygusu da vücutta daha çok stres oluşmasına neden olur. Bu da kısır bir döngü olarak devam edebilir. Önemli olan stres anında kontrolsüz yeme isteklerini bastırabilmek ya da sağlıklı atıştırmalıklar ile ikame etmektir.

Diyet Döneminde Stres Yapılan Konular

- Diyete başlarken ya kilo veremezsem düşüncesi en büyük stres sebeplerinden biridir. Diyet yapmaya böyle bir cümle ile başladığında kilo vermek zor bir hal alabilir. İlk haftada kilo verilmediğinde ise zaten veremiyorum diyerek diyet bırakılabilir. Önemli olan sabırlı olarak sürdürülebilir bir diyete devam etmektir.
- Diğer sebep hızlı kilo kaybetme beklentisidir. Yavaş ve düzenli kilo vermeye adapte olmak gerekir. Hızlı kilo verme isteği karşısında kilonun yavaş verilmesi yeni başlayan bireyler üzerinde stres yaratır. Yavaş ve dengeli kilo vermenin sağlıklı olduğunu beynimize kabul ettirmeliyiz.
- Diyet psikolojisine giren kişilerde farklı bir besin tükettiğinde kilo alacakmış hissi oluşur. Yenen hiçbir yemek anında kilo verdirmediği gibi arada yenen farklı besinler de anında kilo aldırılmaz. Porsiyon miktarına dikkat ederek tüketmek ve sonrasında suçluluk hissetmeden diyete devam etmek önemlidir.

- Diyet yaparken en çok strese girilen durumlardan bir diğeri ise kilo vermem durursa endişesidir. Kilo vermeye başlamadan bunun endişesini yaşamak ve kilonun duracağı günü beklemek zayıflamayı daha çok zorlaştıracaktır. Vücut, belli oranda kilo verdikten sonra, yeni kiloya adapte olabilmek için yavaşlar. Bu nedenle de bir süre duraksama yaşanması doğal bir süreçtir.

Diyette Stresi Nasıl Yöneteceğiz?

Diyette stresi yönetmek, sağlığını ve yaşam kalitenizi olumlu yönde etkileyebilir. Süreçten daha hızlı ve güzel sonuçlar almanızı sağlayabilir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve stresi azaltma stratejileri bir araya geldiğinde, daha enerjik, mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürme şansınız artar. Unutmayın ki diyet süreci, sabır ve kararlılık gerektirir. Kendinize küçük hedefler belirleyerek ve ilerlemenizi izleyerek, daha iyi bir sağlık ve yaşam tarzı elde edebilirsiniz. Stresi azaltmak ve sağlıklı bir diyeti benimsemek, yaşamınızın her yönünü olumlu etkileyebilir. Bir beslenme uzmanı ile çalışarak size uygun bir plan oluşturabilir ve bu konuda destek alabilirsiniz. Unutmayın ki her birey farklıdır, size en uygun stratejileri bulmak önemlidir.

Stresi Azaltmaya Yardımcı Besinler

Yapılan araştırmalarda karbonhidratların, mutluluk hormonlarından olan serotonin salgılanmasına yardımcı olduğu ve ruh halini iyileştirerek stresin azalmasında etkili olduğu gösterilmiştir. Fakat karbonhidrat denilince hazır paketlenmiş gıdalar ve rafine karbonhidratlardan ziyade tam tahıllı ürünler, bulgur, kinoa gibi sağlıklı karbonhidrat kaynakları tercih edilmelidir.

Kuruyemişler birçok sağlıklı yağ asidi içerir. Ceviz ve bademin içeriğindeki omega-3'ün de stresi azalttığı bilinmektedir. Balık omega 3 bakımından çok zengin bir besindir, bu sayede kalp ve damar hastalıklarından korunmak ve stresi azaltmak konusunda etkilidir.



Serotonin ve endorfin seviyelerini artırarak stresi azaltmaya yardımcı olan bitter çikolata; magnezyum ve potasyumdan da oldukça zengindir. Yine potasyum kaynaklarından olan muz da serotoninini artırarak stresin azaltılmasını sağlar.

Narenciye grubu meyveler, yaban mersini ve yeşilbiber gibi C vitamini içeren besinlerin bağışıklık sistemini desteklediği bilinirken stresi de azaltmaya yardımcı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte glisemik indeksi yüksek karbonhidratlar, paketlenmiş yiyecekler, rafine şeker, alkol ve sigara stresi yenmek için uzak durmamız gerekenler arasındadır.

KALP DOSTU FİT PUDİNG

Malzemeler:

½ Orta boy muz
½ Trabzon Hurması
7 Adet fındık içi
1 Tatlı kaşığı kakao

Hazırlanışı:

Muzu, hurmayı, kakaoyu ve dövülmüş fındığın 5 tanesini blenderize ediyoruz. Servis kabına alıyoruz. Üzerini kalan fındık içi ile süslüyoruz. Servise hazır, afiyet olsun.

Not:

Ölçüler 2 kişiliktir. Bir kişilik miktarı 87 kcal'e denk geliyor. Tatlı isteğinizi bastırarak harika bir alternatif olacak. Tüketmek istediğiniz günler günlük meyve ve kuruyemiş hakkınızı listenizden çıkarmayı unutmayın.





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



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.



İÇ HASTALIKLARI (DAHİLİYE) MUAYENESİ

Üst ve alt solunum yolu hastalıkları, hipertansiyon, şeker hastalığı, tiroid hastalıkları, kolesterol ve trigliserid yükseklikleri, sindirim sistemi hastalıkları (gastrit, ülser, reflü, spastik kolit, vb.), karaciğer ve safra kesesi hastalıkları, akciğer hastalıkları, (kronik bronşit, amfizem, astım vb.), böbrek hastalıkları, kan hastalıkları, romatizmal hastalıklar, kas ve iskelet sistemi hastalıklarının tanı ve tedavisi, çeşitli kanser türlerinin erken tanısını kapsar.



ELEKTROKARDİYOĞRAFI (EKG)

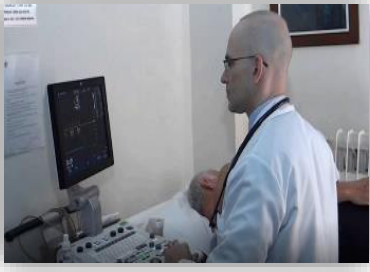
Kalp kasının kasılmasını sağlayan elektrik uyarılarını kaydeden ve grafiksel olarak kağıda döken bir tanı yöntemidir. Bu sayede akut miyokard enfarktüsü, kalp spazmı, ritim bozuklukları, perikardit, ventrikül hipertrofisi gibi birçok kalp hastalığı kolaylıkla teşhis edilebilmektedir.



TÜRK KALP VAKFI TIP MERKEZİ

EKOKARDIYOGRAFI

Renkli Doppler Ekokardiyografi, kalp hastalıklarının teşhisinde çok önemli rolü olan bir yöntemdir. Ses dalgalarının yansıtılması esasına dayanır.



Kalbin anatomisi 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 (TREADMİLL)

Kalbi besleyen koroner damarlardaki darlıkların saptanmasında, miyokard enfarktüsü geçiren hastalarda riskin belirlenmesinde, tıbbi ve cerrahi tedavi sonuçlarının değerlendirilmesinde, egzersize bağlı ritim bozukluğunun teşhisinde ve egzersiz kapasitesinin değerlendirilmesinde kullanılır.





TÜRK KALP VAKFI TIP MERKEZİ



RİTİM HOLTER

Holter monitör, taşınabilir, 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 nabızı 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.





TÜRK KALP VAKFI TIP MERKEZİ

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 sağlığını 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 Emzilikte Beslenme
- Menopozda Beslenme
- Polikistik Over Sendromunda Beslenme
- Çocukluk-Adölesan Çağı Beslenmesi
- Sporcu Beslenmesi



RÖNTGEN

Röntgen servisimizde telekardiyografi, akciğer grafisi, boyun grafisi çekimleri yapılmaktadır.



TÜRK KALP VAKFI TIP MERKEZİ



BİYOKİMYA LABORATUVARI

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.

Kan testlerinin sonuçları, ilgili teknisyen ve laboratuvar sorumlu teknisyenin kontrolünden sonra, biyokimya uzman doktoru tarafından onaylandığı anda hastaların kayıtlı cep telefonlarına SMS olarak, e-mail olarak, fakslanarak, web sitemizden kendilerine verilen şifrelerle, online olarak veya orijinal rapor halinde hastalarımıza ulaştırılmaktadır.





TÜRK KALP VAKFI

www.tkv.org.tr | tkv@tkv.org.tr

 [/turkkalpvakfi1975](https://www.instagram.com/turkkalpvakfi1975)

 [/turkkalpvakfi](https://www.facebook.com/turkkalpvakfi)

 [/turkkalpvakfi](https://www.twitter.com/turkkalpvakfi)

**SGK ANLAŞMALI
DAHİLİYE
DOKTORUMUZ
GÖREVE
BAŞLAMIŞTIR.**

 (0212) **212 07 07** | (0212) **212 51 30 / 5 hat**

36. KALP HAFTASI

(13-24 NİSAN 2024)



Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma çalışmalarının başında gelen, bu yıl 13 - 24 Nisan 2024 tarihlerini kapsayan, devlet takviminde de yer alan ve kalp sağlığı adına her yıl bir dizi etkinliğin yapıldığı önemli bir sağlık organizasyonu olan Kalp Haftası çeşitli etkinliklerle organize edildi.

Türk Kalp Vakfı "Kalp Haftası" kapsamında; halkın katılımıyla gerçekleşen konferanslar, sportif organizasyonlar, okullarda düzenlenen çeşitli eğitim programları gibi örnek etkinliklerle kalp damar hastalıklarına karşı halkı uyarmakta ve bilgilendirmektedir.

30. GELENEKSEL TÜRK KALP VAKFI KOŞUSU (13 NİSAN 2024)

Geleneksel hale gelen ve her yıl Kalp Haftaları programı içinde yer alan “Türk Kalp Vakfı Koşusu”nun bu yıl 30. su 13 Nisan 2024 tarihinde Veli Efendi Hipodromunda gerçekleşti.



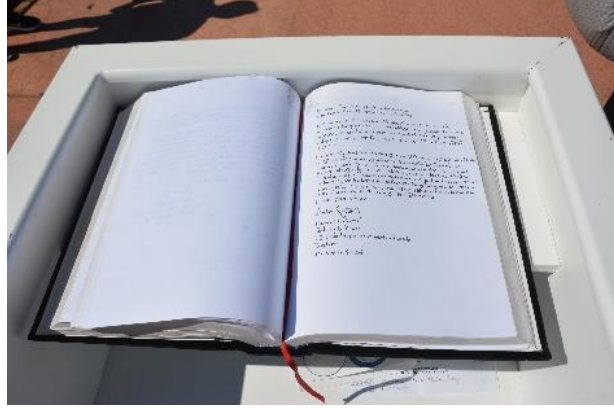
Başkan Kenan Güven TJK TV'ye verdiği röportajda, Vakıf olarak kalp sağlığını koruma ve önlemede çok yönlü olarak ele alınan örnek çalışmalarla uyarılarda bulduklarını, geleneksel hale gelen “Türk Kalp Vakfı Koşusu”nun da bu örneklerden biri olduğunu dile getirirken herkese iyi ve sağlıklı bir yaşam diledi.



ATATÜRK ANITI'NA ÇELENK KOYMA VE SAYGI DURUŞU (15 NİSAN 2024)



Kalp Haftası'nın ilk açılışı; Taksim Atatürk Anıtı'nda, çelenk sunma, saygı duruşu ve Başkan Kenan Güven'in anıt defterini imzalaması ile gerçekleşti.



36. KALP HAFTASI RESMİ AÇILIŞ TÖRENİ (16 NİSAN 2024)



36. Kalp Haftası Resmî Açılış Töreni 16 Nisan Salı günü Taksim, Sofitel Otel’de gerçekleşti.

Saygı duruşu ve İstiklal Marşı’nın ardından açılış konuşmaları ile başlayan 36. Kalp Haftası Resmî Açılış Törenine katılan, İstanbul Vali Yardımcısı H. Nail Anlar, dönemin İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu, dönemin Koç Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ayişe Karadağ yaptıkları konuşmalar ile vakfımıza destek oldular.

Emeği geçenlere plaketleri, Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven tarafından takdim edildi.



İstanbul Vali Yardımcısı Dr. H. Nail Anlar



**Dönemin İstanbul İl Sağlık Md.
Prof. Dr. Kemal Memişoğlu**



Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dönemin Dekanı Prof. Ayişe Karadağ

Geleneksel Doç. Dr. Edip Kürklü Hizmet Ödülü Töreni



Türk Kalp Vakfı'na destek sağlayan, büyük katkılarda bulunan kişilere verilen "**Türk Kalp Vakfı Doç. Dr. Edip Kürklü Hizmet Ödülü**" bu yıl, Türk Kalp Vakfı'na, en zor zamanlarda sağladığı büyük destekler ve anlamlı bağışlar nedeniyle, kimya sanayisinin duayen iş insanlarından, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi **Kürşat Özgün**'e takdim edildi.

Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Kürşat Özgün

Geleneksel "İyi Kalpli Ol" Ödülü Töreni

Vakfın prestijli ödüllerinden olan "İyi Kalpli Ol" ödülü bu yıl, Türkiye'nin kalbine dokunan ve Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. yılına yaraşır, büyük coşku yaşatan "Parla - 100. Yıl Marşı"nı Türk halkına armağan eden değerli sanatçımız **Ender Eroğlu**'na verildi.



Resmi Açılış Töreni, emeği geçen kişi ve kuruluşlara verilen plaket töreninden sonra sona erdi.

36. Kalp Haftası Halka Açık Kalp Sağlığı Konferansı



**Uzm. Dr. Hüseyin Deniz Kılıç, Prof. Dr. Bingür Sönmez,
Merhum Gülsevım Çeviker, Prof. Dr. Türkan Ertuğrul,**

Resmi açılıştan sonra halka açık olarak gerçekleştirilen ve alanlarında uzman akademisyen hocaların halkı bilgilendirdiği konferansla, 36. Kalp Haftası programı devam etti.

Memorial Şişli Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi Bölüm Başkanı **Prof. Dr. Bingür Sönmez** “Kadınlarda Koroner Arter Hastalığı ve Östrojen Kullanımı” konusunda açıklamalarda bulundu.



Menopoz sonrasında kadınlarda bazı değişiklikler oluştuğunu belirten **Prof. Dr. Bingür Sönmez**, damar yapısında sertleşme, kolesterol değerlerinde bozulma (Total kolesterol, LDL, HDL, trigliserid), tansiyon yüksekliği, ritim bozuklukları (basit çarpıntılar, atrial fibrilasyon), insülin direncinde artış, obezite, kemik erimesi, depresyon, kaygı bozukluğu, aşırı sinirlilik, halsizlik, uykusuzluk gibi önemli sağlık sorunlarına neden olduğunu belirtti.



Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi **Prof. Dr. Türkan Ertuğrul** "Dünden Bugüne Pediatrik Kardiyoloji" konusunda bilgiler paylaştı.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de 1960'lı yıllar, kardiyolojinin ve kalp damar cerrahisinin en parlak dönemi olurken, pediatrik kardiyolojinin de kuruluş dönemi olduğunu belirtti.



Türk Kalp Vakfı Kardiyoloji Uzmanı **Dr. Hüseyin Deniz Kılıç**; "Koroner arter hastalığı"nın risk faktörleri arasında yer alan yaş, cinsiyet, anne-baba-kardeşte erken yaşta iskemik kalp hastalığı görülmesinin değiştirilemez riskler olduğu, diyabet, sigara kullanımı, hipertansiyon, dislipidemi, obezite ve hareketsiz bir yaşam sürmenin hayatı olumsuz etkilediği ancak alınacak tedbirlerle bu risklerin değiştirilebileceğini belirtti.



Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Merhum **Gülsevım Çeviker**; hemşire, hasta iletişim amaçları ve iletişim becerilerini kullanma konularında detaylı bilgiler verdi.

**TÜRK KALP VAKFI ÖNDERLİĞİNDE, İLKOKUL ÇOCUKLARIMIZA SAĞLIKLI
BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA,
KALP VE DIŞ SAĞLIĞINI KORUMA EĞİTİMLERİ
(17-18-19-22 NİSAN 2024)**

Türk Kalp Vakfı'nın Kalp Haftaları programında uzun yıllardır yer alan okul programları içinde yaptığımız seminer ve eğitim programları ile çocuklarımızın erken yaşlarda kalp damar sağlıklarına dikkat etmeleri gerektiğini vurguluyoruz.

Bu yıl, 36. Kalp Haftası ilkokul programı içinde, sağlıklı kalplerin, sağlıklı dişlerle bağlantılı olduğunu, diş sağlığına da çok önem verilmesi gerektiğini ve bu konuda ilkokullardaki çocuklarımızın dikkatlerini çekmeye çalıştık.

Bu bağlamda,

Handan Ziya Öniş İlkokulu (17 Nisan 2024),

Beşiktaş İlkokulu (18 Nisan 2024),

Mehmet Akif İlkokulu (19 Nisan 2024)

Namık Kemal İlkokulu'nda (22 Nisan 2024); Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi, Diş Hekimi Prof. Dr. Bilgin Giray, Diş Hekimi Dr. Demet Midillioğlu, Diş hekimisi Dr. Habip Ertay Atalar, Diş Hekimi Doç. Dr. Cenker Koyuncuoğlu, Çocuk Diş Hekimi Dr. Gülhan Koyuncuoğlu,

"Kalp ve Diş Sağlığını Koruma" konularında, Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Gizem Deniz, "Çocuklarımıza Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma" konularında bilgiler verdiler.

Hasan Ziya Öniş İlkokulu



Diş Hekimi Prof. Dr. Bilgin Giray, Uzm. Diyetisyen Gizem Deniz

Beşiktaş İlkokulu



Diş Hekimi Dr. Demet Midillioğlu, Uzm. Diyetisyen Gizem Deniz

Mehmet Akif İlkokulu



Diş Hekimi Dr. Habip Ertay Atalar, Uzm. Diyetisyen Gizem Deniz

Namık Kemal İlkokulu



İstanbul Diş Hekimi Odası Denetleme Kurulu Başkanı, Diş Hekimi Doç. Dr. Cenker Koyuncuoğlu, Çocuk Diş Hekimi Dr. Gülhan Koyuncuoğlu, Uzm. Diyetisyen Gizem Deniz

Tarabya İlkokulu



İstanbul Diş Hekimi Odası Denetleme Kurulu Başkanı, Diş Hekimi Doç. Dr. Cenker Koyuncuoğlu, Çocuk Diş Hekimi Dr. Gülhan Koyuncuoğlu, Uzm. Diyetisyen Gizem Deniz

**TÜRK KALP VAKFI ÖNDERLİĞİNDE ORTAOKUL ÇOCUKLARIMIZA SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA, KALP SAĞLIĞINI KORUMA EĞİTİMLERİ
(17-18-19-22 NİSAN 2024)**



Türk Kalp Vakfı Uzm. Dyt. Gizem Deniz tarafından, 36. Kalp Haftası programı içinde, Yunus Emre İmam Hatipoğlu Ortaokulu, Hasan Ali Yücel Ortaokulu, Hacı Mehmet Şalgamcıoğlu Ortaokulu ve Güzelce İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerine, “Çocuklarımıza Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma ve Kalp Sağlığını Koruma” eğitimleri verildi.

Başta kalp hastalıkları olmak üzere birçok hastalıktan korunmada, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi hakkında önemli bilgiler verildi.



Hasan Ali Yücel Ortaokulu



Yunus Emre Ortaokulu



Mehmet Şalgamcıoğlu Ortaokulu



Güzelce İmam Hatip Ortaokulu

**TÜRK KALP VAKFI ÖNDERLİĞİNDE, KABATAŞ ERKEK LİSESİ İŞBİRLİĞİ İLE
“KALP DAMAR HASTALIKLARINA KARŞI FARKINDALIK YARATMA SEMİNERİ”
(24 NİSAN 2024)**



Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven'in açılış konuşması yaptığı Kabataş Erkek lisesi işbirliği ile yapılan seminerde, Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu. Dr. Hüseyin Deniz Kılıç ile Uzm. Diyetisyenimiz Gizem Deniz; Kabataş Erkek Lisesi'nde okuyan öğrencilere kalp sağlıkları ile ilgili bilinmesi gereken önemli bilgiler verdiler.



**Türk Kalp Vakfı Kardiyoloğu
Uzm. Dr. Hüseyin Deniz Kılıç**



Uzm. Diyetisyen Gizem Deniz



Kalp haftaları kapsamında, ilkökul, ortaokul ve lise öğrencilerine ürün desteğiyle çalışmalarımıza katkı sağlayan Dardanel firmasına desteklerinden dolayı teşekkür ederiz.

21. GELENEKSEL TÜRK KALP VAKFI BRİÇ TURNUVASI (20 NİSAN 2024)



Geleneksel hale gelen ve her yıl Kalp Haftaları programı içinde yer alan Majör Boğaziçi Briç Kulübü'nün destekleriyle gerçekleşen Türk Kalp Vakfı Briç Turnuvası'nın bu yıl 24'sü 20 Nisan 2024 tarihinde yapıldı.

TÜRK KALP VAKFI, KADIKÖY BELEDİYESİ VE BİSİKLETLİLER DERNEĞİ İŞBİRLİĞİYLE "KALBİNİ İNSANLIK İÇİN KULLAN" BİSİKLET TURU (29 NİSAN 2024)



Kalamış Atatürk Parkı'nda Bisikletliler Derneği işbirliği ile gerçekleştirilen bisiklet etkinliği, Çatalçeşme-Suadiye-Bağdat Caddesi-Kalamış Parkı güzergahlarında gerçekleştirildi.

Kadıköy Belediyesi'nin de destek verdiği ve bisiklet severlerin yoğun ilgi gösterdiği bisiklet etkinliği, 7'den 70'e geniş yaş aralığındaki katılımcılarla renkli görüntülere sahne olurken her yaşta spor yapmanın önemi vurgulanmış oldu.



İstanbul dışında da 33 il ve ilçede bisiklet severlerin katılımıyla gerçekleşen etkinliklerde, kalp sağlığına vurgu yapılarak çalışmalarımıza katkı sağladılar.



CPR (TEMEL YAŞAM DESTEĞİ KURSU) (7- 8 Mayıs 2024)



Türk Kalp Vakfı ve Koç Üniversitesi Semahat Arsel Hemşirelik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (SANERC) işbirliği ile Hemşirelik Fakülteleri son sınıf öğrencilerine ücretsiz olarak SANERC'in hocaları tarafından verilen "Temel Yaşam Desteği" kursu sonrası katılanlara sertifikaları verildi.



**TÜRK KALP VAKFI ÖNDERLİĞİNDE ARTVİNLİLER HİZMET VAKFI İŞBİRLİĞİ,
ATAŞEHİR GOLF KULÜBÜ DESTEKLERİ İLE GOLF TURNUVASI
(25 MAYIS 2024)**



TÜRK KALP VAKFI



Türk Kalp Vakfı'nın, 36. Kalp Haftası kapsamında organize ettiği etkinliklerden biri olan "Türk Kalp Vakfı Golf Turnuvası" 25 Mayıs Cumartesi günü Ataşehir Golf Kulübü'nde çok sayıda golf severin katılımıyla gerçekleşti.



Golf Turnuvası ödül töreninde dereceye giren sporculara kupaları takdim edildi.



Eyüboğlu Eğitim Kurumları'nın ana sponsorluğunda, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Esen Yağcı'nın katkıları ile gerçekleşen Golf Turnuvası etkinliği, 36. Kalp Haftası programı içinde yer alan ve ilgi gören etkinliklerimizden biri oldu.



Ataşehir Golf Kulübü'nde gerçekleşen golf turnuvası renkli görüntülere sahne oldu.



25. DÜNYA KALP GÜNÜ

(29 EYLÜL 2024)

“ HAREKETE GEÇMEK İÇİN KALBİNİZİ KULLANIN!
HAYATI KURTARMAK İÇİN HAREKETE GEÇİN...”



Dünya Kalp Federasyonu öncülüğünde, tüm dünyada eş zamanlı olarak, kalp ve damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma ve bilgilendirme çalışmalarının gerçekleştirildiği “29 Eylül Dünya Kalp Günü”nde, dünyada ve ülkemizde yaşamı tehdit eden sağlık sorunları arasında ilk sırada yer alan kalp ve damar hastalıklarına dikkat çekmek ve toplumsal farkındalığı sağlamak amacıyla Türk Kalp Vakfı tarafından çeşitli etkinlikler gerçekleştirildi.



“Dünya Kalp Günü” kapsamında Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven’in açılış konuşması, 29 Eylül günü web sitesi, YouTube kanalı ve sosyal medya hesaplarında yayınlandı.

25. DÜNYA KALP GÜNÜ FARKINDALIK ÇALIŞMALARIMIZ

WORLD-OKTA İSTANBUL (DÜNYA KORE TİCARET BİRLİĞİ) İŞBİRLİĞİ İLE KORE FESTİVALİ (14 EYLÜL 2024)



World-OKTA İSTANBUL (Dünya Kore Ticaret Birliği) tarafından 14 Eylül 2024 tarihinde Aykut Barka Deprem Parkı'nda Türk Kalp Vakfı yararına halka açık Kore Festivali düzenlendi.

World-OKTA İSTANBUL (Dünya Kore Ticaret Birliği)'ne verdikleri destekten dolayı Başkan Kenan Güven tarafından teşekkür plaketi takdim edildi.



World-Okta İstanbul (Dünya Kore Ticaret Birliği) tarafından düzenlenen kermesten elde edilen gelirin bir kısmı, World Okta Derneği Başkanı Moon Jung Kim tarafından Vakfımıza bağışlandı.



DÜNYA KALP GÜNÜ KAPSAMINDA BEŞİKTAŞ SPOR KULÜBÜ VE GALATASARAY SPOR KULÜPLERİNDEN DESTEK



Bu yıl 25.sini gerçekleştirdiğimiz Dünya Kalp Günü münasebetiyle, insanların harekete geçmesini sağlamak, kalp damar hastalıklarına ve kalpten ölümlere dikkat çekmek amacıyla, Türkiye Süper Ligindeki İstanbul'da oynanan, 22 Eylül tarihindeki Beşiktaş- Eyüpspor ve

28 Eylül tarihindeki Galatasaray-Kasımpaşa karşılaşmalarında; "Kalbinizi Koruyoruz" sloganlı pankartımızın saha içinde futbolcular tarafından taşınması ile statta ve ekranları başında maçı izleyenlere kalp sağlığını hatırlatma mesajlarımızı ulaştırma imkanı bulmuş olduk.



Ayrıca Beşiktaş Spor Kulübü tarafından, 22 Eylül 2024 Pazar günü, saha kenarlarındaki led ekranlarda "Kalbinizi Koruyoruz" sloganımızla hazırladığımız 10 saniyelik animasyon görüntüsü desteği verildi.

Galatasaray Kulübü Başkanı ve aynı zamanda Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Dursun Özbek ile dönemin Beşiktaş Spor Kulübü Başkanı Hasan Arat başta olmak üzere tüm camianın vermiş olduğu destek, kalp sağlığı farkındalık çalışmalarına büyük yarar sağlamıştır.

VAKFIMIZ DÜNYA KALP GÜNÜ KAPSAMINDA ŞİŞLİ İLÇE SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ ETKİNLİĞİNDE



“Dünya Kalp Günü” münasebetiyle; kalp ve damar hastalıklarına dikkat çekmek ve toplumsal farkındalığı sağlamak amacıyla 25 Eylül 2024 tarihinde Teşvikiye Mahalle Muhtarlığı önündeki Mıstık Parkı'nda Şişli İlçe Sağlık Müdürlüğü'nün etkinliğinde, Vakfımız da standı ile yer alarak bilgi broşürleri dağıttı.



DÜNYA KALP GÜNÜ KAPSAMINDA BOSTANCI ROTARACT KULÜBÜ'DEN DESTEK



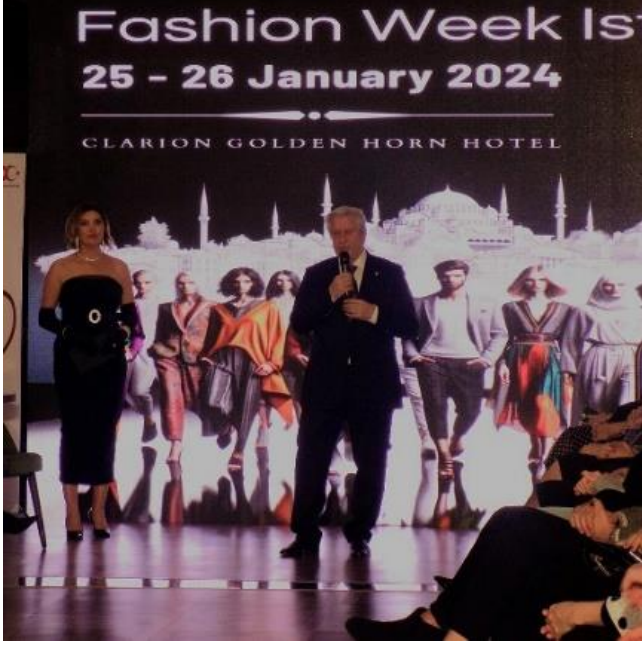
Bostancı Rotaract Kulübü, 29 Eylül Dünya Kalp Günü kapsamında yaptıkları görsel ile kardiyovasküler sağlık konusunda farkındalık yaratmak ve kalp sağlığına dikkat çekmek amacıyla Instagram hesaplarında paylaşım desteğinde bulundular.

FATİH SULTAN MEHMET VE YAVUZ SULTAN SELİM KÖPRÜLERİNİN "KIRMIZI" IŞIK İLE IŞIKLANDIRILMASI

Kalp sağlığına farkındalık yaratmak amacıyla Karayolları 1. Bölge Müdürlüğü'nün destekleri ile 29 Eylül gecesi Fatih Sultan Mehmet ve Yavuz Sultan Selim Köprüleri "Kırmızı" renk ile ışıklandırıldı.



TÜRK KALP VAKFI YARARINA DÜZENLENEN DEFİLE



Türk Kalp Vakfı yararına Afweu'nun kurucusu modacı Aydın Açık tarafından "AFWEU Fashion Week" kapsamında organize edilen defile, 25 Ocak 2024 tarihinde Sütlüce, Clarion Hotel Golden Horn'da gerçekleşti.



Birbirinden farklı kreasyonlarla, özenle hazırlanmış ve renkli görüntülere sahne olan defileye çok sayıda davetli katıldı.



Erken teşhis ve tedavi noktasında kardiyoloji ve kalp-damar sağlığı konusunda hizmet veren Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi'ne, efor cihazı alımına destek için düzenlenen defilede, Fransa, Hollanda, İtalya, Kazakistan, Kırgızistan ve Türkiye'den 8 tasarımcıya ait koleksiyonlar yer aldı



VAKFIMIZDAN HABERLER

SGK ANLAŞMALI İÇ HASTALIKLARI DOKTORUMUZ GÖREVE BAŞLADI

Dr. Ferda Çelik



2009 Kocaeli Üniversite Tıp Fakültesinden mezun olduktan sonra 2017 senesinde Namık Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesinde İç hastalıkları uzmanlık eğitimini tamamlamıştır.

2017- 2021 tarihleri arasında Diyarbakır Selahattin Eyyubi Devlet Hastanesinde mecburi hizmetini yapmıştır.

2021- 2024 arasında Florence Nightingale Şişli Hastanesinde ve İstanbul Cerrahi hastanesinde görev yapmıştır.

01.11.2024 tarihinden itibaren Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi'nde görev yapmaktadır.

VAKFIMIZDA TIP BAYRAMI

Fedakarca, özveri ve sabırla insan hayatı ve sağlığı için çalışan, insanı yaşatmayı, acısını azaltmayı, derdine derman olmayı görev edinen tüm sağlık çalışanlarınının 14 Mart Tıp Bayramını, Vakfımızın doktor, hemşire ve personeliyle birlikte kutladık.



VAKFIMIZDAN HABERLER

TÜRK KALP VAKFI 49 YAŞINDA



Türk Kalp Vakfı; 10 Haziran 1975 tarihinden bu yana kalp-damar sağlığında bilinç oluşturmak ve bu konuda koruyucu hekimlik sağlayarak ülke genelinde sürdürdüğü farkındalık çalışmaları yanında, uluslararası alanlarda da çeşitli çalışma ve projelerle, insanların hastalanmadan sağlıklarını korumaları gerektiğini, kontrollerini yaptırmanın ne kadar önemli olduğunu, erken teşhisin, iyileşme sürecini kısaltacağını hatırlatarak sağlıklı ve kaliteli bir yaşam bilincini halkımıza aşılacaktır.

10 Haziran tarihinde, tüm kalplerin sağlıklı ve iyi kalpli olmasını temin etmek için çalışmalarımızı dün olduğu gibi, 49. kuruluş yıl dönümümüzde büyük bir şevkle ve gururla sürdürüyoruz.

TÜRK KALP VAKFI VE KOÇ ÜNİVERSİTESİ SEMAHAT ARSEL HEMŞİRELİK EĞİTİM VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (SANERC) İŞBİRLİĞİ İLE "İLK YARDIM EĞİTİMİ SEMİNERİ"

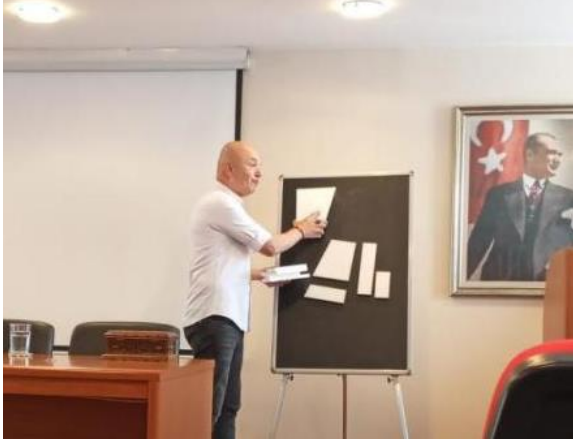


36. Kalp Haftası kapsamında, Koç Üniversitesi Semahat Arsel Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Merkezi (Sanerc) işbirliğiyle Vakfımız Ragıp Enbiyaoğlu Konferans Salonunda organize edilen İlk Yardım Eğitim semineri, Vakıf üyeleri ve çalışanlarının katılımıyla gerçekleşti.

Koç Üniversitesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Sevilay Şenol Çelik tarafından gerçekleştirilen seminer sonunda katılımcılara sertifikaları verildi.

VAKFIMIZDAN HABERLER

ÖMER ÇAM TARAFINDAN VERİLEN EĞİTİMLER



İSO:9001:2015 ve TSE (TS EN 15224 Sağlık Hizmetleri-Kalite Yönetim Sistemleri) standartları kapsamında, Vakfımız çalışmalarına büyük katkı sağlayacak olan personeline verilen eğitimler, yaşam koçu, kişisel gelişim uzmanı Ömer Çam tarafından gerçekleştirildi.

27 Mayıs tarihinde, “Kişisel Gelişim ve Farkındalık”, 18 Kasım tarihinde de “Hasta ve Hasta Yakınları ile Doğru İletişim” konularında eğitimler gerçekleştirildi.



ERSUN YANAL VAKFI VEFA ÖDÜL TÖRENİ



“Şehirdeki Çocuklar Projesi” ile müracaat ettiğimiz “Vefa Ödülleri” programında projemiz, “Sivil Toplum Özel Ödülü”ne layık görülmüş olup, düzenlenen gecede ödülümüz takdim edildi.



VAKFIMIZDAN HABERLER

PERSONELİMİZLE YENİ YIL



Vakıf Başkanı Kenan Güven'in yaptığı açılış konuşması ile başlayan, bazı Yönetim Kurulu üyelerinin de katıldığı ve vakfımız personelinin hazır bulunduğu yeni yıl kutlaması, keyifli bir aile toplantısı şeklinde gerçekleşti.

Kenan Güven, "Yeni başlangıçların habercisi olmasını temenni ettiğimiz yeni yılınızı, en içten dileklerle kutluyor, 2025 yılının size ve tüm sevdiklerinize sağlık, mutluluk ve başarı dolu günler getirmesini diliyorum" diyerek herkesin yeni yılını kutladı.



CUMHURİYETİMİZİN 101. YILI & ATATÜRK MASKİ ve KAİDESİNİN ONARIMI



Yeniköy Mahallesi'nde bulunan Yeniköy Plaj Parkı, yapıldığı günden buyana içinde bulunan Atatürk maskı ve kaidesi, uzun yıllardır bakımsızlıktan mermerleri kırılmış, yer yer dökülmüş ve betonların şişmesi nedeniyle bazı yerlerden bozulmuştu.

Bu görünüşü ile Cumhuriyetimizin 100. yılını yaşadığımız ülkemize yakışmadığı bilinciyle hareket ederek İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne müracaat edildi.

Bu müracaat sonrası, tadilat ve onarımı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür Varlıkları Daire

Başkanlığı ve Türk Kalp Vakfı tarafından yapıldı.

Cumhuriyetimizin 101.yılı münasebetiyle, bizlere bağımsızlığımızı, geleceğimize umutla bakmamızı ve bir ulus olma bilincini kazandıran Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün manevi huzurunda, Sarıyer Belediye Başkanı Mustafa Oktay Aksu'nun da katılımlarıyla gerçekleştirilen bir törenle, yenilenen Atatürk maskı ve kaidesinin açılışı yapıldı.



ANMA TÖRENLERİ

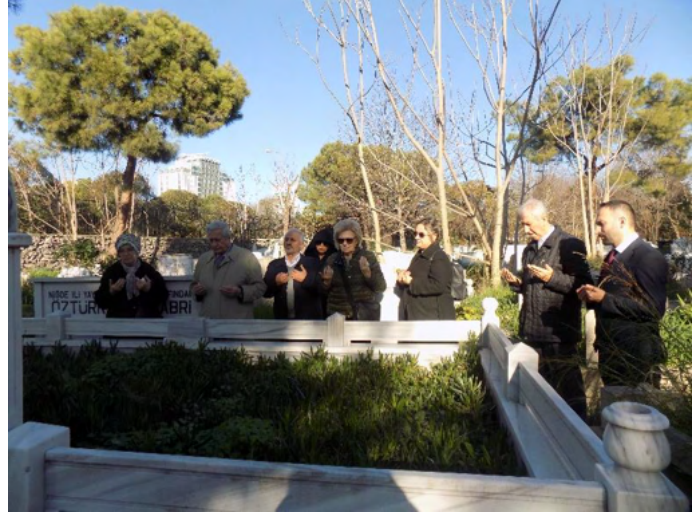
PROF. DR. NECATİ SIRMACI'NIN 8. ÖLÜM YILDÖNÜMÜ



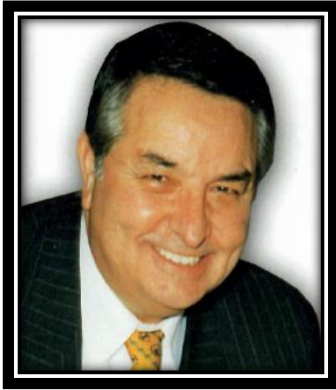
Ölümünün 8. yılında, 5 Ocak tarihinde kabristanı başında dualarla andığımız Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Üyesi merhum

Prof. Dr. Necati Sırmacı'yı minnet, şükran ve özlemle anıyoruz.

Ruhu Şad Olsun.



DR. OKTAY DURAN'IN 2. ÖLÜM YILDÖNÜMÜ



Mütevelli Heyet üyemiz, Merhum Dr. Oktay Duran'ın aramızdan ayrılışının 2. yıldönümü nedeniyle 14 Ocak 2024 Pazar günü, kabri başında ailesi tarafından yapılan anma törenine katıldık.

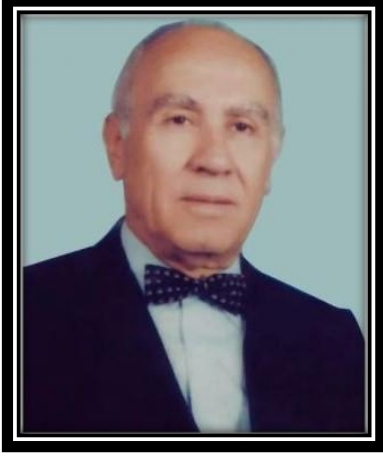
Dualarla andığımız merhum Dr. Oktay Duran'ı minnet, şükran ve özlemle anıyoruz.

Ruhu Şad Olsun.



ANMA TÖRENLERİ

AHMET EKMEKÇIOĞLU'NUN 2. ÖLÜM YILDÖNÖMÜ



Türk Kalp Vakfı Mütevellisi ve Yönetim Kurulu eski üyemiz, Vakfımızın en büyük bağışçılarından, değerli büyüğümüz, Ahmet F. Ekmekçiođlu'nu vefatının 2. yıl dönümünde, 24 Aralık tarihinde kabri başında düzenlediğımız anma törenine ailesi ve dostları katıldı.

Dualarla andığımız merhum Ahmet Ekmekçiođlu'nu minnet, şükran ve özlemle anıyoruz.

Ruhu Şad olsun.



KAYIPLARIMIZ



EMİNE NURDAN SARIHAN (11 ŞUBAT 2024)
MÜTEVELLİ HEYET ÜYESİ ve İCRA KURULU ESKİ BAŞKANI

Vakfımıza hizmetleri ile büyük katkılarda bulunan, desteklerini hiç esirgemeyen Mütevellimiz ve İcra Kurulu Eski Başkanımız Emine Nurdan Sarihan, 11 Şubat 2024 tarihinde vefat etmiştir..



GÜLSEVİM ÇEVİKER (01.08.2024)
MÜTEVELLİ HEYET ve KALP HAFTASI KOMİTESİ ÜYESİ

Vakfımıza desteklerini hiç esirgemeyen ve bizleri çalışma azmi ve fikirleri ile aydınlatan, ülkemizde hemşirelik mesleğini geliştiren değerli büyüğümüz, Yüksek Hemşirelik Okulu eski öğretim üyesi, Mütevellı Heyet ve Kalp Haftası Komitesi üyemiz, birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz Gülsevım Çeviker 01 Ağustos 2024 tarihinde vefat etmiştir.

Ruhları şad olsun.

Yardımsıver, iyi kalpli ve paylaşmayı misyon olarak sürdürdükleri yaşamları boyunca, birçok kalbe dokunmuş yüce gönüllü mütevellilerimize, Allah'tan rahmet, kederli ailelerine, yakınlarına baş sağlığı ve sabır dileriz.

Sözcü Gazetesi – 22.01.2024
(Rahmi Turan)

Kalp sağlığı için...

Ülkemizde 1975 yılından beri halka hizmet eden bir kuruluş var: **Türk Kalp Vakfı**

Merkezi **Şişli**'de olan vakıf, **Avrupa Kalp Birliği** ve **Dünya Kalp Federasyonu**'nun resmi üyesi

49 yıldır erken tanı için hizmet veriyor ve toplumsal bilinç yaratma görevini sürdürüyor.

Türk Kalp Vakfı Başkanı **Kenan Güven** ve **Yönetim Kurulu**'nun açtığı "**Kalp için Çekap**

(**Check-Up**) kampanyası devam ediyor.

Yetkililerin açıklamasına göre kampanya bu ayın sonunda 31 Ocak günü bitecek. Kalbinden şikâyeti olanlar ya da kalbinin durumunu öğretmek isteyenler **Türk Kalp Vakfı**'nın merkezinde olan **0 212 212 07 07** numaralı telefondan ayrıntılı bilgi alabiliyor.

Kalp sağlığı çok önemlidir ve erken teşhis hayat kurtarıyor.

Türkiyede Yeniçağ - 27.01.2024

Türk Kalp Vakfı'ndan hayır defilesi

TÜRK Kalp Vakfı yararına Afweu'nun kurucusu modacı Aydın Açık tarafından "AFWEU Fashion Week" kapsamında organize edilen defile, Sütüce, Clarion Hotel Golden Horn'da gerçekleşti. Fransa, Hollanda, İtalya, Kazakistan, Kırgızistan ve Türkiye'den 8 tasarımcıya ait koleksiyonların yer aldığı defilede açılış konuşması yapan **Türk Kalp Vakfı** Başkanı **Kenan Güven**; "Türk Kalp Vakfı olarak, 49 yıldır kalp damar hastalıkları konusunda farkındalık oluşturarak hem ölüme kapıda hem de uluslararası alanlarda kalp sağlığı bilinci oluşturuyoruz" dedi. Kalp sağlığı için yapılması gerekenleri de sıralayan Güven şu tavsiyelerde bulundu; "Sağlıklı ve daha hareketli yaşam alışkanlıklarını kazanmalı, sigarayı hayatımızdan çıkarmalı, sağlıklı ve dengeli beslenmeli, doktor kontrolünde, en az yılda bir kez doktora gitmeli, kolesterol, şeker ve tansiyon ölçümlerimizi yaptırmaya alışkanlık haline getirmeliyiz. Erken teşhis ve tedavi noktasında kardiyoloji ve kalp damar sağlığı konusunda hizmet veren **Türk Kalp Vakfı** Tıp Merkezine, efor cihazı alınma desteği için düzenlediğimiz bu etkinliğe katılmamızdan dolayı hepimize kalpten teşekkürlerimizi iletiriyoruz" dedi. Kazakistan'dan gelen, dünyanın en genç tasarımcısı, yaş küçük ama becerileri çok büyük olan 7 yaşındaki İnzu Muratbekova'ya ait tasarımların sergilendiği defile, 12 çocuk modelin muhte-



şem sunumuna başladı. Gözde İşbir'in kreatif tasarımlarıyla devam eden etkinliğin üçüncü tasarımcısı, dünyanın en büyük moda organizasyonlarında yer alması awangarde tasarımlarıyla tanınmış Hollanda'dan Addy Van den Krommenacker'a ait tasarımlar benzeriyle izlendi. Kazakistan'dan gelen tasarımcı Gölünur Tazhegenova "kadınların hü-

zün ve zorluklarını" yansıttığı tasarımlarından sonra, Kazakistan'ın ünlü sanatçısı Aydana Omarova'nın kültürel tasarımlarını yer aldı. Türkiye'nin tanınmış tasarımcısı Muammer Ketencinin tasarımlarıyla sona eren defileye çok sayıda davetli katıldı. ■ **Faruk Malik**



Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven

Sabah La Günaydın – 27.01.2024



'İYİ KALPLER HEP BİRLİKTE'

TÜRK Kalp Vakfı yararına İyi Kalpler Hep Birlikte adlı bir defile düzenlendi. Ünlü modacı Aydın Açık tarafından organize edilen defile, önceki gün Sütüce'deki bir otelde gerçekleşti. Defilede Fransa, Hollanda, İtalya, Kazakistan, Kırgızistan ve Türkiye'den 8 tasarımcıya ait koleksiyonların yer aldı. Etkinlikte dünyanın en genç tasarımcısı, 7 yaşındaki İnzu Muratbekova'ya ait tasarımlar da sergilendi.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, "49 yıldır kalp



damar hastalıkları konusunda farkındalık oluşturuyoruz. Efor cihazı alınma desteği için düzenlediğimiz bu etkinliğe katılımlarımızdan dolayı çok teşekkür ediyoruz" diye konuştu.

Hürriyet Kelebek – 29.01.2024



AFWEU'nun kurucusu modacı Aydın Açık, AFWEU Fashion Week kapsamında **Türk Kalp Vakfı** yararına bir defile düzenledi. 25 Ocak'ta Clarion Hotel Golden Horn'da gerçekleşen defilede Fransa, Hollanda, İtalya, Kazakistan, Kırgızistan ve Türkiye'den 8 tasarımcıya ait koleksiyonlar sergilendi.

Defilenin açılış konuşmasını yapan **Türk Kalp Vakfı** Başkanı **Kenan Güven**, kalp damar hastalıklarına yakalanmamak için yapılması gerekenleri anlattı: "Sağlıklı ve daha hareketli yaşam alışkanlıklarını kazanmalı, sigarayı hayatımızdan çıkarmalı,



sağlıklı ve dengeli beslenmeyi alışkanlık haline getirmeli, yılda en az bir kez doktora gitmeli, kolesterol, şeker ve tansiyon ölçümlerimizi yaptırarak sağlığımızı hakkında fikir sahibi olmalıyız."

Türkiye Gazetesi – 30.01.2024

YEDİ YAŞINDAKİ KAZAK TASARIMCI

Kalpten destek

Dünyanın en genç tasarımcısı, 7 yaşındaki İnzu Muratbekova "AFWEU Fashion Week" münasebetiyle Türk Kalp Vakfı yararına organize edilen "İyi Kalpler Hep Birlikte" defilesinde Türkiye'de sahneye çıktı. Kazak tasarımcının hazırladığı kıyafetleri 12 çocuk model sundu. Fransa, Hollanda, İtalya, Kazakistan, Kırgızistan ve Türkiye'den 8 tasarımcıya ait koleksiyonların yer aldığı defileden elde edilen gelir erken teşhis ve tedavi konusunda kardiyoloji ve kalp-damar sağlığı alanına hizmet veren Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezine, efor cihazı alımına destek için aktarıldı.



Yazıyor Gazetesi 17.02.2023

Beşiktaş'ta ücretsiz KARDİYO TEDAVİSİ
Beşiktaş Belediyesi, ilçede yaşayan ve kalp sağlığı hizmeti almak isteyen ihtiyaç sahibi komşuları için Türk Kalp Vakfı ile bir protokol imzaladı. Beşiktaş'ta yaşayan ihtiyaç sahipleri yapılan protokol çerçevesinde Türk Kalp Vakfı'ndan ücretsiz kardiyoloji tedavisi alabilecek. Protokol, Beşiktaş Belediye Başkanı Rıza Akpolat ve Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven'in imzalamıyla yürürlüğe girdi İHA

Sözcü Gazetesi – 04.02.2024

TÜRK KALP VAKFI YARARINA 'İYİ KALPLER HEP BİRLİKTE'



Modacı Aydın Açıık "AFWEU Fashion Week" kapsamında Türk Kalp Vakfı yararına bir defile düzenledi

Türk Kalp Vakfı yararına düzenlenen defilede bir konuşma yapan Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven; vakfı olarak 49 yıldır kalp damar hastalıkları konusunda farkındalık yaratarak hem ülke çapında hem de uluslararası alanlarda kalp sağlığı bilinci oluşturduklarını belirtti. Güven, sözlerine şöyle devam etti: 'Kalp hastalıklarına karşı sağlıklı ve daha hareketli yaşam alışkanlıklarını kazanmalı, sigarayı hayatımızdan çıkarmalıyız. Sağlıklı ve dengeli beslenmeyi, doktor kontrolünü alışkanlık haline getirmeli ve yılda en az bir kez doktora gitmeliyiz. Kolesterol, şeker ve tansiyon ölçümümüzü



yaptırarak sağlığımız hakkında fikir sahibi olmaliyiz. Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi'ne, efor cihazı alımına destek için düzenlediğimiz bu etkinliğe katılımımızdan dolayı herkese kalpten teşekkürlerimizi iletiyoruz" dedi. Kazakistanlı dünyanın en genç tasarımcısı 7 yaşındaki İnzu Muratbekova'nın tasarımların sergilendiği defileyle başlayan gecede genç girişimci Gözde İşbilir'e, Hollanda'dan Addy Van den Krommenacker'a, Kazakistanlı Gülnara Tazhegova'ya, Kazakistanlı Aynura Omarova'ya ve Muammer Ketenci'ye ait tasarımlar sergilendi.

Sözcü Gazetesi 04.03.2024

FAZLA KİLOLARINIZIN NEDENİ DUYGUSAL OLABİLİR!

Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık işlevi olmadığını belirten Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumlardan kaynaklanabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlama için yemek yor ve zamanla şişmanlar" dedi.



Gerçek açlık nasıl anlaşılır?
Duygusal açlık nedir?
Duygusal açlık, gerçek açlık ile farklıdır. Gerçek açlık, mide boşalmasıyla oluşur ve belirli bir süre sonra kendini gösterir. Duygusal açlık ise stres, üzüntü, kaygı veya diğer duygusal durumlarla ilişkilidir. Duygusal açlık genellikle hızlı ve aşırı yemek yemeyle sonuçlanır.
Özellikleri
Duygusal açlık genellikle stres, üzüntü, kaygı veya diğer duygusal durumlarla ilişkilidir. Duygusal açlık genellikle hızlı ve aşırı yemek yemeyle sonuçlanır.

BU SORUNLA NASIL BAŞA ÇIKILIR?
Duygusal açlık ile başa çıkmanın en iyi yolu, duygusal durumunuzu tanımlamak ve onu yönetmektir. Stres yönetimi, meditasyon ve diğer duygusal beceriler, duygusal açlığı önlemeye yardımcı olabilir.

İstanbul Gazetesi 19.02.2024

İhtiyaç sahiplerine ücretsiz kardiyoloji tedavisi
Beşiktaş Belediyesi, sosyal belediyeçilik alanında yaptığı çalışmalarla ilçede yaşayan toplumun hayatını kolaylaştırmaya devam ediyor. Beşiktaş Belediyesi, Türk Kalp Vakfı ile yaptığı iş birliği sayesinde ilçede yaşayan ihtiyaç sahibi vatandaşlar kardiyoloji alanında ücretsiz sağlık hizmeti alabilecek. Herhangi bir yaş sınırının bulunmadığı Beşiktaş'ta ikamet eden ve maddi yönden kriterlere uyan kişilerin Kardiyolojik bakım ve tedavileri Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi bünyesinde ve Vakfın programlayacağı şekilde sadece ihtiyaç sahibi vatandaşlar yararlanabilecek. Ücretsiz kalp sağlığı hizmeti için ilgili kişilerin Beşiktaş Belediyesi'nin Çözüm Merkezi numarası olan 444 44 55'i arayarak talep oluşturması gerekiyor. İhtiyaç sahibi kişiler, uzman kadrosu ve donanımı altyapısıyla hizmet sunan Türk Kalp Vakfı Tıp Merkezi'nin kardiyoloji biriminden ücretsiz tedavi hizmeti alabilecek. İHA

Yeniçün Gazetesi (Diyarbakır) 05.03.2024

İstanbul Damga Gazetesi 06.03.2024

Fazla kilolarınızın nedeni DUYGUSAL OLABİLİR!



Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık ilgisi olmadığını belirten Uzman Diyetisyen Gizem Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumların kaynağı olabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlamak için yemek yer ve zamanla şişmanlar" dedi

Beslenme ihtiyaçlarına duyma eklemleri... Beslenme ihtiyaçları da farklıdır... Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık ilgisi olmadığını belirten Uzman Diyetisyen Gizem Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumların kaynağı olabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlamak için yemek yer ve zamanla şişmanlar" dedi

insan, kaygı, stres, depresyon gibi nedenlerle bağlı olarak sürekli yemek yeme isteği içinde olma halini deneyen kişilerden bir kısmı... Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık ilgisi olmadığını belirten Uzman Diyetisyen Gizem Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumların kaynağı olabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlamak için yemek yer ve zamanla şişmanlar" dedi

ÖZELLİKLERİ... "Hayatın açık, anlamlı olması... Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık ilgisi olmadığını belirten Uzman Diyetisyen Gizem Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumların kaynağı olabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlamak için yemek yer ve zamanla şişmanlar" dedi



Ne yapabilirsiniz?

DUYGUSAL açlığın belirtileri... Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık ilgisi olmadığını belirten Uzman Diyetisyen Gizem Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumların kaynağı olabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlamak için yemek yer ve zamanla şişmanlar" dedi

FAZLA KİLOLARIN SEBEBİ DUYGUSAL OLABİLİR

Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık ilgisi olmadığını belirten Uzman Diyetisyen Gizem Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumların kaynağı olabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlamak için yemek yer ve zamanla şişmanlar" dedi

HABER MERKEZİ... Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık ilgisi olmadığını belirten Uzman Diyetisyen Gizem Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumların kaynağı olabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlamak için yemek yer ve zamanla şişmanlar" dedi

Duygusal açlığın belirtileri... Sürekli yemek yeme isteğinin gerçek açlık ilgisi olmadığını belirten Uzman Diyetisyen Gizem Deniz, "Bu sorun stres, üzüntü, kaygı, can sıkıntısı gibi duygusal durumların kaynağı olabilir. Yani kişi kendini doyurmak için değil rahatlamak için yemek yer ve zamanla şişmanlar" dedi

Yeniçağ Gazetesi 03.04.2024

36. Kalp Haftası konferansı ve ödül törenleriyle açılacak



Yeniçağ Gazetesi... 36. Kalp Haftası konferansı ve ödül törenleriyle açılacak



Yeniçağ Gazetesi... 36. Kalp Haftası konferansı ve ödül törenleriyle açılacak

Damga Gazetesi 17.04.2024

Bilgi arttıkça hastalık azalır... HALKIN kalp sağlığına ilişkin bilgi ve farkındalığının artırılması amacıyla 'İyi Kalpler Birlikte' sloganıyla düzenlenen 36. Kalp Haftası'nın resmi açılış töreni gerçekleştirildi. Türk Kalp Vakfı tarafından Taksim'de bir otelde düzenlenen törende konuşan İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu, "Esa-sında toplumu geliştirirseniz her şey gelişir. Toplumun kültürü, bilgi seviyesi ne kadar yükselirse hastalıklar o kadar azalır. Bu hastalıklardan en önemlisi ise dolaşım ve kalp hastalıklarıdır. Bununla ilgili müthiş bir bilgi birikimi olan bu vakfın yaklaşımını yitirdiğimiz yapıtı hizmetler herkesin malumu ama toplumu geliştirmemiz lazım. Toplumumuzun sağlığına ilişkin, özellikle hastalanmadan koruma ve kendi bedenime bakma bilincini oluşturmamız lazım. Çünkü bazı şeyler var, birçok reklamı yapıyor. Bir de başka işler vardır, kronik sürer sorunlar" dedi.

Sabahla Günaydın
18.04.2024

Türkiye Gazetesi
18.04.2024

GÜL KİREKLO İLE SAĞLIKLI YAŞAM

KALBİMİZ İÇİN HEP BİRLİKTE

Türk Kalp Vakfı (TKV) tarafından halkın kalp sağlığıyla ilgili bilinç ve farkındalığının artırılması amacıyla 'İyi Kalpler İçin Hep Birlikte' sloganıyla düzenlenen 36. Kalp Haftası'nda kalp hastalarına dikkat çekildi. TKV, Cumhuriyet'in 100. yılına özel 'Parla-100. Yıl Marşı'nı yazan ve bestelleyen şarkıcı Ender Erözü'ü'nü (Norm Ender)' 'İyi Kalpli Ol Ödülü' verdi!

COCUK KARDİYOLOGU SAYISI ARTTI

DÜNYADA SENDE 18.5 MİLYON KİŞİ KALPTEN ÖLÜYÜR

STANBUL'da düzenlenen Prof. Dr. Kemal Memişoğlu başkanlığında düzenlenen konferansta kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi için yapılan çalışmalar, kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi için yapılan çalışmalar, kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi için yapılan çalışmalar...

ERKEKLERİN KALBI KADINLARDAN 10 YIL ÖNCE HASTALANIYOR

KALP hastalıkları erkeklerde kadınlardan 10 yıl önce hastalanıyor. Kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi için yapılan çalışmalar, kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi için yapılan çalışmalar...

BİR NUMARALI ÖLÜM NEDENİ

BİR NUMARALI ÖLÜM NEDENİ. Kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi için yapılan çalışmalar, kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi için yapılan çalışmalar...

sağlık

VİRÜS ENFEKSİYONLARI SEBEP OLDU

Pıhtılaşma salgını kalbi vuruyor

GENÇ KALP KRİZLERİNİN EN ÖNEMLİ SEBEBİ

Türk Kalp Vakfının düzenlediği 36. Kalp Haftası'na açılışta konuşan Prof. Dr. Biyaygır Sömer, son dönemde birbiri ardına yaşanan genç yaşta kalp krizlerinin sebebinin kan pıhtılaşması olduğunu söyledi.

OSTROJEN TAMAMLAMA TEDAVİSİ KALBI KORUR

Kalp karnemiz neden bozuk?

Türk Kadınının Kalbi Avrupalıdan Zayıf

10 ölümden 8'i önenebilir

Posta Gazetesi 18.04.2024

İYİ KALP ÖDÜLÜ

'Parla-100. Yıl Marşı'na imza atan rapçi Norm Ender, Türk Kalp Vakfı tarafından 'İyi Kalpli Ol' ödülüne layık görüldü. Norm Ender, "Daha önce bu ödül almış olan değerli isimler, genç müzisyenler Süleyman Demirel gibi, Kemal Derviş gibi!.. Onların arasında olmaktan son derece mutluyum" diyerek herkesi güldürdü. ■ Kamil SÜMER

Yeniçağ Gazetesi – 19.04.2024

Türk Kalp Vakfı'nın sloganı 'İyi Kalpler için Hep Birlikte'



Ülkemizde 49 yıldır kalp sağlığı konusunda halkı bilinçlendiren önemli faaliyetlerde bulunan Türk Kalp Vakfı'nın bu yıl 36'ncı düzenlenecek Kalp Haftası'nın resmi açılışı yapıldı. Bu yılki sloganı 'İyi Kalpler için Hep Birlikte' olarak belirlenen hafta, çeşitli etkinliklerle Mayıs'ın ortasına kadar sürecek.

Sözcü Gazetesi – 20.04.2024

SAĞLIKLI KALPLER İÇİN BULUŞTULAR

Türk Kalp Vakfı'nın kalp sağlığı farkındalığı artırmak için bu yıl 'İyi Kalpler için Hep Birlikte' sloganıyla düzenlediği 36. Kalp Haftası etkinlikleri başladı

36. KALP Haftası'nın resmi açılış töreni 16 Nisan'da Sevilay Öztürk'ün sunumuyla gerçekleşti. İstanbul Vali Yardımcısı Nail Anlar, İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu'nun da katılımıyla gerçekleştirilen törenin açılış konuşmasını yapan **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven; "Kalp Haftası; vakfımızın "Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma" çalışmalarının başında gelen, devlet takviminde de yer alan her yıl bir diyet etkinliği yapıldığı önemli bir sağlık organizasyonudur. Bu yılki sloganımız "İyi Kalpler için Hep Birlikte" olan 36. Kalp Haftası etkinlikleri ile kalbimizi hatırlayıp, ona iyi bakmamız gerektiğini bir kez daha anlatmaya ve hatırlatmaya çalışıyoruz" dedi. Vakfın kalp damar

hastalıklarına farkındalık yaratma çalışmalarına destek verilerine teşekkür eden Güven, Mayıs ayı ortasına kadar sürecek kalp haftası boyunca, bu önemli sağlık sorunuyla ilgili halka önemli mesajlar vereceklerini belirtti.

Törende "**Türk Kalp Vakfı** Doç. Dr. Edip Kürklü Hizmet Ödülü" bu yıl, **Türk Kalp Vakfı** na, en zor zamanlarda sağladığı büyük destekler ve anlamlı bağışlar nedeniyle iş insanı Kürşat Özgün'e takdim edildi. Ayrıca vakfın prestijli ödülleri olan "İyi Kalpli Ol" ödülü bu yıl, "Parla-100. Yıl Marşı"nın Türk halkına armağan eden sanatçı Ender Eroğlu'na verildi. Törenin ardından halka açık olarak gerçekleştirilen kalp sağlığı konferanslarında ise Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Bingür Sönmez, Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, **Türk Kalp Vakfı** Kardiyoloji Uzm. Dr. Hüseyin Deniz Kılıç ve Gülsevim Çeviker de halka açık kalp sağlığı konferansları verdi.



Kenan Güven, kadınlar kalp damar hastalıkları konusunda uyararak Prof. Dr. Bingür Sönmez'e teşekkür etti.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, vakıf çalışmalarına katkı sağlayan Kalp Cerrahisi Prof. Dr. Bingür Sönmez ve Gülsevim Çeviker'e teşekkür plaketi verdi. Açılış törenine İstanbul Vali Yardımcısı Nail Anlar, İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu da iştirak etti.

Faruk Malik

HALKIN kalp sağlığı ile ilgili bilgi, bilince ve farkındalıklarının artırılması çalışmalarını kapsamında, bu yılki sloganı "İyi Kalpler için Hep Birlikte" olan 36. Kalp Haftası etkinliklerinin kamuoyu ile paylaşılacağı resmi açılış töreni yapıldı. İstanbul Vali Yardımcısı Nail Anlar, İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu'nun da katılımıyla gerçekleştirilen "36. Kalp Haftası Resmi Açılış Töreni" açılış konuşmasını yapan **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven; "Kalp sağlığı ile ilgili bilgi, bilince ve farkındalık çalışmalarımız kapsamında, konferanslar, okul etkinlikleri, sportif etkinlikler gibi halkın direkt katılımıyla gerçekleştirdiğimiz etkinliklerimiz aynı zamanda yazılı, görsel ve sosyal medya araçlarıyla da dijital olarak yaptığımız çalışmalarla halkımıza mesajlarımızı ulaştırmaya devam ediyoruz. Bu kapsamda **Türk Kalp Vakfı** olarak, kalp damar hastalıklarından ölümlerinin azaltılmasına yönelik insanlarımızı motive etme, bilinçlendirme ve uyarma görevini, 49 yıldır ulusal ve uluslararası alanlarda çok etkin bir şekilde sürdürmekteyiz. Kalp Haftası; vakfımızın "Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık oluşturma" çalışmalarının başında gelen, devlet takviminde de yer alan her yıl bir diyet etkinliği yapıldığı önemli bir sağlık organizasyonudur. Bu yılki sloganımız "İyi Kalpler için Hep Birlikte" olan 36. Kalp Haftası etkinlikleri ile kalbimizi hatırlayıp, ona iyi bakmamız gerektiğini bir kez daha anlatmaya ve hatırlatmaya çalışıyoruz" dedi. Vakfın kalp damar hastalıklarına farkındalık oluşturan faaliyetlerine destek verilerine teşekkür eden Kenan Güven, Mayıs ayı ortasına kadar sürecek kalp haftası boyunca, farkındalık oluşturma ve bu önemli sağlık sorununa yer vermek için organize ettikleri örnek çalışmalarla halkı bilgilendirerek bilinçlendirmeye çalışacaklarını belirtti.

Vizyon Ordu Gazetesi
20.04.2024

Kalbimiz için hep birlikte

Türk Kalp Vakfı'nın (TKV) 36. Kalp Haftası'na düzenlediği 36. Kalp Haftası kapsamında düzenlenen 36. Kalp Haftası'nın resmi açılış töreni İstanbul'da Sevilay Öztürk'ün sunumuyla yapıldı. İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu'nun da katılımıyla gerçekleştirilen törenin açılış konuşmasını yapan Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven; "Kalp Haftası; vakfımızın "Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma" çalışmalarının başında gelen, devlet takviminde de yer alan her yıl bir diyet etkinliği yapıldığı önemli bir sağlık organizasyonudur. Bu yılki sloganımız "İyi Kalpler için Hep Birlikte" olan 36. Kalp Haftası etkinlikleri ile kalbimizi hatırlayıp, ona iyi bakmamız gerektiğini bir kez daha anlatmaya ve hatırlatmaya çalışıyoruz" dedi. Vakfın kalp damar

hastalıklarına farkındalık yaratma çalışmalarına destek verilerine teşekkür eden Güven, Mayıs ayı ortasına kadar sürecek kalp haftası boyunca, bu önemli sağlık sorunuyla ilgili halka önemli mesajlar vereceklerini belirtti.

Törende "**Türk Kalp Vakfı** Doç. Dr. Edip Kürklü Hizmet Ödülü" bu yıl, **Türk Kalp Vakfı** na, en zor zamanlarda sağladığı büyük destekler ve anlamlı bağışlar nedeniyle iş insanı Kürşat Özgün'e takdim edildi. Ayrıca vakfın prestijli ödülleri olan "İyi Kalpli Ol" ödülü bu yıl, "Parla-100. Yıl Marşı"nın Türk halkına armağan eden sanatçı Ender Eroğlu'na verildi. Törenin ardından halka açık olarak gerçekleştirilen kalp sağlığı konferanslarında ise Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Bingür Sönmez, Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, **Türk Kalp Vakfı** Kardiyoloji Uzm. Dr. Hüseyin Deniz Kılıç ve Gülsevim Çeviker de halka açık kalp sağlığı konferansları verdi.



DÜNYADA HER YIL 18.5 MİLYON İKİ KALPTEN ÖLÜR
Uzmanlar doğam sağlam hastalıklar konusunda toplumun bilgilendirilmesi önemli olduğunu vurgulayarak, "Doğam hastalıklar, kronik hastalıklar arasında insan bedeniyle ilgili hastalıklardır. Her yıl 18.5 milyon kişi ölüm sebebi doğam hastalıklarıdır. Bu sayı, tüm bu kronik ne kadar değer vermemiz gerektiğini anlamamızı

apıcından yelken, 2.5 sene Kovad salgını nedeniyle ölümlerinin sayısı 5.5 milyona kadar arttı. Doğam hastalıklarının önüne geçmek için devletten bir desteğe de ihtiyaç vardır. 100 gramlık bir tuzun, içinde 8 tane kan pompasıdır. Bizim buna nasıl iyi bakacağımızı öğrenmek gerekir" dedi.

BİR İYİ MERKEZLEŞME BAHİSİ
Türkiye'nin her yerinde bulunan en iyi merkezlere sahip olan bu merkezler, "Büyük şehirlerdeki kalp damar hastalıkları için bir merkez olarak hizmet vermektedir. Kalp damar hastalıklarının önüne geçmek için devletten bir desteğe de ihtiyaç vardır. 10 gramlık bir tuzun, içinde 8 tane kan pompasıdır. Bizim buna nasıl iyi bakacağımızı öğrenmek gerekir" dedi.

Gazete Kadıköy
20.04.2024



Pedallar sağlıklı kalpler için dönecek

Türk Kalp Vakfı ve Bisikletliler Derneği işbirliği ile düzenlenecek bisiklet turu 21 Nisan Pazar günü saat 11.30'da Kadıköy Kalamış Parkı'nda start alacak

Türk Kalp Vakfı 36. Kalp Haftası'nda kapsamında pek çok farklı etkinliği organize ediyor. Bu yıl "İyi kalpler için hep birlikte" sloganıyla düzenlenen ve sporun kalp sağlığı için ne kadar önemli olduğunu vurgulamak amacıyla bilgilendirici, bilgilendirici organizasyonlar yapan vakfın etkinlikleri Mayıs ayı ortasına kadar İstanbul'un farklı yerlerinde çeşitli etkinliklerle devam edecek. Etkinlik takviminde 21 Nisan Pazar günü Bisikletliler Derneği ile birlikte organize edilen Kadıköy'de düzenlenecek olan "İyi kalpler için hareket" etkinliği bisiklet turu 21 Nisan Pazar günü saat 11.30'da Kadıköy Kalamış Parkı'nda başlayacak. Caddebostan Sahil Şeridi ve Sütlüce, Bostancı, Kadıköy rotasını izleyerek son bulacak. Bisiklet turu ve diğer etkinlikler ile ilgili daha detaylı bilgiye biskletliler.org ve tkv.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Analiz Gazetesi – 22.04.2024

Yeni Haber Kent Elazığ Gazetesi
23.04.2024



İYİ KALPLER İÇİN HEP BİRLİKTE BİSİKLET SÜRÜN

Kalp Haftaları; **Türk Kalp Vakfı**'nın "Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma" çalışmalarının başında gelen, devlet takviminde de yer alan ve kalp sağlığı adına her yıl bir dizi etkinliğin yapıldığı önemli bir sağlık organizasyonudur. **Türk Kalp Vakfı** 36.sını gerçekleştirdiği Kalp Haftaları kapsamında, ölüm oranı çok yüksek olan kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma çalışmaları ile halkımızı, bilgilendirme ve bilinçlendirmektedir. **Türk Kalp Vakfı**'nın 36. Kalp Haftası kapsamında, en büyük önleyici faaliyetlerden olan sporun kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle her yıl gerçekleştirdiği ve kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratmak amacıyla bu önemli sağlık sorununa yer vermek için örnek olarak yaptığı etkinliklerden biri olan bisiklet etkinliği ile halkın; kalp sağlığı ile ilgili bilgi, bilinç ve farkındalıklarının artırılması amaçlanmaktadır. **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven, sporun kalp sağlığına büyük fayda sağladığı, bu hastalıkla mücadelede en önemli koruyucu etkenlerden birinin spor olduğunun altını çizerek, riskli hastalıkları olan kişilerin mutlaka doktor kontrolünde, danışılarak ve yaşa uygun olarak spor yapılması gerektiğini, yürüyüş, yüzme ve bisiklet sürmenin de herkesin, her yaşta yapabileceği sporlardan biri olduğunu vurguladı.

PEDALLARI KALP SAĞLIĞI İÇİN ÇEVİRDİLER



Bisikletliler Derneği Ve **Türk Kalp Vakfı**, Kalp Haftası nedeniyle bisiklet turu düzenledi. Elazığ Bisikletliler Derneği ve **Türk Kalp Vakfı** tarafından Kalp Haftası nedeniyle bisiklet turu düzenlendi.

Cumhuriyet Meydanında bir araya gelen bisiklet sürücüleri pedallarını kalp sağlığının önemine dikkat çekmek için çevirdi.

Elazığ Bisikletliler Derneği Başkanı Atakan Özdal, kalp sağlığı için bisiklet sürmenin önemine vurgu yaptı. Kardiyolog Prof. Dr. Necati Dağlı, sağlık bir yaşam için egzersiz şart olduğunu söyledi.

Elazığ Bisikletliler Derneği Hukuk Sözcüsü Cihan Metiner, Elazığlıları Bisiklet sürmeye devam etti.

Dernek üyesi Aysu Akgün, kalp rahatsızlıklarının spor yapmaya engel olmadığını kaydetti.

Posta Gazetesi – 25.04.2024



İYİ KALPLER İÇİN BİSİKLET SÜRÜN

Türk Kalp Vakfı, 36. Kalp Haftası kapsamında Bisikletliler Derneği'yle önemli bir işbirliği yaptı.

Geçtiğimiz pazar günü Kadıköy-Bostancı güzergahında gerçekleşen bisiklet etkinliğine çok sayıda bisiklet sever katıldı. Başkan Kenan Güven, sporun kalp sağlığına büyük fayda sağladığını belirtti.

Yeniçağ Gazetesi – 25.04.2024

KALP VAKFI'NDAN 'KALBİNİZ İÇİN BİSİKLET SÜRÜN' ÇAĞRISI

KALP Haftası, Türk Kalp Vakfı'nın "Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma" çalışmalarının başında gelen, devlet takviminde de yer alan ve kalp sağlığı adına her yıl bir dizi etkinliğin yapıldığı önemli bir sağlık organizasyonu ile vatandaşları bilinçlendiriyor.

Türk Kalp Vakfı'nın 36. Kalp Haftası kapsamında, en büyük önleyici faaliyetlerden olan sporunun kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle her yıl gerçekleştirildiği ve kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratmak amacıyla bu önemli sağlık sorununa yer vermek için örnek olarak yaptığı etkinliklerden biri olan bisiklet etkinliği ile halkın; kalp sağlığı ile ilgili bilgi, bilinç ve farkındalıklarının artırılması amaçlanıyor.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, sporun kalp sağlığına büyük fayda sağladığı, bu hastalıkla mücadelede en önemli koruyucu etkenlerden birinin spor olduğunun altını çizerek, riskli hastalıklı olan kişilerin mutlaka doktor kontrolünde, danışılarak ve yaşa uygun olarak spor yapılması gerektiğini, yürüyüş, yüzme ve bisiklet sürmenin de her-



kesin, her yaşta yapabileceği sporlardan biri olduğunu vurguladı. Türk Kalp Vakfı'nın, 36. Kalp Haftası kapsamında, halkın, kalp damar hastalıklarına karşı farkındalıklarını artırmak ve bu önemli sağlık sorununa yer vermek için örnek ola-

rak yaptığı etkinliklerden olan Kadıköy Belediyesi destekleri ile Kadıköy Kalamış Parkı-Caddebostan Sahil Yolu Bostancı-Kadıköy güzergahında gerçekleştirdiği bisiklet etkinliğine çok sayıda bisiklet sever katıldı.

TJK'nın Sesi Dergisi – Mayıs 2024

Türk Kalp Vakfı Koşusu / Touch The Cat



Yönetim Kurulu Üyemiz Selman Taşbek'e plaketini Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven takdim etti.

VELİEFENDİ'DE 13 Nisan Cumartesi günü düzenlenen Türk Kalp Vakfı Koşusu 4+ yaşlı İngiliz atlarının katılımıyla 1500 metre sentetik pistte gerçekleşti. Kemal Kurt'un sahibi ve yetiştiricisi olduğu Touch The Cat jockeyi

Ahmet Çelik'le 1.28.70'lik derecede kazandı. Mehmetcik Aydoğdı tarafından antrene edilen 4 yaşındaki doru at, son startında G3 Galata Kulesi Koşusu'nu kazanmıştı. Farklar 4 boy, 1.5 boy, baş, 3.5 boy olarak neticelendi.

KANAL D - 5.5.2024



Posta Gazetesi
29.05.2024

Yeniçağ Gazetesi – 13.05.2024

Mevsimsel alerjilere karşı tedbirinizi alın



POLENLERİN ve tozların havada artmasıyla birlikte, bu yıl da, bu yıl da, bu yıl da... (The text is partially obscured and blurry in the image.)



...nlerin artışına karşı... (The text is partially obscured and blurry in the image.)

Sabahla Günaydın
29.05.2024



ANLAMLI TURNUVA

Türk Kalp Vakfı Golf Turnuvası, Ataşehir Golf Kulüp'te gerçekleşti. Vakıf Başkanı Kenan Güven, "Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratacak her organizasyonla halka mesajlarımızı ulaştırmaya devam ediyoruz" dedi. Güven, turnuvada emeği geçenlere birer teşekkür plaketi verdi.



GOLF TURNUVASINDA 'KALBİNİZİ KORUYUN' MESAJI

KALP Haftası etkinliklerinden biri olan **Türk Kalp Vakfı** Golf Turnuvası, geçtiğimiz günlerde Ataşehir'de gerçekleşti. Turnuvanın ödül töreninde açılış konuşması yapan **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven, "Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratacak her organizasyonla halka mesajlarımızı

ulaştırmaya devam ediyoruz. Sağlıklı ve dengeli beslenerek, günde minimum 30 dakikalık yürüyüşler yaparak, bisiklet sürerek, golf gibi açık havada yapılacak sporlarla kalp damar hastalıklarınızı yüzde 80 azaltabilirsiniz" dedi. Törenin ardından dereceye giren golf severlere kupaları takdim edildi.

Yeniçağ Gazetesi - 29.05.2024

Türk Kalp Vakfı'nın 36. Golf Turnuvası büyük ilgi gördü

TURK Kalp Vakfı'nın; halkın, kalp sağlığı ile ilgili bilgi, bilinç ve farkındalıklarının artırılması çalışmaları kapsamında gerçekleştirdiği ve bu yıl 36.sini organize ettiği Kalp Haftası etkinliklerinden biri olan "**Türk Kalp Vakfı** Golf Turnuvası" Ataşehir Golf Kulüp'te gerçekleşti. Renkli görüntülere sahne olan turnuvanın ödül töreninde açılış konuşması yapan **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven, "Vakıf olarak, fiziksel hareketin ve sporun, kalp sağlığını korumada



ne kadar önemli olduğunu her fırsatta vurgulayarak, kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratacak her organizasyonla halka mesajlarımızı ulaştırmaya devam ediyoruz. Sağlık-

lı ve dengeli beslenerek, günde minimum 30 dakikalık yürüyüşler yaparak, bisiklet sürerek, golf gibi açık havada yapılacak sporlarla fiziksel hareketinize daha fazla özen göstererek, dü-

zenli olarak doktor kontrollerine giderek kalp damar hastalıklarınızı kontrol altına alabilir ve %80 oranında azaltabilirsiniz" dedi. Plaket töreninde, yerlerini tahsis eden Ataşehir Golf Kulübüne, Eyüboğlu Eğitim Kurumları Yönetim Kurulu Başkanı Cenk Eyüboğlu'na, **Türk Kalp Vakfı** Mütevelli Heyet Üyeleri Esen Yağcı, Yüksel Mermer ve Kadir Eriş'e desteklerinden dolayı birer teşekkür plaketi takdim edildi.

■ Faruk Malik

Golf Dünyası Dergisi – Haziran 2024

TURNUVA | TÜRK KALP VAKFI GOLF TURNUVASI



İyi kalpli golfçüler...

KALP HAFTASI ETKİNLİKLERİ KAPSAMINDA DÜZENLENEN GELENEKSEL TÜRK KALP VAKFI TURNUVASI 25 MAYIS'TA ATAŞEHİR GOLF KULÜBÜ'NDE GERÇEKLEŞTİ. 49 OYUNCUNUN KATILDIĞI ORGANİZASYONUN GROSS BİRİNCİLİĞİNİ ABDURRAHİM KUZU KAZANDI.

Türk Kalp Vakfı'nın; halkın kalp sağlığı ile ilgili bilgi, bilinç ve farkındalıklarının artırılması çalışmalarını kapsamında gerçekleştirdiği ve bu yıl 36.sunu organize ettiği Kalp Haftası etkinlikleri kapsamında düzenlenen Türk Kalp Vakfı Golf Turnuvası, Ataşehir Golf Kulübü'nde yapıldı. 25 Mayıs Cumartesi günü güzel bir havada oynanan turnuvada 49 oyuncu sahaya çıktı. Ataşehir Golf Kulübü'nün tecrübeli isimlerinden Abdurrahim Kuzu 64 vuruşla (+2) gross birincisi olurken, Ankara Regnum'un genç ismi Ali İslanoğlu bir stroke grenden onu izledi.

21 oyuncunun yer aldığı erkekler A kategorisinde Ataşehir Golf Kulübü'nün Güney Koreli oyuncusu Younggone Lee, 40 puanla birinci olurken, Abdurrahim Kuzu (39 puan) ve Zeki Akıllıoğlu (37 puan) onu izledi. Erkekler B kategorisinde Denizhan Kocabaş (40 puan) ve kadınlar kategorisinde Sibel Görgünel (41 puan) birinciliği elde etti.

KALP SAĞLIĞI İÇİN GOLF

Türk Kalp Vakfı Golf Turnuvası'nın ödül töreni Ataşehir Golf Kulübü'nde gerçekleşti. Törende konuşan Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, kalp sağlığını korumanın etkin yollarından birinin dengeli beslenme ve fiziksel aktivite olduğunu söyledi. Güven, "Golf sporunu her yaşta oynamabilmesi ve açık havada yapılabilmesi nedeniyle özellikle tavsiye ediyoruz" dedi.

Organizasyonda dereceye girenlere kupa ve Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Sayman Yardımcısı Betül Mermertaş, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Türkan Ertuğrul ve Türk Kalp Vakfı Müdürü Nisa Parmaksız tarafından verildi.

TEŞEKKÜR PLAKETİ

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven organizasyona katkılarından dolayı Ataşehir Golf Kulübü kurucusu Murat Karadamın adına Kaptan Cüneyt Sapmaz, Eyyüboğlu Eğitim Kurumları Yönetim Kurulu Başkanı Cem Eyyüboğlu ile Türk Kalp Vakfı Müttefik Üyesi ve Artvüdaer Hizmet Vakfı Başkanı Esen Yağcı'ya teşekkür plaketi takdim etti.



ABDURRAHMAN UZUN, KENAN GÜVEN



BETÜL MERMERTAŞ, ZEKİ AKILLIOĞLU



NISA PARMAKSIZ, DENİZHAN KOCABAŞ



TÜRKAN ERTUĞRUL, NILGÜN SELVİ



TÜRKAN ERTUĞRUL, SEVİL ASLANTEPE



YOUNGGONE LEE, BETÜL MERMERTAŞ

TÜRKAN ERTUĞRUL, SİBEL GÖRGÜNEL



KENAN GÜVEN, CÜNEYT SAPMAZ



KENAN GÜVEN, CEM EYÜBOĞLU

KENAN GÜVEN, ESEN YAĞCI

106 GOLF DÜNYASI

GOLF DÜNYASI

TURNUVA | TÜRK KALP VAKFI GOLF TURNUVASI

TÜRK KALP VAKFI TURNUVASI

25 Mayıs 2024, Ataşehir Golf Kulübü

GROSS

Abdurrahim KUZU 64

ERKEKLER

A KATEGORİSİ PUAN

1- Younggone LEE 40

2- Abdurrahim KUZU 39

3- Zeki AKILLIOĞLU (ben deku 20:37)

B KATEGORİSİ

1- Denizhan KOCABAŞ 40

2- Emen KETHÜDA 36

3- Saavi SÖNMEZ 35

KADINLAR KATEGORİSİ

1- Sibel GÖRGÜNEL 41

2- Nilgün SELVİ 39

3- Sevil ASLANTEPE 36



KORAY ÖÇERLER, GÜRSEL ÖNGÖREN, SELİM GÜVENÇ, ALI MURAT BAŞKAYA



FİLİZ KESER



FATİH ÇETINKAYA, KEMAL ERDENAY



AYLIN GÜLMEN, SİBEL GÖRGÜNEL, MEVHAN OLU, CANSER B. SYMES, SUAVİ SÖNMEZ



SUAVİ SÖNMEZ



AYLIN GÜLMEN



SEVİL ASLANTEPE

108 GOLF DÜNYASI

24 Saat Gazetesi – 06.06.2024



Türk Kalp Vakfı Golf Kupası Abdurrahim Kuzu'nun



**ATILTA
GÜVENÇ**

Geleneksel olarak yıllardır yapılagelen **Türk Kalp Vakfı** Golf Turnuvası bu yıl 49 oyuncunun katılımıyla Ataşehir Golf Kulübü sahasında gerçekleşti. Halkın kalp ve damar hastalıklarına karşı farkındalıklarını artırmak amacıyla düzenlenen turnuvarın gross şampiyonluğunu Abdurrahim Kuzu 64 vuruşla (+2) kazandı.

Kadınlar kategorisinde Sibel Güneş, erkekler A kategorisinde Young Gone Lee ve erkekler B kategorisinde Denizhan Kocabaş diğer kazanangolfçüler oldu.

Turnuvada dereceye girenler; kupalarını **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven, **Türk Kalp Vakfı** Yönetim Kurulu Sayman Yardımcısı Betül Mermertaş, **Türk Kalp Vakfı** Müdürü Nisa Parmaksız ve **Türk Kalp Vakfı** Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Türkan Ertuğrul'dan aldı.

Kalp Vakfı Turnuvasında Kadınlar kategorisinde Birinci Sibel Görgünel, İkinci Nilgün Selvi ve üçüncü Sevil Aslantepe, Erkekler A kategorisinde; Birinci Young Gone Lee, İkinci Abdurrahim Kuzu, Üçüncü Zeki Akıllıoğlu. Erkekler



**Türkiye
Kalp Vakfı
turnuvası
Ataşehir
Golf Kulübü
sahasında
oylandı**



Sibel Görgünel



Young Gone Lee

B kategorisinde; Birinci Denizhan Kocabaş, İkinci Evren Kethuda, üçüncü olarak Suavi Sönmez kupalarını aldılar.

Sözcü Gazetesi – 16.09.2024

TÜRK KALP VAKFI UZMAN DİYETİSYENİ GİZEM DENİZ ANLATTI:

STRES KİLO VERMEYİ NASIL ENGELLER?



STRESİN vücudumuz üzerinde çeşitli etkileri vardır. Özellikle hormonal değişikliklere neden olur. Vücut, strese mücadele etmek için kortizol adı verilen bir hormon salgılar. Uzun süreli veya yoğun stres durumunda, kortizol seviyeleri artar ve bu da bağışıklık sisteminizin zayıflamasına yol açabilir. Ayrıca, stresin kalp sağlığı üzerinde negatif bir etkisi olduğu bilinmektedir. Yüksek stres seviyeleri, kan basıncını ve kalp hastalıklarının riskini artırabilir.

Stres kilo vermeyi de etkileyen bir faktördür. Stres nedeniyle artan kortizol üretimi; keyif veren yiyecek ve içeceklerin tüketimini artırıyor. Neticede de strese bağlı kortizol seviyelerindeki yükselmeler sizi bir süre sonra obez yapabiliyor. Diyet sürecinde kadınlarda daha çok karşılaşılan stres faktörü kilo verme sürecini olumsuz etkilemektedir. Genellikle stres anında yeme isteği artar ve kontrolsüzce yemek yenir. Bu durum hızlı bir kilo artışına sebebiyet verir, sonrasında oluşan suçluluk duygusu da vücudta daha çok stres oluşmasına neden olur. Bu da kısır bir döngü olarak devam edebilir. Önemli olan stres anında kontrolsüz yeme isteklerini bastırabilmek ya da sağlıklı alıştırmalarla ile ikame etmektir.

DİYET DÖNEMİNDE STRES YAPILAN KONULAR

■ Diyetle başlarken 'ya kilo veremem' düşüncesi en büyük stres sebeplerinden biridir. Diyet yapmaya böyle bir cümle ile başladığınızda kilo vermek zor bir hal alabilir. İlk haftada kilo vermediğinizde ise zaten veremiyorum diyerek diyet bırakılabilir. Önemli olan sabırlı olarak sürdürülebilir bir diyetle devam etmektir.

■ Diğer sebep hızlı kilo kaybetme beklentisidir. Yavaş ve düzenli kilo vermeye adapte olmak gerekir. Hızlı kilo verme isteği karşısında kilonun yavaş verilmesi yeni başlayan bireyler üzerinde stres yaratır. Yavaş ve dengeli kilo vermenin sağlıklı olduğunu beynimize kabul ettir-

Diyet sürecinde 'ya kilo veremem' düşüncesi en büyük stres nedenidir. Stres anlarında artan yeme isteği kontrol edilmezse kısır döngüye döndürür, kilo vermeyi olanaksız hale getirir. Diyetisyen Gizem Deniz, bu süreçte nasıl yönetileceği konusunda önerilerde bulundu

DİYETTE STRESİ NASIL YÖNETECEĞİZ?

Diyette stresi yönetmek, sağlığınıza ve yaşam kalitenizi olumlu yönde etkileyebilir. Süreçten daha hızlı ve güzel sonuçlar almanız sağlayabilir. Sağlık beslenme alışkanlıklarını ve stres azaltma stratejileri bir araya geldiğinde, daha enerjik, mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürme şansınız artar. Unutmayın ki diyet süreci, sabır ve kararlılık gerektirir. Kendinize küçük hedefler belirleyerek ve ilerlemeyi izleyerek, daha iyi bir sağlık ve yaşam tarzı elde edebilirsiniz. Stresi azaltmak ve sağlıklı bir diyeti benimsemek, yaşamınızın her yönünü olumlu etkileyebilir. Bir beslenme uzmanı ile çalışarak size uygun bir plan oluşturabilir ve bu konuda destek alabilirsiniz. Unutmayın ki her birey farklıdır, size en uygun stratejileri bulmak önemlidir.



■ Diyet yaparken en çok strese girilen durumlardan bir diğeri ise 'kilo veremem durumu' endişesidir. Kilo vermeye başlamadan bunun endişesini yaşamak ve kilonun duracağı günü beklemek zayıflamayı daha çok zorlaştıracaktır. Vücut, belli oranda kilo verdikten sonra, yeni kiloya adapte olabilmek için yavaşlar. Bu nedenle de bir süre duraksama yaşamama doğal bir süreçtir.

Yeniçağ Gazetesi – 26.09.2024

“Hayat kurtarmak için hemen harekete geçin”

29 EYLÜL Dünya Kalp Günü kapsamında açıklamalarda bulunan **Türk Kalp Vakfı** Başkanı Kenan Güven **Türk Kalp Vakfı** olarak, “Harekete geçmek için kalbinizi kullanın, hayat kurtarmak için hemen harekete geçin sloganı ile herkesi iyi kalpli olmaya davet ediyoruz” dedi.

Başkan Kenan Güven, kalp ve damar hastalıklarının, her yıl 20 milyondan fazla ölüme yol açtığını, dünya genelindeki tüm ölümlerin neredeyse



Kenan Güven

üçte birine neden olan küresel bir sağlık sorunu olduğunu belirtti. Kalp damar rahatsızlıklarındaki artışa neden olan etmenlerin başında hareketsizlik, sigara ve alkol tüketiminin olduğunu, aynı zamanda halk arasında sessiz katil olarak adlandırılan yüksek tansiyonun da en büyük risk faktörleri arasında yer aldığını açıklayan Sn. Kenan Güven, birçok kişinin yüksek tansiyonu olduğunu farkında bile olmadığını, bu nedenle

her yıl doktor kontrollerinin önemli olduğunu sözlerine ekledi.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, “Koruyucu hekimlik misyonuyla farkındalık çalışmalarını yapmaksızın önlemler alınması ve bu hastalıkların en aza indirilmesi amacıyla 49 yıldır ülke genelinde çok çeşitli etkinlik, eğitici ve bilgilendirici konferanslar ile halka mesajlar veren bir sivil toplum kuruluşu olarak, her yıl olduğu gibi bu yıl da tüm dünyada aynı gün kutlanan “29 Eylül Dünya Kalp Günü” ile

dikkatlerinizi kalplerinize çekmek ve “sağlıkla atan kalpiere sahip olmak için harekete geçin...” demek için buradayız. Sağlıkla ve dengeli beslenerek, açık havada yapılacak sporlarla fiziksel hareketinize daha fazla özen göstererek, düzenli olarak doktor kontrolüne giderek kalp damar hastalıklarının kontrol altına alınabilir ve risk faktörlerini %80 oranında azaltabilirsiniz. Kalp damar hastalıkları ile ilgili mücadelede, kalplerinize iyi bakarak vermiş olduğunuz desteğiniz için kalpten teşekkür eder hepimize sağlıklı günler dileriz” dedi. ■ **Burak Otok**

Posta Gazetesi – 26.09.2024

İYİ KALPLI OLALIM

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, 29 Eylül Dünya Kalp Günü kapsamında konuştu. Güven, “Sağlıkla atan kalplere sahip olmak için harekete geçin” demek için buradayız. Herkesi iyi kalpli olmaya davet ediyoruz” dedi.



Sözcü Gazetesi – 28.09.2024

KALBİNİZ İÇİN HAREKETE GEÇİN

TURK Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, kalp ve damar hastalıklarının, her yıl 20 milyondan fazla ölüme yol açtığını, dünya genelindeki tüm ölümlerin neredeyse üçte birine neden olan küresel bir sağlık sorunu olduğunu belirtti. Kalp damar rahatsızlıklarındaki artışa neden olan etmenlerin başında hareketsizlik, sigara ve alkol tüketiminin olduğunu, aynı zamanda halk arasında “sessiz katil” olarak adlandırılan yüksek tansiyonun da en büyük risk faktörleri arasında



Kenan Güven

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, “29 Eylül Dünya Kalp Günü’nde herkesi ‘Sağlıkla atan kalplere sahip olmak için harekete geçin’ mesajını vereceğiz” dedi



yer aldığını açıklayan Kenan Güven, birçok kişinin yüksek tansiyonu olduğunu farkında bile olmadığını, bu nedenle düzenli sağlık kontrollerinin aksatılmamasını tavsiye etti. Güven, “Sağlıklı ve dengeli beslenerek, açık havada yapılacak egzersizlerle fiziksel hareketi artırarak, sigaradan uzak durularak düzenli doktor kontrollerine gidilerek kalp damar hastalığı kontrol altına alın-

abilir ve risk faktörleri yüzde 80 oranında azaltılabilir” dedi.

FARKINDALIK YARATACAGIZ

29 Eylül Dünya Kalp Günü’nde farkındalık yaratmaya devam edeceklerini belirten Başkan Güven, sözlerini şöyle noktalandı: “Koruyucu hekimlik misyonuyla farkındalık çalışmalarını yapan, kalp ve damar hastalıklarına yakalanmadan önlemler alınması ve bu has-

talıklarının en aza indirilmesi amacıyla 49 yıldır ülke genelinde çok çeşitli etkinlik, eğitici ve bilgilendirici konferanslarla halka mesajlar veren bir sivil toplum kuruluşu olarak, bu yıl da tüm dünyada aynı gün kutlanan “29 Eylül Dünya Kalp Günü”nde dikkatleri yine kalplere çekeceğiz. Herkesi, “sağlıkla atan kalpiere sahip olmak için harekete geçin” mesajını vereceğiz.”

Tünaydın Gazetesi – 16.10.2024

Sarıyer’de onarılan ‘Atatürk Maskı ve Kaidesi’ açıldı



İSTANBUL - İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Kültür Varlıkları Daire Başkanlığı ve **Türk Kalp Vakfı**na onarımı yapılan Sarıyer Yeniköy Plaj Parkı’ndaki “Atatürk Maskı ve Kaidesi”nin açılışı yapıldı. Törende konuşan **Türk Kalp Vakfı** Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, kendisinin Yeniköy’de doğup büyüdüğünü anlattı.

>>6



Sarıyer’de onarılan ‘Atatürk Maskı ve Kaidesi’ açıldı

İSTANBUL (AA) - İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Kültür Varlıkları Daire Başkanlığı ve **Türk Kalp Vakfı**na onarımı yapılan Sarıyer Yeniköy Plaj Parkı’ndaki “Atatürk Maskı ve Kaidesi”nin açılışı yapıldı.

Törende konuşan **Türk Kalp Vakfı** Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, kendisinin Yeniköy’de doğup büyüdüğünü anlattı.

Parktaki, üzerinde Atatürk’ün sözünün bulunduğu eserin o dönem Yeniköy’de yaşayan mimar Vasil Vingas tarafından 1972’de yapıldığını aktaran Güven, eserin zamanla yıprandığını, kaidesinin bozulduğunu, betonlarının şiştiğini, mermerlerinin döktüğünü, üzerindeki yazının da düştüğünü söyledi.

Güven, vakıf olarak eserin onarım işini üstlendiklerini belirterek, “Heykelin ait olduğu İBB Kültür Varlıkları Daire Başkanlığına müracaat ettik. 4 gün içinde in-

lediler ve tespiti yapıp inşaatına başladılar. 15 günde bitirdiler. Katkı sağlayanlara teşekkür ederiz. Mustafa Kemal Atatürk bizim değerimizdir, Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusudur. Birkaç gün sonra Türkiye Cumhuriyeti’nin 101. yılını idrak edeceğiz. Bu ülke coğrafyasında

yaşayan her Türk vatandaşı Türkiye Cumhuriyeti’ni korumak, kollamak ve sonsuza dek yaşatmak mecburiyetindedir.” ifadesini kullandı.

Sarıyer Belediye Başkanı Mustafa Oktay Aksu ise belediye olarak toplumsal sorumluluk projelerine destek verdiklerini belirterek, **Türk Kalp Vakfı**na, ilçe de ihtiyaç sahibi olanları yönlendirdikleri kişileri ücret almadan tedavi ettğini anlattı. Aksu, Atatürk Maskı ve Kaidesi’nin, Cumhuriyetin 101. yılını kutlamaya hazırlanırken onarılmasından duyduğu memnuniyeti dile getirdi.



PARKTAKİ ATATÜRK MASKİ YENİLENDİ

Türk Kalp Vakfı, güzel bir sosyal sorumluluk projesine imza attı. Vakıf, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür Varlıkları Daire Başkanlığı ile birlikte Sarıyer Yeniköy Plaj Parkı içinde bulunan Atatürk maski ve kaidesinin tadilatını yaptı. Mask önceki gün törenle açıldı. Törende Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven ve Sarıyer Belediye Başkanı Mustafa Oktay Aksu da birer konuşma yaptı.

35, HA

Türk Kalp Vakfı Sarıyer'de 'Atatürk Maski ve Kaidesi'ni törenle açtı

DÜNYADA ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer alan kalp damar hastalıkları konusunda halkı bilinçlendirme çalışmalarını etkin bir şekilde sürdüren, Türkiye'nin saygın sivil toplum kuruluşlarından, 49 yıllık köklü bir geçmişi olan Türk Kalp Vakfı çalışmalarına takdir topluyor.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür Varlıkları Daire Başkanlığı tarafından tadilatı yapılan Sarıyer İlçesi, Yeniköy Mahallesi, Yeniköy Plaj Parkı içinde bulunan, Atatürk maski ve kaidesinin açılış töreni geçirdiğimiz günlerde gerçekleşti.

Cumhuriyetimizin 101. yılını idrak edeceğimiz bu günlerde, bizlere bağışsızlığımız, geleceğimize umutlu bakmamızı ve bir ulus olma bilincini kazandıran Ulu Önderimiz



maski ve mermer kaplı kaidesi bulunmaktadır. Kaidenin uzun yıllardır bakım-sızlıktan mermerleri kırılmış, yer yer dökülmüş ve betonlanış şüphesi nedeniyle bazı yerlerden bazımıştı. Bu görüşü ile Cumhuriyetimizin 101. yılını idrak ettiğimiz bu günleri yakıştırdığımız bilinçli hareket ettik" dedi. Açılış töreninde konuşan Sarıyer Belediye Başkanı Mustafa Oktay Aksu, "Bu anlamlı projede emeği geçenlere şükranlarımı sunuyorum. Kendisi de bir Yeniköy sakini olan Türk Kalp Vakfı Başkanı Sayın Kenan Güven'e hem çalışma için hem de kurduğumuz iş birlikleri dolayısıyla özellikle teşekkür etmek istiyorum" diye görüşlerini belirtti. Törende ayrıca, Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu Genel Başkanı Ali Düşmez, Yeniköy Panayia Rum Ortodoks Kilisesi Vakfı eski dönem Başkanı Laki Vıngas ve Yeniköy Spor Kulübü Başkanı Hamit Cevahir birer konuşma yaptı. **Canan Topcu**

"Atatürk Maski ve Kaidesi" törenle açıldı

İstanbul Sarıyer'deki abide onarıldı. Tadilatı, İBB Kültür Varlıkları Daire Başkanlığı ve Türk Kalp Vakfı yaptı.

DÜNYADA ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer alan kalp damar hastalıkları konusunda halkı bilinçlendirme çalışmalarını etkin bir şekilde sürdüren Türk Kalp Vakfı ile İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür Varlıkları Daire Başkanlığı tarafından tadilatı yapılan Sarıyer Yeniköy Plaj Parkı'ndaki Atatürk maski ve kaidesinin açılış töreni önceki gün gerçekleşti. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, törende şöyle konuştu: "Yeniköy Mahallemizdeki parkta yapıldığından beri Atatürk maski ve mermer kaplı kaidesi bulunmaktadır. Kaidenin yıllardır bakımsızlıktan mermerleri kırılmış, yer yer dökülmüş ve bazı yerleri bozulmuştu. Dolayısıyla harekete geçtik ve onarım işleri Vakfımız ile İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür Varlıkları Daire Başkanlığı tarafından yaptırıldı. Bu bağlamda, Cumhuriyetimizin 101. yılını



idrak edeceğimiz bugünlerde, bizlere bağımsızlığımızı, geleceğimize umutla bakmamızı ve bir ulus olma bilincini kazandıran Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün manevi huzurunda, onarılan "Atatürk maski ve kaidesinin" açılışını yapmanın mutluluğunu yaşıyoruz." Törene katılan Sarıyer Belediye Başkanı Mustafa Oktay Aksu ise "Atatürk'ün izinden giderek, Cumhuriyetin kuruluşundan bugüne miras aldığımız çağdaş Türkiye idealini gelecek nesillere aktarmak, hepimizin en temel sorum-

luluğudur. Bugün burada açılışını gerçekleştirdiğimiz eser, sadece bir anı olmaktan öte, bu sorumluluğu simgelemektedir. Sayın Kenan Güven'e hem çalışma için hem de kurduğumuz iş birlikleri dolayısıyla özellikle teşekkür etmek istiyorum" dedi. Törende ayrıca, Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu Genel Başkanı Ali Düşmez, Yeniköy Panayia Rum Ortodoks Kilisesi Vakfı eski dönem Başkanı Laki Vıngas ve Yeniköy Spor Kulübü Başkanı Hamit Cevahir de birer konuşma yaptı.

İÇ HASTALIKLARI UZMANI DR. FERDA ÇELİK ANLATTI

KALP KRİZİYLE KARIŞTIRILAN HASTALIK

Nazan DOĞANER HALICI
doganernazan@gmail.com

MİDE içeriğinin, yemek borusuna doğru geriye kaçması olarak adlandırılan reflü ülkemizde sık görülen bir sağlık sorunu. Basit bir göğüs yanmasıyla başlayan hastalığın yemek borusu kanserine yol açma riski de olduğunu belirten

Türk Kalp Vakfı İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ferda Çelik, çoğu zaman kalp kriziyle karıştırılan reflü ve diğer sindirim sistemi hastalıklarıyla ilgili şu bilgileri paylaştı:



Yaygın bir hastalık olan reflünün yol açtığı spazm genellikle kalp krizi zannediliyor. Dr. Ferda Çelik "Bu hastalar çoğu zaman kalp krizi şüphesiyle acil servislere başvuruyor" diyor



MİDE VE BAĞIRSAK HASTALIKLARININ NEDENLERİ

SİNDİRİM sistemi şikayetlerinin en önemli nedenleri stres, hazır gıdalar, düzensiz beslenme, obezite, aşırı kahve ve asitli içeceklerin tüketimi, alkol, sigara tüketimi, düzensiz uyku ve kızartılmış yiyeceklerdir.

Fazla miktarda hızlı yemek, besinleri yeterince çiğnememek, gece yatmadan hemen önce yemek, gazlı içecekler tüketmek, üzüntü, stres gibi sorunların yaşamak bu şikayetleri tetikler.

Özellikle göğüs ağrısı, yanması yapan reflü, gastrit, ülser gibi hastalıklar daha çok obezitesi, mide fitiği olanlarda ve hamilelik dönemlerinde daha kolay oluşur. Şeker hastalığı, astım gibi kronik hastalıkları olanlarda çoklu ilaç kullananlarda daha fazla görülmektedir.

Kan testleri, dışkı analizleri, görüntüleme yöntemleri olarak da batın ultrason, endoskopi, kolonoskopi, manyetik rezonans (MR) ya da bilgisayarlı tomografi (BT) ile hastalara tanı konmaktadır.

Hastalar paniğe kapılır

GÖĞÜSTE yanma, ağrı gibi belirtilerle kendini gösteren reflü, genellikle kalp krizinin neden olduğu göğüs ağrısına benzetilebilir. Bu durum hastalara kalp krizini düşündürülebilir.

Göğüs ağrısı yapan sindirim sistemi hastalıkları arasında reflünün dışında yemek borusunun motilite bozukluğu (yemek borusunun hareket ile alt kısımdaki kapak mekanizmasının bozukluğu), safra kesesi hastalıkları ve mide fitiği da yer alır.

Reflü hastaları çoğu zaman kalp krizi şüphesiyle acil servislere başvurur.

Sindirim sistemi hastalıkları dışında panik atak, astım, bronşit, pnömöni (zatürre), pulmoner emboli (akciğer damarlarının pıhtı nedeniyle tıkanması), zona, kaburga kırıkları, kas ağrıları gibi hastalıklar da kalp krizini taklit edebilir.



Bazen mide ağrısı da kalp krizi işareti olabilir

MİDE bağırsak hastalıkları göğüs ağrısı yaptığı gibi, mide ağrısı da kalp krizinin habercisi olabilir. Göğüs ağrısına mide ağrısı da eşlik ediyorsa, göğüste sıkışma baskı, yanmaya yol açıyorsa nedeni kalp krizi olabilir.

Mide ağrısı yayılan ağrı şeklindeyse yani göğüs, sırt, omuz, boyun ve çeneye doğru yayılıyorsa kalple ilgili

olma ihtimalini artır.

■ Ağrı mide ilacıyla veya dinlenerek geçmiyorsa kalp krizi olasılığını güçlendirir.

■ Mide ağrısına terleme, çarpıntı, nefes darlığı, bulantı ve kusma eşlik ediyorsa kalp krizi riski yüksektir.

Bu gibi durumlarda hemen hastaneye başvurmak gerekir.

NASIL TEDAVİ EDİLİR?

MİDE bağırsak hastalıklarında öncelikli olarak beslenme tarzı değiştirilmeli ve bu alışkanlık haline getirilmelidir.

Stresle baş etmeyi öğrenmek, düzenli uyku ve kötü alışkanlıklardan uzak durmak tedavide önemli olacaktır.

Yatağın baş kısmını belden itibaren 10-15 santim yükseltmek, obez hastaların kilo vermesi, yatmadan önce yemek yenmemesi veya yemek yedikten sonra hemen uzanılmaması, büyük öğünlerden kaçınılması da önemlidir.

BASINDA SLOGANLARIMIZ

**KALP SAĞLIĞINIZ İÇİN
KALBİNİZİ
MUTLAKA DÜZENLİ
KONTROL ETTİRİN**



TÜRK KALP VAKFI
Adres: 19 Mayıs Caddesi No: 8
34360 Şişli / İstanbul
Tel: +90 212 212 07 07



**DÜNYA SAĞLIK TEŞKİLATI (WHO) KALP VE DAMAR
HASTALIKLARINI BİR NUMARALI İNSANLIK
DUŞMANI 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



TÜRK KALP VAKFI

**4 BEYAZDAN, TUZ, ŞEKER, UN VE SİGARADAN UZAKLAŞIN
KALBİNİZİ KAZANIN**

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



TÜRK KALP VAKFI

**Bilmek Hayat Kurtarır!.. Değerinizi bilin! Değerlerinizi Öğrenin!
Kolesterol, tansiyon ve şekerinizi ölçtürün!**

TÜRK KALP VAKFI
19 Mayıs Cad. No:8, Şişli / İstanbul
Tel: 0212 212 07 07 Pbx



TÜRK KALP VAKFI

BİR NEFES DUMAN BİN AMAN GETİRİR. SİGARAYI BIRAKIN

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



TÜRK KALP VAKFI

**BİR YÜREK DE SİZİN
KATKILARINIZLA
ÇARPSIN**

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



**TÜRK
KALP
VAKFI**

Soğuk havalar kalp düşmanı! Kalbinizi koruyunuz!

19 Mayıs Cad. No: 8 Şişli / İstanbul - Tel: 0212 212 07 07 Pbx www.tkv.org.tr
<https://www.facebook.com/turkkalpvakfi> - <https://www.twitter.com/turkkalpvakfi>

BİR NEFES DUMAN BİN "AMAN" GETİRİR. SİGARAYI BIRAKIN.

T Ü R K K A L P V A K F I

19 Mayıs Cad. No: 8 ŞİŞLİ/İSTANBUL

Tel: (0212) 212 07 07 (pbx)

Faks: (0212) 212 68 35

İnternet: <http://www.tkv.org.tr>

E-Mail: tkv@tkv.org.tr



TÜRK KALP VAKFI

**Sigara içenler, bugün kendinize bir fırsat yaratın
ve sigarayı bırakın**

19 Mayıs Cad. No: 8 Şişli / İstanbul - Tel: 0212 212 07 07 Pbx www.tkv.org.tr
<https://www.facebook.com/turkkalpvakfi> - <https://www.twitter.com/turkkalpvakfi>



TÜRK STANDARDLARI ENSTİTÜSÜ



TS EN 15224

SAĞLIK HİZMETLERİ KALİTE YÖNETİM SİSTEMİ

Sağlık hizmetleri organizasyonları için sektöre özel kalite yönetim sistemi standardı



TS EN 15224;

- Sağlık hizmeti sunan kuruluşlarda; faaliyetlerin planlanması ve kontrolünü sağlar,
- Sağlık hizmetlerine yönelik süreç yönetimini destekler,
- Etkin Süreç yönetimi kapsamında, süreç hatalarını azaltır ve hizmet maliyetlerini düşürür,
- Bu standart risk tabanlı bir yönetim sistemi standardı olup, klinik hizmetlerde kontrol ve risk yönetimini sağlar,
- TS EN 15224 belgesi genellikle yeni kurumsal müşterilere erişmek için bir ön koşul (ve gerekli) sağlar,
- Ülkemizdeki sağlık turizmini destekler ve Avrupalı müşteriler için güven teşkil eder,
- TS EN 15224 yönetim sistemini; ISO 14001, ISO 45001, ISO 27001, vb. gibi diğer yönetim sistemleri ile entegre etmek mümkündür,
- Tüm yönetim sistemi belgelendirmelerinde olduğu gibi, yıllık gözetim süreci ile kuruluşların dinamik yapısının korunmasına yardımcı olur.

tse.org.tr



RINA. Excellence Behind Excellence.

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
ISO45001
ISO27001
IRIS
ISO10002
ISO37001

SEKTÖREL SERTİFİKASYONLAR

IATF16949
AS/EN9100
ISO13485
ISO22716
ISO39001
ISO22301

GIDA SERTİFİKASYONU

BRCGS Food, PM, CP, A&B
IFS Food, Broker
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
EU-ETS
ISO20121
HKC-SRR
FSC-COC
ISCC / ISCC Plus
CDP

GÖZETİM & TESTLER

Mevcut Durum Analizi (GAP) Denetimleri
Satınalma Gözetimleri – Tedarikçi Kalifikasyon Denetimi
Satınalma Gözetimleri – İmalat esnasında & Teslimat öncesi kontroller
İkinci Taraf Tedarik Zinciri Denetimleri

AKREDİTASYONLARIMIZ

ACCREDIA, ANAB, INMETRO, SAAS, ISPRA, EMAS, SWEDAC, UNFCCC, ANSF, TÜRKAK

ÜRÜN ve PROSES BELGELENDİRME

ISO 3834-2/ ISO 3834-3/ ISO 3834-4
EN1090 -2 / EN1090 -3
EN15085
2010/35/EU Taşınabilir Basınçlı Ekipmanlar
2006/42/EC Makine Emniyeti Yönetmeliği
2016/425 (EU)Kişisel Koruyucu Ekipmanlar
2014/34/EU Potansiyel olarak patlayıcı ortamlarda kullanılmak üzere tasarlanmış koruyucu sistemler ve ekipmanlar
2014/68/EU Basınçlı Ekipmanlar Yönetmeliği
2016/797 Demiryolu Sisteminin Karşılıklı İşletilebilirliği Yön.
No 305/2011(EU)- Yapı Malzemeleri Yönetmeliği
Kaynak Prosedürlerinin Vasıflandırılması (WPQR) (EN ISO 15613
EN ISO 15614 Serisi, EN ISO 17660 Serisi, EN 13134, EN 11970 ASME Sec IX, AWS D1.1, API 1104)

PERSONEL BELGELENDİRME

Kaynakçı Sertifikasyonu (IACS, EN ISO, ASME, AWS, API)

KURUMSAL SOSYAL SORUMLULUK

Sosyal Uygunluk Denetimleri
ETI
BRCGS-ETRS
SLCP
HIGG FEM DOĞRULAMA_LEVEL 1
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 İç Denetçi Eğitimleri
Gıda Güvenliği (BRC, IFS) Eğitimleri
FSC Orman Yönetim Konseyi Eğitimleri
ISO 14731 Kaynak Koordinasyon Personeli Eğitimi
AMPP Boya Enspektörlüğü Eğitimleri
AMPP Katodik Koruma Eğitimleri
Sürdürülebilirlik Eğitimleri
Sosyal Uygunluk Eğitimleri
Nükleer Düzenleme Kurumu Tedarikçi Öndeğerlendirme Eğitimi
Kaynak Enspektörü Bilgilendirme Eğitimi
API 570, 610, 653, 1169 Inspector Sınavı Hazırlık Eğitimi
ASME Authorized Inspector (AI) Sınav Hazırlığı Eğitimi
ASME Section V, VIII, IX Standart Bilgilendirme Eğitimi
ASME Borulama (B31.1, B31.3) Standart Bilgilendirme Eğitimi
ASNT Tahribatsız Malzeme Muayenesi Seviye 1 – 2 Eğitimleri
Certified Welding Inspector (CWI) Sınav Hazırlığı Eğitimi
AWS D1.1, D1.5 Standart Bilgilendirme Eğitimi
EN ISO 15614 Standart Serisi Bilgilendirme Eğitimi + Pratik
EN ISO 9606 Standart Serisi Bilgilendirme Eğitimi + Pratik
EN ISO 15609 Standart Bilgilendirme Eğitimi + Pratik
EN ISO 3834 Standart Serisi Bilgilendirme Eğitimi
EN 1090 Standart Serisi Bilgilendirme Eğitimi
EN ISO 5817 Standart Bilgilendirme Eğitimi + Pratik
ARAMCO Sınav Hazırlık Eğitimi (QM Başına)
GOST Standart Eğitimleri (Talep Edilen Standarda Göre)
Muayene ve Test Planı (ITP) Hazırlama Eğitimine ve Test Planı (ITP) Hazırlama Eğitimi

carousel
30.Yil

Yeniden
Keşfet

30 YILDIR
HEP BİRLİKTE





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



CEM OFSET

matbaacılık sanayii a.ş.

46 Yıldır

Üretiyoruz

Değer Yaratıyoruz

Koruyoruz

Paylaşıyoruz

Beşyol, Fabrikalar Cad. No:21 Sefaköy, Küçükçekmece-İSTANBUL
Tel: 0212 541 61 80 • Fax: 0212 541 61 86 • www.cemofset.net • info@cemofset.net

