TKV

DERGİ

TÜRK KALP VAKFI

ARALIK 2016 / SAYI:31 / ÜCRETSİZDİR

"Bilmek Hayat Kurtarır.
Değerinizi bilin.
Değerlerinizi öğrenin.
Kolesterol, tansiyon ve
şekerinizi ölçtürün..."
ve
"İyi Kalpli Ol"un.

TÜRK KALP VAKFI

19 Mayıs Cad. No: 8 34360 Şişli / İstanbul
Telefon: 0(212) 212 07 07 - 0(212) 212 51 30
E. Posta: tkv@tkv.org.

/turkkalpvakfi
/turkkalpvakfi
/turkkalpvakfi1975

www. tkv.org.tr

TKV DERGİ

TÜRK KALP VAKFI

ARALIK 2016 / SAYI:31 / ÜCRETSİZDİR

TÜRK KALP VAKFI ADINA SAHİBİ
Kenan GÜVEN
19 Mayıs Cad. No:8, Şişli - İstanbul

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
İmren UTKU

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Nurinisa PARMAKSIZ
19 Mayıs Cad. No:8, Şişli - İstanbul

YAYIN KURULU BAŞKANI
Saliha ULAŞOĞLU

YAYIN KURULU
Gül TAŞTABAN,
Prof. Dr. Türkan ERTUĞRUL

TASARIM
Bonart Ajans

BASKI
Cem Ofset

YÖNETİM YERİ
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/tukkalpvakfi
instagram.com/turkkalpvakfi1975

TÜRK KALP VAKFI, vergi bağışıklığına sahiptir.
Bağışlarınızı masraflarınıza işleyebilir, vergiden düşebilirsiniz.

TÜRK KALP VAKFI DERGİSİ, Yerel, Süreli Yayın olup, 6 ayda bir 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

TÜRK KALP VAKFI

02 Çetin Yıldırımakın / Onursal Başkan

03 Kenan Güven / Başkan

04 Başkanlık Seçimi ve Yeni Yönetim Kurulu

05 Neşe Sert / Türk Kalp Vakfı İcra Kurulu Başkanı

06 İcra Kurulu Başkan Seçimi

07 Prof. Dr. Türkan Ertuğrul / Ekokardiyografinin Çocuk Kardiyolojisindeki

09 Dünya Kalp Günü / Yıldız Teknik Üniversitesi

11 UEFA / Şehirdeki Çocuklar Projesi Basın Toplantısı - Lazzoni Hotel

15 Prof. Dr. Ali Serdar Fak / Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi

20 Kozanoğlu Çiftliği / Brunch

21 Yrd. Doç. Dr. Ahmet Sağbaş / Radyal Yolla Yapılan Koroner Anjiyografi Balon Ve Stent İşlemleri

23 Wispher / Öğle Yemeği

24 Kaan Sekban / "Mutluluğa Terfi Et" Konulu Seminer

25 Prof. Dr. Sevda Sarıkaya / "Alzheimer Hastalığı Kalp ve Beyin Sağlığı" Konferansı

26 Prof. Dr. Sevda Sarıkaya / Köşe Yazısı

28 Necati Sırmacı Anma Toplantısı

29 İSO 9001:2015 Kalite Belgesi

30 Dr. Nuri Sür / LDL ve HDL Lipoproteinin Alt Gruplandırılması

35 Diyetisyen Merve Saatci / Diyabet Nedir? Beslenme Tedavisi Nasıl Olmalıdır?

39 Türkiyenin Farklı İlleri Farklı Tarihçeleri

41 İstanbul Koreliler Derneği Kermesi

43 Teknolojinin Yararları ve Zararları

44 Basında Türk Kalp Vakfı

"İyi Kalpli Ol"...
Şimdi her şeyden önce ihtiyacımız olan beklenti!

Değerli Okurlarımız;

Bu satırları okuduğunuzda birçoğunuz belki "Aaa bu yazıyı ben hatırlıyorum" diyeceksiniz. Evet doğru, bu satırların önemli bir kısmını dergimizin 23. sayısında sizlerle paylaşmıştık.

Öyle ki içeriği gereği zaten her daim paylaşılması gereken bir yazı olma özelliğinde...

2009 Şubat ayında Türk Patent Enstitüsü tarafından marka tescil belgesini alan Türk Kalp Vakfı, "İyi Kalpli Ol" sloganıyla hem ülke genelinde kalp sağlığına dikkat çekiyor, faaliyetlerini arttırmak için fırsat yaratıyor, hem de topluma pozitif mesajlar aşılayarak sosyal kalkınmaya destek veriyor.

Bu anlamda; hem kalp sağlığı açısından hem de her anlamda daima "İyi Kalpli Ol"mamız gerektiğini bir kez daha hatırlatmak adına;

"NEDEN İYİ KALPLİ OL?"

•Kalbine iyi bak uzun ve sağlıklı yaşa.
•Kalp ruhun yuvasıdır. Çevrene hep pozitif bak, iyilik yap, dürüst ol, mutlu ol.
• Mutluluk sağlıklı yaşamın anahtarıdır.
• Toplumun iyi kalpli olması ülkeyi kalkındırır.
•Tüm dinler iyi kalpli olmayı öğütler.
•Kalpte,
•Vücudunda,
•İlişkilerde,
•Aile yaşamında,
•Sosyal yaşamda,
•Kültür ve sanatta,
•İş yaşamında,
• Hak ve Adalette,
•Sporda,
•Çevrede,
•Vatandaşlık sorumluluğunda,

"İYİ KALPLİ OL" der ve 2017'nin her yönüyle sağlıklı ve huzurlu geçmesi dileğinde bulunuyoruz.

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

Değerli Okurlarımız,

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulunda 1991 yılından bu yana üye, Yönetim Kurulu Saymanı, Başkan Yardımcılığı gibi görevlerde bulundum. 26.10.2016 tarihinde gerçekleşen olağan Mütevelli Heyet Toplantısında yapılan seçimler sonucunda, Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanlığı görevine seçildim. 25 yıldır gönüllü olarak yer aldığım Türk Kalp Vakfı'na hizmet etmekten son derece mutlu olduğumu ifade ederken, bunu bu satırlarla sizlerle de paylaşmaktan büyük memnuniyet duyduğumu ifade etmek istiyorum.

1975 yılından beri 26 ülkeden 33 üyesi bulunan Avrupa Kalp Birliği, 2001 yılından beri de 100'ü aşkın ülkeden 200 üyesi bulunan Dünya Kalp Federasyonun (WHF) resmi üyesi olan Türk Kalp Vakfı, kalp hastalıklarından olan ölümlerin asgariye indirilmesi yolunda insanlarımızı bilinçlendirme ve uyarma görevini, 41 yıldır ulusal ve uluslararası alanlarda yoğun bir şekilde sürdürerek başarıyla yerine getirmektedir.

Yurt çapında gerçekleştirdiğimiz farkındalık çalışmalarımız aralıksız devam etmekte olup, dünya genelindeki bir numaralı ölüm nedeni "Kalp Damar Hastalıklarına" ilişkin başlıca değiştirilebilir risk faktörlerinden biri olan fiziksel hareketsizlik sorunu ile mücadele etmek üzere UEFA ve Dünya Kalp Federasyonu tarafından oluşturulmuş olan ''Şehirdeki Çocuklar'' projesinin Türkiye ayağı da Vakfımız tarafından yürütülmektedir

Erken yaşlarda sağlıklı alışkanlıklar kazanmak ve tüm yaşam boyunca sağlıklı kalabilmek; özellikle büyük şehirlerde, hareketsiz bir yaşam sürmek veya sürdürmek zorunda olmaktan dolayı güç olabilmektedir.

Bu nedenle "Şehirdeki Çocuklar Projesi" büyük şehirlerde düşük gelirli kentsel mahallelerde yaşayan (07-12 yaş arası) çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite seviyelerini arttırmak üzere teşvik etmek için özel olarak tasarlanmıştır.

"Şehirdeki Çocuklar Projesi"nin ana hedefi İstanbul'da pilot bölge olarak seçilen Şişli ilçesindeki düşük gelirli semtlerde yaşayan 7-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktiviteye erişimini ve fiziksel aktivite konusundaki farkındalıklarını arttırmak olacaktır. Projenin özel amacı ise, bu çocukları fiziksel aktivite ve daha hareketli olmaları konusunda gerek motivasyon gerek başta futbol olmak üzere spor yoluyla pratik imkânlar ile teşvik etmek ya da günlük yaşamlarındaki alışkanlıklarında değişiklikler yapma konusunda bu çocukları ikna etmek olacaktır.

Türk Kalp Vakfı olarak kalp sağlığına büyük fayda sağlayan projelerle halkımıza hizmet etmek misyonuyla 41 yıldır sürdürdüğümüz çalışmalarımızı, yine titizlikle, her türlü öneri ve eleştirilerinizle devam ettirerek, yeni yönetim kurulu arkadaşlarımla Vakfımızı daha da iyi yerlere getirmeye devam edeceğiz.

Bu vesileyle, Vakfımızın bugünlere gelmesinde büyük rolü olan tüm hayırsever destekçimiz başta olmak üzere, emeği geçen herkese en içten şükranlarımı bildirir, yeni yönetimdeki bütün arkadaşlarıma da başarılarının devamı dileğiyle sağlıklı, mutlu bir yeni yıl temennilerimi iletirim.

TÜRK KALP VAKFI'NDA BAŞKAN DEĞİŞİKLİĞİ

KENAN GÜVEN BAŞKAN SEÇİLDİ

2013-2016 yılları arası Vakfın Başkanlığını yapan Semiramis Sekban'ın kendi isteğiyle ayrılmasıyla, 26.10.2016 tarihinde gerçekleştirilen Olağan Mütevelli Heyet Genel Kurulu'nda Başkan seçilen ve 1991 yılından bu yana Vakfımızda Yönetim Kurulu Saymanı, Başkan Yardımcılığı gibi görevlerde bulunan, 25 yıldır Türk Kalp Vakfı'nda gönüllü olarak hizmet veren Kenan Güven Başkanlığındaki Yönetim Kurulu şöyle oluştu:

Başkan Yardımcıları
Nejat Müldür, Hayriye Midillioğlu, Ali Onaran
Genel Sekreter
E. Gül Taştaban,
Genel Sekreter Yardımcısı
S. Nur Sırmacı
Sayman
Mustafa Dandik,
Sayman Yardımcısı
M. Sedat Özsoy
Üyeler
Dr. Şevket Ayaz, Prof. Dr. Ali Serdar Fak, Prof. Dr. Yıldız Tümerdem, İmren Utku, Başaran Dölen, Erhan Akgün, Prof. Dr. İbrahim Kırcova

Onursal Başkanımız Çetin Yıldırımakın, Vakfımızın kurucularından ve en büyük bağışçılarından Ahmet Ekmekçioğlu, Yılmaz Ulusoy, Oktay Duran, Nuri Vatan ve birçok önemli ismin katıldığı genel kurulda Kenan Güven; "Burada bulunan tüm Mütevelli Heyet Üyelerimize şahsım ve Yönetim Kurulumuz adına teşekkürlerimi sunar, Vakfımızın bugünlere gelmesinde büyük rolü olan tüm hayırsever destekçimize, emeği geçen herkese en içten şükranlarımı bildirir, yeni yönetimdeki bütün arkadaşlarıma da başarılarının devamını dilerken, Vakfımızı daha iyi yerlere getirmeye çalışacağız, bu konuda her türlü öneri ve eleştirilerinize açığız" dedi.

Neşe Sert /Türk Kalp Vakfı İcra Kurulu Başkanı

Türk Kalp Vakfı 41. yılında yine tüm inancı, gayreti ve hızıyla 2017 hedeflerini belirlemiştir.

41 yıldır ülkemizde birçok sivil toplum kuruluşuna örnek olmuş duruşumuz ve faaliyetlerimiz için aynı özveri ve ihtimamla çalışıyor olacağız.

Türk Kalp Vakfı olarak, "İyi Kalpli Ol" sloganımızla ülkemizin ve dünyamızın geçtiği bu zor dönemlerde mesajımızı tekrar yineliyoruz ve diyoruz ki, "İyi Kalpli Ol".

Günümüzün yaşam koşullarının ve ekonomik sıkıntıların zorluğu sebebiyle 'kalp sağlığı' rahatsızlıkları ve ölüm oranları her yıl geçtikçe sayısını artırdığını gözlemliyoruz.

Kuruluşumuzdan bu yana, sadece bağışçılarımız tarafından yapılan yardımlarla birçok kalbe dokunan eller sayısını arttırdıkça bizler de "İyi Kalpli Ol" sloganımızı gururla taşıyoruz.

25 yıl'dır Türk Kalp Vakfının üyesi olmaktan ve çok kez "Yılın İyilik Ödülüne" layık görülmenin vermiş olduğu sonsuz gururla, 2017 yılında Vakfımızda İcra Kurulu Başkanı olarak bu satırları yazmak, benim için bir onur ve çok ayrı bir sorumluluk olup, tüm Vakıf çalışanları ve bağışçılarımız adına "İyi Kalpli Ol" sloganımızı sonuna kadar sürdüreceğimizi heyecanla ve ümitle paylaşıyorum.

Bu dünyayı "Atan İyi Kalpliler" kurtaracaksa, kalplerimize daha çok ihtiyaç olduğunu anımsatır ve herkesi bu yıl bir önceki yıldan da fazla "İyi Kalpli Olmaya" davet ediyoruz.

Bir kalbin durmaması için, tüm iyilik sevdalısı bağışçılarımızı ve destekçilerimizi gönülden kutluyor, atacağımız her adımla kalplere dokunmayı diliyor ve kalpten iyiliklerle dolu bir yıl olmasını temenni ediyorum.

Sağlıkla kalın…

TÜRK KALP VAKFI'NDA İCRA KURULU BAŞKAN DEĞİŞİKLİĞİ

İcra Kurulu Genel Sekreterliği görevini yürütmüş ve Vakfımıza büyük destekleri olan Mütevelli Heyet Üyemiz Neşe Sert, çok uzun yıllardır büyük özverilerle Vakfımıza büyük emekleri olan, İcra Kurulu Başkanığı yapmış Mütevelli Heyet Üyemiz Ergin Yıldırımakın'dan görevi devralarak İcra Kurulu Başkanı oldu.

Neval Güler ve Ergin Yıldırımakın'ın Onursal Başkan olduğu Neşe Sert Başkanlığındaki İcra Kurulu şu isimlerden oluştu.

Başkan Yardımcıları: Belgin Aksoy, Müge Anlı, Esin Yağmurdereli
Sayman Filiz Ökçün, Sayman Yardımcısı Ayla Gürel

Üyeler, Ayten Tuncay, Banu Noyan, Ceyda Sadıkoğlu, Göksel Başiplikçi, Gürnar Çapa Uğurlu, İnsaf Altınbüken, Nihal Yöneyman, Nilgün Vidinli, Nilüfer Türütgen, Seval Katipzadeler, Tuba Gül, Tülay Özmen, Yasemin Gazanker, Fulya Gündoğdu, Elif Zor, Burcu Cesur, Şengül Akhan, Gülbin Gürel, Türkan Şerbetçi, Okşan Yücel ve Mine Germeli.

Prof. Dr. Türkan Ertuğrul /Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü

EKOKARDİYOGRAFİNİN ÇOCUK KARDİYOLOJİSİNDEKİ ÖNEMİ

Transtorasik, transözofageal ve fetal uygulanan Ekokardiyografi, günümüzde doğumsal kalp hastalıklarının tanınmasında ve izlenmesinde çok önemli ve vazgeçilmez bir görüntüleme yöntemidir. Kısaca kalp ultrasonografisi olarak da adlandırılan ekokardiyografi, vücuda zararı olmayan insan duyma sınırının ötesindeki (ses ötesi) dalgalar aracılığı ile kalbin anatomisinin ve fonksiyonlarının doğru biçimde değerlendirildiği bir yöntemdir. Hastanın göğsünde gezdirilen ultrason probu (özel bir alet) ile oluşturulan ses dalgaları kalpten geri döner ve bilgisayarda resme dönüşür. Rutinde uygulanan transtorasik ekokardiyografidir.

Kalp hastalıklarının tanısında ultrasonografi ilk kez 1953 yılında kullanılmaya başlanmıştır. Ekokardiyografinin tarihsel gelişimi içinde önce A-Mode ve B-Mode ile elde edilen görüntülere daha sonra hareket modu eklenerek M- Mode ekokardiyografi ortaya çıkmıştır. 1970 li yılların sonunda iki boyutlu ekokardiyografinin uygulamaya girmesi ile doğumsal kalp hastalıkları doğru ve daha ayrıntılı bir biçimde tanımlanmaya başladı.

Ekokardiyografinin tıpta uygulanmaya başlaması özellikle çocuklarda Doğumsal ve Edinsel kalp hastalıklarının tanısında çok geniş ufuklar açmış ve bir dönüm noktası olmuştur. Bu yöntem aracılığı ile kalp boşluklarının boyutları, kalp duvarlarının hareketleri, kalp içi basınçlar, kalbin pompalama gücü ölçülür, kalp kapaklarının durumu en doğru şekilde değerlendirilir.

Daha sonra Doppler ve renkli Doppler ekokardiyografinin uygulamaya girmesi ile kalp hastalıklarının tanısında ve kardiyak morfolojinin tanımlanmasında yeni bir çığır açılmıştır. Böylece kalp ve periferk damarlarda kan akımındaki değişiklikleri değerlendirmek ve hastalıkların hemodinamik özelliklerini belirlemek de mümkün olmuştur. Hatta kalp defektlerinin ayrıntılı incelenmesine olanak sağlayan üç boyutlu ekokardiyografi ve doku Doppler uygulamaları ise yöntemin avantajlarını daha da üst düzeye taşımıştır.

Ekokardiyografik inceleme son 30 yılda kardiyak hastalıkların tanısında en sık kullanılan bir görüntüleme yöntemi olmuştur. Hastaya acı ve zarar vermeyen, kolay uygulanabilir, maliyeti çok yüksek olmayan, radyasyon riski bulunmayan bir yöntem olması da avantajları arasındadır. Çocuklarda görülen kalp hastalıklarının erken ve doğru tanısı çok önemlidir ve çogu zaman yaşam kurtarıcıdır. Tanı için de en kolay ve en sık uygulanan yöntem ekokardiyografidir. Ancak test yapan kişinin yeteneğinin , test sonuçlarının doğruluk derecesini etkileyeceğini de anımsamak gerekir.

Bazı özel durumlarda daha ayrıntılı bilgi edinmek icin transözofageal ekokardiyografi (TEE) yapılır. Bu yöntemde , yemek borusuna yerleştirilen ve ucunda ince bir ultrason probu bulunan tüp aracılığı ile ekokardiyografi uygulanır. Yemek borusu kalbin arkasından geçtiği icin kalp ve çevresindeki damarlar daha net olarak görüntülenebilir. Biraz daha zor bir işlem olmasına karşın daha doğru ve daha kesin sonuç verdiği için aşağıda belirtilen özel durumlarda kullanılır.

Çocuklarda kalbin kulakçık ve karıncıkları arasındaki deliklerin boyutlarının tam olarak ölçülmesi için kateterizasyon yolu ile veya ameliyat ile kapatılmadan önce ve girişim sırasında, kalp deliklerinin daha ayrıntılı incelenmesinde, kapak yetersizliklerinin ciddiyetinin belirlenmesinde, yapay kapakların fonksiyonunun belirlenmesinde, kalp kapakçıklarının tamir ve kapatılma işlemlerinin başarısının değerlendirilmesinde TEE kullanılır.

Prof. Dr. Türkan Ertuğrul /Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü

Ebeveynlerin çocuk sahibi olmaya karar verdikleri anda başlayan heyecan ve mutlulukları doğuma kadar devam eder ve bebeklerini kucağına aldıklarında bu mutluluk doruk düzeye ulaşır.En büyük arzuları da kuşkusuz sağlıklı bir çocuğa sahip olmaktır. Doğum öncesi annede uygulanan bazı tanı yöntemleri aracılığı ile bebekte gelişen büyük anomaliler erken dönemde saptanabilir. Çocuklarda en sık rastlanan malformasyonlardan birisi olan doğumsal kalp hastalıkları, 1 000 canlı doğumdan yaklaşık 8'inde görülür. Bebek kalbinin anne karnında iken ultrasonografi aracılığı ile görüntülenmesine fetal ekokardiyografi denir. Günümüzde doğum öncesi tanı yöntemlerindeki ilerlemelere paralel olarak fetal ekokardiyografide de ciddi boyutlarda ilerlemeler olmuştur, En önemsizinden, en kompleks olanına kadar kalp ve damarları ilgilendiren her türlü anomaliler ve defektler gebeliğin 18-20. haftasında yapılacak fetal ekokardiyografi ile kolayca tanınabilir. Anne ve bebek için bilinen bir zararı yoktur. Emniyetle ve gönül rahatlığı ile uygulanabilir.

Her gebeye fetal ekokardiyografi yapılmasına gerek yoktur. Ancak riskli gebelere uygulanır. Bu riskli gebelikler de şu sekilde özetlenebilir:
Kadın hastalıkları ve doğum uzmanının yaptığı ultrasonografide bebeğin kalbinde defekt bulunmasından kuşku duyması, Anne, baba veya kardeşlerde doğumsal kalp hastalığı olması, anne adayında şeker hastalığı veya bağ dokusu hastalığı olması, anne adayının gebeliğin ilk 3 ayında ilaç, alkol alma, radyasyona maruz kalma. enfeksiyon geçirme öyküsünün olması, bebekte kromozom anomalisinden kuşku duyulması, bebekte ense kalınlığının yüksek bulunması, bebekte ritim bozukluğu saptanması, anne yaşının 35 in üzerinde olması ve çoğul gebeliklerde fetal ekokardiyografi önerilmektedir.

Böylece fetusta saptanan bazı kalp bozuklukları anne karnında yapılacak girişimlerle tedavi edilebilir. Yaşamla bağdaşmayan , çözümlenmesi olanaksız olan kompleks vakalarda gebelik sonlandırılabilir. Bebeğe doğar doğmaz girişim veya ameliyat uygulanması gereken kardiyak defektlerde doğumun pediyatrik kalp damar cerrahisinin ve pediyatrik kardiyolojinin var olduğu merkezlerde yapılması önerilir. İşte fetal ekokardiyografi çocuğa yaşam şansı, aileye de mutluluk sunar.

17. DÜNYA KALP GÜNÜ'NDE ÜNLÜLER SAHAYA İNDİ

ECE GÜRSEL VE TURABİ'YLE KORFBOL HEYECANI

Dünya Kalp Federasyonu'nun resmi üyesi olan Türk Kalp Vakfı'nın 'Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma' çalışmaları kapsamında düzenlenen **17. Dünya Kalp Günü** etkinlikleri ünlü isimlerle start aldı.

Korfbol gösteri maçında eski basketbolcu manken Ece Gürsel ile Survivor Şampiyonu Turabi sahaya çıktı.

Sağlıklı Kalpler İçin
''SELFİMİZ''

Yıldız Teknik Üniversitesi işbirliğiyle Davutpaşa Kampüsü'nde, Beden Eğitimi Bölümü Kapalı Spor Salonu'nda gerçekleşen gösteri maçında iki ünlü isim takım kaptanı olarak sahaya çıktı. Kadınlar ve erkeklerin birlikte oynadığı bir spor olan Korfbol'da yeteneklerini sergileyen Ece Gürsel ve Turabi oyunlarıyla izleyenler tarafından büyük beğeni topladı.

"FUTBOL VE SANAT DÜNYASININ ÜNLÜ İSİMLERİ TÜRK KALP VAKFI'NIN "ŞEHİRDEKİ ÇOCUKLAR" PROJESİNDE BİR ARAYA GELDİ.

Türk Kalp Vakfı'nın resmi üyesi olduğu Dünya Kalp Federasyonu ile UEFA'nın birlikte başlattıkları "Türkiye'deki Şehirli Çocuklar" projesi basın toplantısı Sütlüce Lazzoni Hotel'in katkılarıyla gerçekleşti.

Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, dönemin Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Semiramis Sekban, Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Direktörü Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, Eski Milli Takım Futbolcusu Metin Tekin, Türkiye Futbol Federasyonu İcra Kurulu Üyesi Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Genel Başkanı Ali Düşmez, Doğan Haber Ajansı Spor Müdürü Faik Gürses, Gurur Aydoğan, Yeliz Yeşilmen, Reyhan Karaca, Emre Kızılırmak, Turabi Çamkıran, Ülkü Aşaröz gibi sanatçılar, projenin çocuk yüzleri Banu Miray ve Emir Berke'nin katıldığı basın toplantısı renkli görüntülere sahne oldu.

"Şehirdeki Çocuklar" projesiyle, çocuklara eğlenceli oyun sporları yapma imkânı sunarak, fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmak ve bir ömür boyu sürebilecek sağlıklı alışkanlıklar kazandırmak amaçlanmaktadır.

07-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarını araştıran Türk Kalp Vakfı, çocukların yüzde 65'inin düzenli egzersiz yapmadıkları tespitine ulaştı. Araştırmaya göre, yoksul ailelerin çocukları imkansızlıktan, gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocukları ise rahat yaşam nedeniyle hareket edemiyor. Pilot bölge olarak seçilen Şişli İlçesinde tespit edilen okullarda çalışmalara başlayan Türk Kalp Vakfı "Şehirdeki Çocuklar" projesiyle çalışmalarını genişletmeyi hedefliyor.

Tüm konuşmacılar, fiziksel harekete ve kalp sağlığına büyük önem verilmesi gerektiği üzerinde durdular.

Yeşil sahaların Sarı Fırtına'sı Metin Tekin, "Geçmişte çocuklar sokaklarda oynardı. Bugün bunun sağlanması pek mümkün değil. 4 yaşında bir oğlum var ve bilgisayardan, tabletten nasıl uzak tutacağımızı düşünüyoruz. Türk Kalp Vakfı'nın bu anlamda emek ve katkısı çok değerli" dedi.

Doğan Haber Ajansı Spor Müdürü Faik Gürses ise "Ben küçüktüm Metin Tekin top oynuyordu. Büyüdüm Metin Tekin hala dinç ve sağlıklı. Hepimizden genç gösteriyor. Sanat güneşimiz Zeki Müren ve Kemal Sunal kalbine yenik düştü. Bu iki büyük sanatçımız kontrollerine ve gıdalarına dikkat etselerdi bugün aramızda olabilirlerdi. Anne babalara da çocuklara yemek konusunda çok ısrarcı olmamalarını öneririm" diyerek kalp sağlığına dikkat çekti.

Basın toplantısına katılan ünlü oyuncu Emre Kızılırmak, 6 yaşında basketbola başladığını belirterek, "Kalabalık şehirlerde çocuklarımız evlere tıkalı kalıyorlar. Mecburen internet ile vakit geçiriyorlar. Aileler çocukları spora teşvik etmeli" diye konuştu.

Reyhan Karaca; Geçmişte Anaokulu ve İlköğretim okullarında öğretmenlik yaptığını açıklayan ünlü şarkıcı Reyhan Karaca, "Müzik eğitimi verirken bile çocukları hareketlendirmeye çalışırdım. Çocuklar maalesef beslenme bozukluğu ve hepimizi hapseden internet canavarı ile baş etmeye çalışıyor. Ben çocukluğumda sokaklarda top oynardım. Şimdi ciddi bir hareketsizlik var. Beslenme bozukluğu nedeniyle hepimiz risk altındayız. Elimden gelen her şeyi çocuklarımız için yapacağım" sözleriyle çocuklarımızı bilinçlendirmemiz gerektiğini belirtti.

Oyuncu Gurur Aydoğan, "Hayatta çok önemli iki şey var, birincisi kalbimiz, kalp sağlığımız elbette... Diğeri ise iyi kalpli olmak... Türkiye'nin potansiyelinin çok yüksek olduğunu düşünüyorum. Futbola yönelen çok gencimiz var ama başarımız yok. Olimpiyatlarda çok iyi dereceler yapacak gençlerimiz çıkmalı" diyerek gençlerin spora yönelmelerini tavsiye etti.

Sporcu kişiliğiyle tanınan Turabi Çamkıran da "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. O yüzden herkes spor yapsın" sözleriyle sporun yaşam tarzı haline getirilmesi gerektiğini söyledi.

Oldukça renkli görüntülere sahne olan basın toplantısının ardından Lazzoni Hotel Genel Müdürü Gürhan Sayar'a ve Türk Kalp Vakfı İletişim Başkanı Banu Noyan'a bu önemli organizasyondan dolayı teşekkür plaketi verildi.

GOLDEN DISCOVERY AT

LAZZONI HOTEL

www.lazzonihotel.com

info@lazzonihotel.com - İmrahor Caddesi No:14 **SÜTLÜCE/BEYOĞLU -** +90 212 311 0000

Prof. Dr. Ali Serdar Fak / Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi
Marmara Üniversitesi Hipertansiyon ve Ateroskleroz Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi Md.

Ülkemizde her yıl yaklaşık 400.000 kişi kalp krizi geçiriyor ve bir yılda 210.000 kişi sadece bu nedenle yaşamını yitiriyor. Kalp krizi, kalp yetersizliği, felç veya ani ölüm ile sonlanacak "koroner kalp hastalığı" olan 3.200.000 yurttaşımız mevcut ve bu kişilere her yıl en az 300.000 kişi daha ekleniyor.

Günümüzde kalp ve damar hastalıkları erişkinlerde tüm gelişmiş toplumlarda hala en sık görülen ve en çok ölüme sebep olan hastalıklardır. Gelişmiş batı ülkelerinde kalp damar hastalıklarının görülme sıklığı son yıllarda azalmasına karşın ülkemizde bu hastalıkların sıklığı halen artmaya devam ediyor.

Kalp damar hastalıkları kalp krizi, felç (inme), kalp yetersizliği, böbrek yetersizliği (üremi), ve bacak atardamar hastalıklarını kapsar. Ayrıca ani ve erken ölüm de bu hastalıkların sonucunda veya başlangıç aşamasında olabilen talihsiz bir durumdur.

Tüm bu hastalıkların ve bunlara bağlı ani ölümün ortak özelliği ise hipertansiyon, şeker hastalığı, yüksek kolesterol, fazla kilo, sigara-tütün kullanımı, hareketsizlik gibi "risk faktörleri" ne bağlı olarak damar sertliği zemininde gelişmeleridir.

Tablo 1 KALP DAMAR HASTALIĞI RİSK FAKTÖRLERİ

A) Değiştirilebilen (tedavi edilebilen) Risk Faktörleri

1. Yüksek kan basıncı (hipertansiyon),
2. Şeker hastalığı,
3. Yüksek kan kolesterol düzeyi (HDL kolesterolün düşük olması, LDL kolesterolün yüksek olması veya yüksek trigliserit düzeyi),
4. Sigara-tütün kullanımı,
5. Fazla kilo (obezite),
6. Artmış bel çevresi (karın bölgesinde yağlanma),
7. Hareketsizlik

B)Değiştirilemeyen Risk Faktörleri

1. Aile Öyküsü: Kişinin birinci derece yakınlarında erkeklerde 55, kadınlarda 65 yaşından önce kalp-damar hastalığı veya ani ölüm bulunması
2. Erken Cinsiyet
3. Erken menopoz

Tablo 1 deki riskler kalp damar hastalıklarını davet eder. Bunlar yüksek kan basıncı (hipertansiyon), fazla kilo (obezite), artmış bel çevresi (karın bölgesinde yağlanma), sigara-tütün kullanımı, yüksek kan kolesterol düzeyi (HDL kolesterolün düşük olması, LDL kolesterolün yüksek olması veya yüksek trigliserit düzeyi), şeker hastalığı, hareketsizlik ve erken menopozdur.

Kişinin birinci derece yakınlarında erkeklerde 55, kadınlarda 65 yaşından önce kalp-damar hastalığı veya ani ölüm bulunması da genetik / ailesel yatkınlık olduğuna kanıt teşkil eder.

Kalp Sağlığımız Alarm Veriyor !

Ülkemizin kalp sağlığı hakkında yakın zamanda yapılan ve geçmiş yıllarla bugünü karşılaştıran araştırmalar bize aşağıdaki bulguları vermiştir:

1.1990' lı yıllara göre toplumumuz daha şişmandır.
2. Toplumumuzun kan kolesterol ve trigliserit ortalaması 1990' lı yıllara göre daha da artmıştır.
3. Karın bölgesinde şişmanlık (abdominal obezite) sıklığı kadınlarda erkeklere göre daha fazladır.
4. Yüksek tansiyon, fazla kilo, kan şekeri yüksekliği veya kan yağları yüksekliği risklerinin birlikte bulunuşu olarak adlandırılan ve kalp damar hastalığı için önemli bir risk kabul edilen "metabolik sendrom" toplumumuzda çok sıktır. Öyle ki kadınlarda metabolik sendrom sıklığı ABD kadınlarından daha da fazladır.
5. Ülkemizde erişkinlerde her üç kişiden birinde yüksek tansiyon vardır (farkında olsun veya olmasın). İlerleyen yaşla birlikte yüksek tansiyon sıklığı artmaktadır; 65 yaşın üzerinde her üç kişiden ikisinde yüksek tansiyon vardır.
6. Şeker riski giderek artmaktadır; daha önce % 7 olan şeker hastalığı sıklığı yaklaşık % 14 dolayına yükselmiştir.
7. Yüksek tansiyon ve şeker hastalığı sıklıkları şehirlerde ve kırsal bölgelerde benzerdir, farklılık göstermemektedir.

Bu bulguları şu şekilde yorumlamamız mümkündür:

Birçok olumlu gelişmeye karşın yaklaşık son yirmi yılda kalp sağlığı açısından daha olumsuz ve riskli bir toplum haline gelmiş durumdayız.
Yirmi yıl öncesine göre daha şişmanız; kan yağlarımız daha yüksek, kan şekerimiz daha yüksektir.
Toplumumuzda yüksek tansiyon hastalığı ve şeker hastalığı sıklığı yirmi yıl öncesine göre daha da artmıştır.
Üstelik kadınlarımızın kalp sağlığı eskiye göre günümüzde daha fazla risk altındadır.

Önümüzdeki Yıllarda "Şeker ve Kalp hastalığı Salgını" Olabilir !

Önümüzdeki yıllarda görünen o ki daha fazla yüksek tansiyon hastası ve şeker hastası yurttaşımız olacak. Bu gidişle çocuklarımız ne yazık ki daha genç yaşta hastalanacaklar. Kalp damar hastalığından daha fazla ölümler, erken yaşta kayıplarımız olacak.
Bu hastalıklar nedeniyle ülkemiz daha fazla işgücü kaybına uğrayacak, daha fazla harcama yapacağız.

Bu karamsar tablo kahve falı değildir; T.C. Sağlık Bakanlığı' nın "Kalp ve Damar Hastalıklarını Önleme ve Kontrol Programı, Stratejik Plan ve Eylem Planı Kitapçığı" ndan alınmış rakamlardır.

Neden?

Çünkü daha sağlıksız besleniyor, daha fazla ve gereksiz kalori alıyoruz.
Daha az hareket ediyoruz. Kırsal bölgelerde bile insanımız daha az hareket ediyor.
Teknolojiyi kötü kullanıyoruz.
Çocuklarımız şehirlerde daha az hareket ediyor. Çocuklarımız bisiklete binmiyor / binemiyor, sek sek oynamıyor, saklambaç oynamıyor. Televizyon veya bilgisayar başında veya tablet elinde oturarak zaman geçiriyor.

Hemen Harekete Geçersek Kalp Sağlığımızı Koruruz !

Yarısına kadar su dolu olan bardağın boş tarafı olduğu kadar, dolu tarafı da var; yani kalp damar hastalıklarının olumlu tarafı da "önlenebilir" olmasıdır.

Kalp damar hastalığı genetik / ailesel yatkınlığı olan kişilerde ve erkelerde daha sıktır. Kadınlarda menopoza kadar daha azdır. Menopoz sonrası kadınlarda da risk erkelerdeki risk ile eşitlenir.

Tablo 1'deki risk faktörlerine tekrar göz attığımızda genetik / ailesel yatkınlığı ve cinsiyeti bir kenara bırakırsak diğer tüm risk faktörlerinin azaltılabilen, önlenebilen risk faktörleri olduğunu görürüz. Bu nedenle bu kadar sık görülen, bu kadar çok ölüme ve maliyete neden olan kalp damar hastalıklarının önlenmesi için bilimin gösterdiği tüm olanakları kullanmamız gerekmektedir.

Bu risk faktörlerinin her birisi aslında ayrı bir hastalıktır ve her birisi için uzun uzun konuşulması, tartışılması gerekir. Ancak bu yazı kapsamında kısa ve pratik hatırlatmalarda bulunmakta yarar vardır.

Kalp ve damar hastalıkları riskini azaltmak ve hastalıktan korunma öncelikle bizim elimizdedir.

Daha çok hareket etmeliyiz:

Yeter ki hareket edin. Hep biliriz ama az uygularız; daha az araba kullanın; daha az asansör kullanın; daha az yürüyen merdiven kullanın. Kalp sağlığı için yararı kanıtlanmış hareket miktarı haftada en az üç defa, her defasında en az 45 dakika olacak şekilde düzenli ve tempolu egzersiz yapmaktır. İster koşun, ister yürüyün, ister yüzün, isterseniz dans edin. Kalp hastalarının da hareket etmeleri yararlı ve gereklidir; ancak önce hekiminizden onay alınız.

Daha sağlıklı beslenmeliyiz:

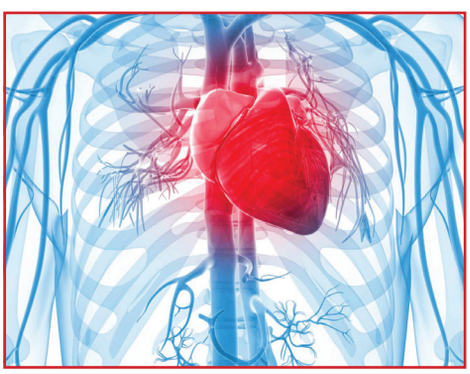
Sık aralıklarla ve az yemek yiyiniz. Bol lifli gıdalar ve tam buğday unlu besinler tüketin. Her gün mutlaka çiğ sebze ve meyve tüketin. Vitaminleri doğal yolla besinlerden alın. Her gün tek bir avuç dolusu kuruyemiş tüketin. Gece geç saatte yemek yemeyin. Hayvansal yağları az tüketin. Sigara ve tütün ürünleri kullanmayın, kullanıyorsanız hemen bırakın. Alkol almak istiyorsanız günde bir kadehten fazla tüketmeyin.

Tuzu mutlaka azaltın:

Besinlerdeki doğal tuz bünyemiz için yeterlidir. Kaya tuzu veya deniz tuzu sonuçta tuzdur; kalp sağlığı açısından farkı yoktur. Fazla tuz tüketimi yüksek tansiyon riskini artırır. Sofraya tuzluk getirmeyin; çocuklarınızı tuzluğa alıştırmayın.

Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riski açısından dikkatli olun:

Sağlıklı kan basıncı 120 / 80 mmHg ve daha altındaki rakamdır. Her yaş için 140 / 90 mmHg' nın üzeri tedavi gerektirir. "Yaşlılarda daha yüksek tansiyon değerleri normaldir" şeklinde bir bilgi doğru değildir. Hipertansiyon sinsi bir hastalıktır; yıllarca belirti vermeyebilir. Bu nedenle düzenli muayene olun; kan basıncınızı düzenli ölçün; takip edin; tedavi olun.



Yüksek kan kolesterolü tehlikelidir:

Her erişkinin kan kolesterol düzeyini bilmesi ve takip etmesi gerekir. Belirli bir sınırın üzeri (bu sınır kişilere göre değişebilir) ilaçla tedavi edilmelidir. Yüksek kolesterol hastalığı da sinsidir; belirti vermez. Yüksek kolesterol kalp krizi, felç ve ani ölüme sebep olabilir. Yüksek kolesterolün tedavi edilmesiyle kalp krizi, felç ve ölüm riskinin azaldığı kanıtlanmıştır.

Şeker hastalığı varsa iyi tedavi edilmeli:

Şeker hastalığı varsa iyi tedavi edilmeli: Şeker hastalığı, özelikle erişkinlerde daha sık görülen tip 2 şeker hastalığı kalp hastalığı ve üremi (böbrek hastalığı) riskini çok artırır. Açlık kan şekerinin 126 mg/dl veya üzerinde olması şeker hastalığı demektir; 100-126 mg arası da yine şeker hastalığı riski çok yüksek demektir. Şeker hastalığı da yıllarca belirti vermeyebilir.

Bu nedenle hipertansiyon, şeker hastalığı ve kolesterol sıklığının bu kadar fazla olduğu ülkemizde tüm erişkinlerin düzenli olarak muayene olmaları ve kan basıncı, kan şekeri ve kan kolesterol değerlerini düzenli takip etmeleri; sorun varsa düzenli tedavi olmaları kalp sağlığı yönünden yaşamsal önem taşımaktadır.

Son yıllarda kalp damar sağlığı açısından ülkemizde olumlu gelişmeler de yaşanmaktadır. Öncelikle sigara ve tütün ürünlerine önemli ve başarılı kampanyalar yürütülüş; bu ürünlerin satışı ve kamuya açık alanlarda kullanımına önemli kısıtlamalar getirilmiştir. Bu durum sağlık açısından çok önemli ve olumludur. Belediyeler tarafından halkın kullanacağı yürüyüş ve spor alanlarının sayısında gözle görülür bir artış mevcuttur. Son olarak T.C. Milli Eğitim Bakanlığı okullarda sağlıksız besin ürünlerinin satışına kısıtlama getirmiştir. Tüm bunlar olumlu başlangıçlardır.

Çocuklarımız Geleceğimizdir; Çocuklarımız İyi Kalpli Olmalıdır !

Kalp sağlığımızın korunması sadece ilaçlarla değil esas olarak bireysel ve toplumsal önlemlerle mümkündür.
Daha geniş çerçevede düşünürsek çocuklukta kazanılan alışkanlıklarla, beslenme ve yaşam tarzıyla çok yakından ilişkilidir.
Çocuklarımıza küçük yaştan itibaren sağlıklı bireyler olma alışkanlığını ve bilincini kazandırmamız gerekli.
Çocuklarımız için sağlıklı çevreler oluşturmamız gerekli. Çocuklarımız için muhtarımızdan, belediyemizden bisiklet yolları, basketbol sahaları talep etmemiz gerekli.

Unutmayalım, iyi kalpli olmak önce kendi elimizde.

Türk Kalp Vakfı yararına yapılan Brunch
Neslihan Kozanoğlu'nun ev sahipliğinde gerçekleşti.

İstanbul cemiyet hayatının tanınmış simalarının katıldığı Kozanoğlu çiftliğinin muhteşem atmosferinde gerçekleşen brunch'ımız keyifli anlara sahne olurken, dostlar bol sohbet edip, hasret giderdiler.

Dönemin Türk Kalp Vakfı Başkanı Semiramis Sekban, Vakfımıza yaptığı destekten dolayı Neslihan Kozanoğlu'na bir teşekkür plaketi takdim etti.

Vakıf Üyelerimiz

Dr. Amet Sağbaş / Kardiyolog

Radyal Yolla Yapılan Koroner Anjiyografi Balon Ve Stent Işlemleri

Koroner anjiografi koroner arter hastalığının tespitinde nerdeyse hata payı hiç olmayan altın standart yöntem olup artık günümüzde çok yaygın olarak bir çok merkezde yapılmaktadır.

İşlem, atar damara girilerek içinden ilerletilen içi boş hortumcuğun koroner damarlara ulaşması bu hortumcuktan opak madde verilerek koroner arterlerin filmini çekmek esasına dayanır. Gene aynı hortumcuktan balon ve stentleri ilerletip daralmış ve ya tıkanmış damarları açmamız mümkündür. Teşhisin erkenden koyulması ve doğru tedavi yönteminin seçilmesini sağlaması sebebiyle bu yöntem çok önemlidir.

Koroner anjiyografi ile koroner arterlerde daralma veya tıkanma varsa damarı etkilediği miktar, yer gibi kriterlere göre koroner arter balon ve stent uygulaması ile daralmış veya tıkanmış damarlar açılabilir, buna uygun değilse koroner by pass operasyonu kararlaştırılabilir; bunlara ihtiyaç olmadığı sadece ilaç tedavisinin yeterli olabileceği kararı da verilebilir.

İşlem kalp krizi esnasında yapılırsa damara balon ve stent uygulaması ile kalp krizinin kalp üzerinde az hasarla hatta bazen hiç hasar görmeden atlatılması mümkün olabilir. Kalp krizi henüz geçirmemiş kişilerde de önceden daralma veya tıkanma tespit edilerek gerekli tedavi yapılır ve muhtemel kalp krizi önlenebilir.

Bu derece faydaları olan bu teşhis ve akabinde balon ve stent ile damarı açmamıza yarayan yöntem girişimsel bir yöntem olduğu için pek tabii az da olsa riskler taşır. Özellikle damara giriş yerinde hematom denilen cilt altı kanaması en çok görülen komplikasyon olup, bunun yanı sıra damarın zedelenmesinden dolayı anevrizma denilen patlama riski taşıyabilen baloncuk keseleri oluşabilir veya damarda yırtılmalar bazen de tıkanmalar görülebilir. Çok çok nadir görülen ölüm ve pıhtı atması da diğer komplikasyonlardandır.

Yıllardır koroner anjiyografi için en çok tercih edilen damar giriş yeri femoral arter denilen kasık arteridir. Bu giriş bölgesinden işlem yapıldıktan sonra kanama olmaması için kasığa 6 saat kum torbası koyulur veya bu damarı dikmek için geliştirilmiş özel aletler kullanılır. Bu süre içinde hasta yatağında sırt üstü yatmak zorundadır. Femoral arter giriş yönteminde komplikasyonlar %1 civarındadır.

Son zamanlarda damarın içinden ilerletilen kateter balon ve stent aparatları oldukça ince çaplı yapılabilmiş ve neticesinde 6F hatta 5F çaplı damara giriş aparatları içinden çalışmak mümkün olmuştur.

Bunun neticesinde radyal arter denilen femoral artere göre daha ince olan el bileği arterinden bu işlemlerin yapılabilmesi mümkün olmuştur.

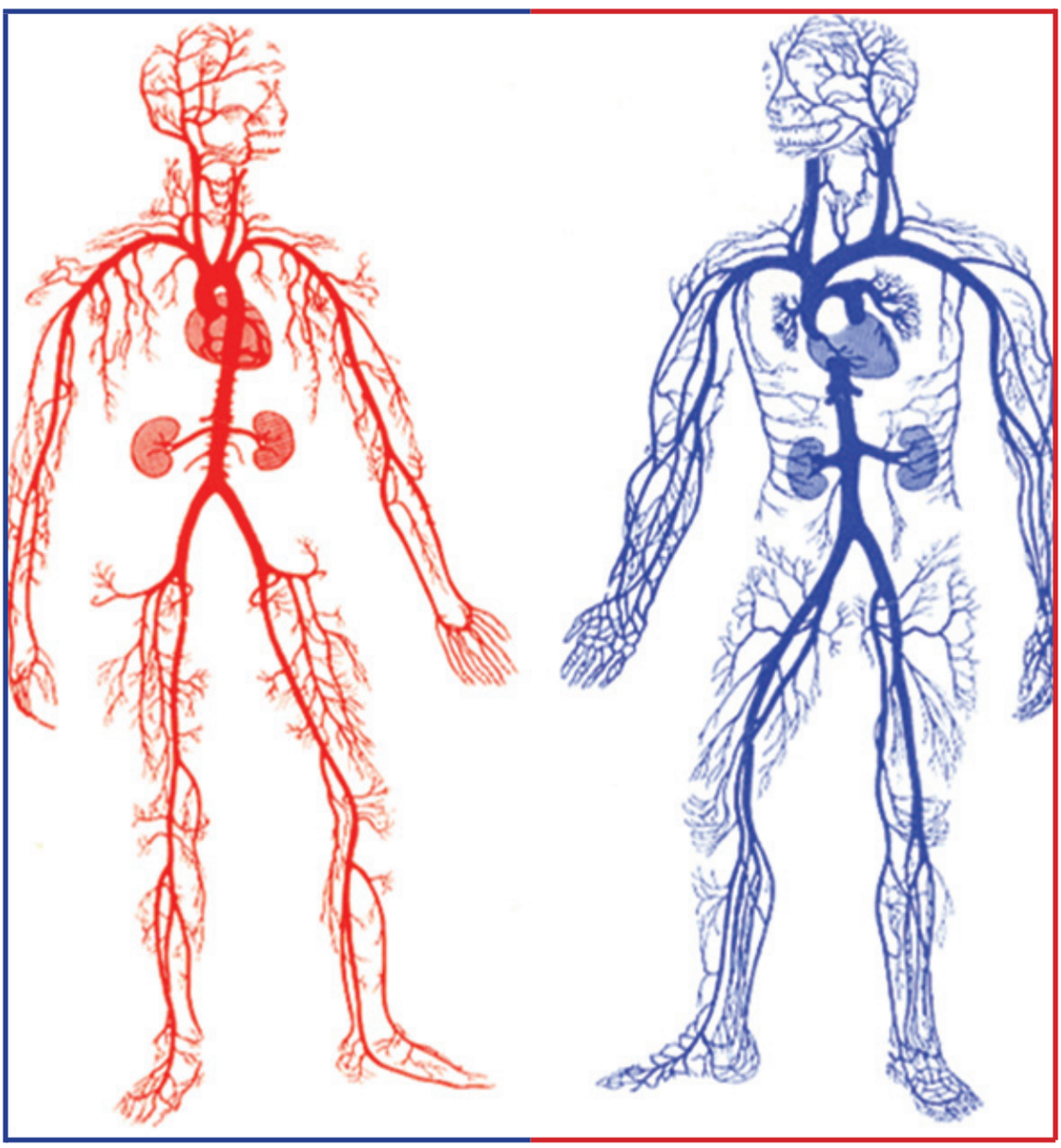
El bileği, farkedilmeden kanama olması durumunda uygun bir zemin, ayrıca bileği saran aparatlarla kanamanın kolayca durdurulması sebebiyle kamama, anevrizma dediğimiz baloncuk olma gibi komplikasyonları radyal arterden yapılan girişim ciddi oranda azaltmıştır. Ayrıca işlemden hemen sonra hastanın ayağa kalkmasında bir sakınca olmadığı gibi hastalara sonda uygulama gereksinimi de kalmamıştır.

6 saat boyunca sırt üstü yatmadığı için işlem sonrası sırt ağrısı şikayetleri çok azalmış koroner anjiyografi sonrası yatış süresi 4 saate inmiştir. Böylelikle hem hastanın işlem sonrası konforu çok artmıştır hem de komplikasyonlar azalmıştır.

Bu yöntemle özellikle bayanlarda ince bir damarları olmasından dolayı gelişen spazm neticesinde damarın içine girilememe oranı femoral artere göre daha fazladır. Gene ince bir arter olması sebebiyle giriş yerinde damarda tıkanmalar daha fazla görülür. Ancak el, radyal ve ulnar arter dediğimiz 2 damardan beslenir. Tıkansa da genellikle bir şikayete yol açmaz. Yine de radyal girişimde damar uygunluk açısından değerlendirilmeli, uygun olmayan hastalarda girişim yeri değiştirilmelidir. Ayrıca daha ince bir damarda ve daha ince malzemelerle çalışıldığı için tecrübeli ellerde işlemin yapılması komplikasyonlar açısından çok önem taşır.

İnvaziv kardiyolojik alandaki gelişmeler hastalara daha az komplikasyon, daha fazla konfor, daha iyi neticeler sağlasa da hiç hasta olmamak tabi ki en iyisidir.

Bu sebeple beslenme alışkanlığımıza dikkat etmek, sigarayı bırakmak, şişmanlık, şeker hastalığı, tansiyon hastalığı, yüksek kolesterole karşı tedbirlerimizi almak, düzenli spor yapmak kalp sağlığı için en faydalı yöntemlerdir.



Türk Kalp Vakfı, Dostlarıyla Beraber "KALP DEDİĞİN ATIYOR ZATEN, MARİFET RİTMİ DEĞİŞTİREBİLMEKTE" Diyor.

Fulya Gündoğdu'nun ev sahipliğinde Türk Kalp Vakfı yararına Whisper Kitchen Bar'da bir öğle yemeği verildi.

Desteklerinden dolayı Fulya Gündoğdu'ya ve Wispher Kitchen'a birer teşekkür plaketi takdim edildi.

Kaan Sekban tarafından Vakfımız çalışanlarına "Mutluluğa Terfi Et" konulu bir seminer verildi.

Ana teması "Mutluluğa ulaşmak" olan ve Vakfımız konferans salonunda gerçekleşen seminerde "Kendinizi keşfederek mutluluğa terfi etmenin yolları bulunabilir" diyen Kaan Sekban, mutluluğun an meselesi olduğunu, ne zaman karışımıza çıkacağını bilemeyeceğimizi, ancak kişinin kendi çabalarıyla bunu yakalayabileceğini ve sürekliliğini devam ettirebileceğini vurgularken, **"Yaptığın iş ve işindeki konumun ne olursa olsun, mutluluğa terfi et..."** diyerek tavsiyede bulundu.

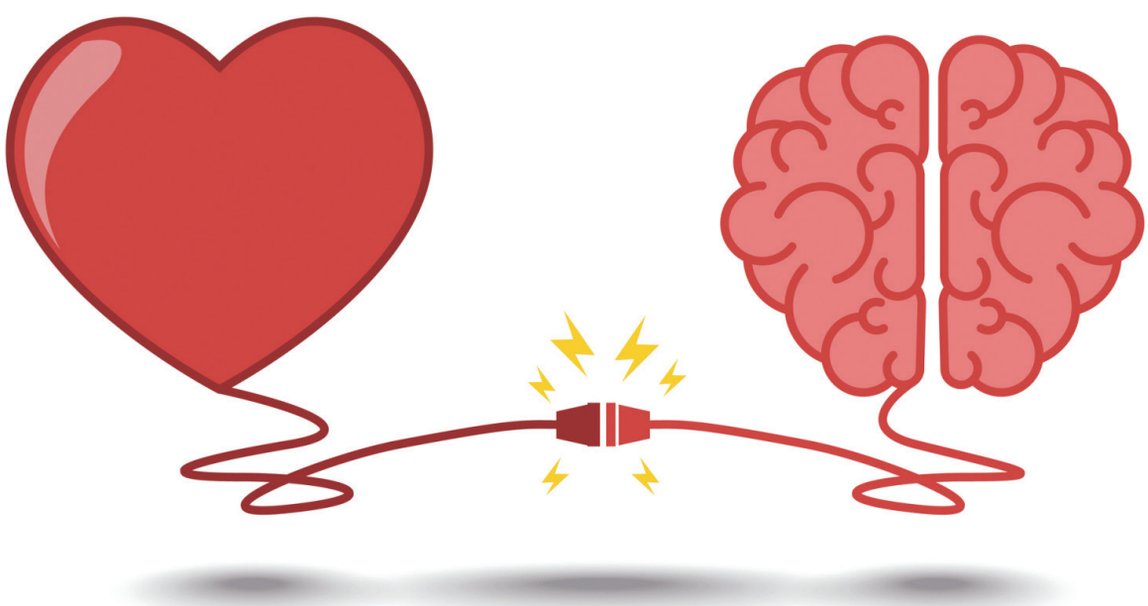
Vakfımız çalışanlarının ilgiyle dinlediği seminer sonunda, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven ve Danışma Kurulu Üyesi Semiramis Sekban, Kaan Sekban'a bir teşekkür belgesi takdim ettiler.

"Alzheimer Hastalığı Kalp ve Beyin Sağlığı" Konferansı

Nöroloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Sevda Sarıkaya tarafından, Vakfımız konferans salonunda "Alzheimer Hastalığı, Kalp ve Beyin Sağlığı" ile ilgili bir konferans verildi.

Hipertansiyon, diyabet (şeker), hiperkolesterolemi (yüksek tansiyon), obezite ve sigara içmek gibi etmenlerin Alzheimer ve Kalp Damar Hastalıklarında ortak risk faktörleri olduğunu belirten Sarıkaya diğer risk faktörlerinin; kafa travması, eğitim durumu, yalnızlık, depresyon gibi etmenler olduğunu sözlerine ekledi.

Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven ve İcra Kurulu Başkanı Neşe Sert tarafından Sarıkaya'ya katkılarından dolayı bir teşekkür belgesi takdim edildi.



Yrd. Doç. Dr. Sevda Sarıkaya / Nöroloji Uzmanı
Davranış Nörolojisi ve Demans

ALZHEIMER HASTALIĞI VE KALP DAMAR HASTALIKLARININ ORTAK RİSK FAKTÖRLERİ

Son yıllarda popülaritesi artan hastalıklardan birisi de Alzheimer hastalığıdır. Hastalıkların popülaritesi olur mu demeyin, oluyor. Özellikle zihnimizi etkiliyorsa herkesin kabusu olabiliyor.

Dilerseniz genel özellikleri ile biraz Alzheimer hastalığından bahsederek başlayalım. Alzheimer hastalığı en sık görülen Demans türüdür. Hatta öyle ki Demans ve Alzheimer bazen aynı sanılabilir. Halbuki Demans genel anlamda zihinsel yetilerimizi teker teker kaybettiğimiz bir sendromun ortak adıdır. Alzheimer hastalığı ise önce bellek fonksiyonunun bozukluğu ile başlayan sonra sırasıyla diğer bilişsel fonksiyonlarımızı etkileyen bir Demans tipidir.

Alzheimer hastalığının kesin nedeni bilinmemekle birlikte, en sık suçlanan; beyin hücreleri arasında biriken beta amiloid plakları ve hücre içlerinde biriken tau yumaklarıdır. Biriken bu maddeler yavaş yavaş beyin hücre ölümüne sebep olarak zihinsel yetilerimizi kaybetmemize yol açarlar.

Alzheimer hastalığı risk faktörleri içerisinde en güçlü olan yaş faktörüdür. Yaş ilerledikçe risk çok artar. 65 yaş ve sonrası her 5 yılda bir ikiye katlanır. Öyle ki 85 yaş civarı %35'lere ulaşmıştır bile. Cinsiyet de risk faktörlerindendir. Nedeni net olarak bilinmemekle birlikte kadınlarda daha sık görülürler.

Genetik menşeyli Alzheimer hastalığı ise %5'in altındadır. Daha erken yaşta başlar ve genellikle daha hızlı seyirlidir. Onun dışında eğer ailenizde birilerinde Alzheimer hastalığı varsa sizde görülme olasılığı, ailesinde hiç Alzheimer hastası olmayana göre iki kat daha fazladır.

Gelelim kalp hastalıkları ile Alzheimer hastalığının ortak risk faktörlerine. Bunu maddeleştirerek anlatırsam daha faydalı olacağı kanaatindeyim;

1.Hipertansiyon: Tansiyon yüksekliği damar hastalıkları için önemli bir risk faktörüdür. Beyinde küçük damar tıkanıklıkları ise Alzheimer hastalığının ortaya çıkışını kolaylaştırır. Beyin hücre ölümü ile seyreden Alzheimer hastalığında damar tıkanıklıklarına bağlı yeni hücre ölümleri hastalığın daha erken ortaya çıkmasına sebep olur. Bir de vasküler demans dediğimiz damar tıkanıklıklarına bağlı olarak ortaya çıkan bir demans çeşidi vardır. Sıklıkla Alzheimer hastalığı ile birlikte görülür. Hipertansiyon ikisinde de risk faktörüdür.

2.Hiperkolesterolemi (Kan kolesterol yüksekliği): Kolesterol yüksekliğinin küçük damar tıkanıklıklarını artırarak Alzheimer hastalığının ortaya çıkma olasılığını yükselttiği bilinmektedir. Hipertansiyon, hiperkolesterolemi ve apolipoprotein E-epsilon4 birlikteliğinde ise Alzheimer hastalığının ortaya çıkma olasılığı daha yüksek olmaktadır. İyi kolesterol olarak bilinen HDL kolesterolün ise Alzheimer hastalığından koruyucu olduğu yönünde çalışmalar mevcuttur.

3.Diyabetes mellitus (Şeker hastalığı): Damar hastalıklarını artırarak Alzheimer hastalığı riskini yükseltmekle birlikte son dönem başka mekanizmalar üzerinden de etkili olduğu düşünülmektedir.

4.Obezite: Yapılan çalışmalarda orta yaşlarda başlayan obezitenin, Alzheimer hastalığı riskini artırdığı ile ilgili sonuçlar elde edilmiştir. Bunu anlamak zor değildir. Çünkü obezite ile birlikte kan kolesterol yüksekliği ve diyabet de eşlik edecek, bu da beyin damar tıkanıklıklarına zemin oluşturacaktır. Bunlardan tamamen bağımsız olarak santral obezite denilen bel çevresi yağlarının fazlalığında da Alzheimer hastalığı riskinin arttığını bildiren çalışmalar vardır.

5.Sigara: Alzheimer hastalığı-sigara ilişkisi yıllardır araştırılan bir konudur. Yapılan çalışmaların çoğunda sigaranın Alzheimer hastalığı riskini artıran bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni ise sigaranın beyin damar hastalıkları riskini artırması, oksidatif stresin neden olduğu zehirleyici bazı maddelerin salınımına sebep olması ve Alzheimer hastalığında oluşan amiloid plak ve nörofibriler yumak oluşumuna katkıda bulunmasıdır. Birkaç çalışma da sigaranın Alzheimer hastalığından koruyucu olduğu öne sürülse de bu çalışmalar dikkatli incelendiğinde sponsor firmalarının sigara şirketleri olduğu fark edilmektedir. Bundan dolayı sonuçların güvenilirliği üzerinde düşünmek gerekir. ABD'de askerlerin fazla sigara kullanmasından yola çıkarak konuya açıklık getirmek üzere 2014 yılında Dr. C. Timothy ve arkadaşları bu konuda mevcut tüm çalışmaları inceleyerek özet bir makale yayımlamışlardır. Bu çalışmanın sonucunda da sigaranın Alzheimer hastalığı riskini artıran bir faktör olduğu belirtilmiştir.

6.Homosistein yüksekliği: Homosistein, yüksekliği kalp-damar hastalıkları riskini artırdığı gösterilmiş olan bir aminoasit çeşididir. Vücutta bazı vitaminler (B12, B6 ve folik asit gibi) bu aminoasidin yıkımında önemlidir. Vücudumuzda eğer bu vitaminler eksikse homosistein yüksekliği görülebilir. Bu vitaminlerin eksikliğini tamamladığımızda ise homosistein seviyesi düşer. Sonuçta homosistein yüksekliğinin Alzheimer riskini artırma nedeni net olarak bilinemezken, yüksek olasılıkla damar hastalıkları riskini artırması olduğu düşünülmektedir.

Alzheimer hastalığının diğer risk faktörleri arasında düşük eğitim düzeyi de bulunmaktadır. Entellektüel düzeyi yüksek ve sürekli yenilikleri takip eden, öğrenmesi devam eden kişilerde olasılık düşmektedir. Yalnızlık ve sosyal izolasyon da risk faktörlerinden bir tanesidir. Sık depresyon atağı geçiren kişilerde Alzheimer hastalığı görülme olasılığı daha yüksektir.

PROF. DR. NECATİ SIRMACI'YI ANMA

05 Ocak 2016 tarihinde vefat eden, Türkiye'de, İç Hastalıkları içinde bir ünite olan Kardiyoloji'yi, Kardiyoloji Bilim Dalı'na dönüştüren, Türk Kalp Vakfı'na değerli hizmetleriyle büyük katkılarda bulunan, Mütevelli Heyet Üyemiz ve Yönetim Kurulu Genel Sekreterimiz, birlikte çalışmaktan onur duyduğumuz, Hocaların Hocası Prof. Dr. Necati Sırmacı için düzenlenen anma toplantısı, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven başkanlığında, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Hayriye Midillioğlu ve Yönetim Kurulu Genel Sekreteri Gül Taştaban, Vakfımızın değerli doktorları ve personelin katılımıyla gerçekleşti.

TÜRK KALP VAKFI'NA
İSO 9001:2015 KALİTE BELGESİ

Vakfımızda sürekli gelişim sağlanması ve verilen hizmetlerin güvence altına alınması amacıyla yeni bir adım atılarak İSO 9001:2015 Kalite Belgesi alınmıştır.

Türk Kalp Vakfı, İSO 9001:2015 Kalite Yönetim Sisteminin belgelendirme süreci için bir İtalyan belgelendirme kuruluşu olan RINA'yi tercih etmiştir. Rina Türkiye Belgelendirme Müdürü Eda Yurdakul, Türk Kalp Vakfı'nın bir marka olduğunu ve belgelendirme firması olarak RINA'yı tercih etmesinden ve sürekli iyileşme yolunda birlikte yol alacaklarından dolayı gurur duyduklarını ifade ederken, **İSO 9001:2015 Belgesini**, dönemin Türk Kalp Vakfı Başkanı Semiramis Sekban ile dönemin Başkan Yardımcıları Kenan Güven ve Hayriye Midillioğlu'na takdim etti.

1996 yılından bu yana Türkiye'de faaliyet gösteren RINA denetimlerinde uzman ve katma değerli hizmetler sunan güçlü bir çözüm olması yanında bir çok alanda belgelendirme hizmeti sunmaktadır.

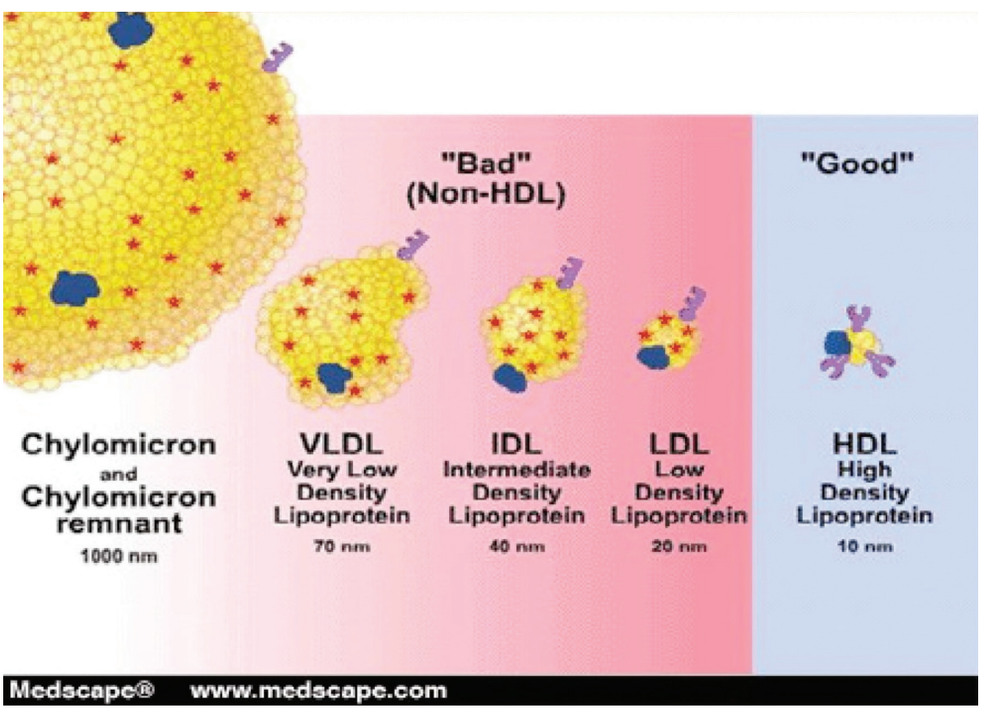
Dr. Nuri Sür /Türk Kalp Vakfı Biyokimya Uzmanı

LDL VE HDL LİPOPROTEİNİN ALT GRUPLANDIRILMASI

Lipoproteinlerin ateroskleroz oluşumunda önemli yapı taşlarından olduğu uzun zamandır düşünülmektedir. Lipoproteinler; tanecik boyutlarının, yoğunluklarının ve kimyasal içeriklerinin farklılaşması ile tanımlanan bir çok alt sınıfları ile heterojen özellik göstermektedirler.

Bu alt grupların kantitatif olarak ölçümü yüksek kardiyovasküler rist taşıyan bireyleri tanımlar.

Lipoproteinlerin Sınıflandırılması



Şekil 1 Lipoprotein tanecikleri

A.B.D. Ulusal Kalesterol Eğitim Programı (NCEP) Yetişkin Tedavi Paneli (ATP) klavuzunda lipoproteinlerin çok önemli rolüne dikkat çekilmektedir. 2001 yılında güncel tekrarı yayınlanan ATP III talimatlarında ilaçlı ve ilaçsız tedaviye karar vermede Düşük Yoğunluklu Lipoprotein (LDL) düzeyinin önemine güçlü bir vurgulama yapılmaktadır. Bir örnek olarak, metabolik sendrom durumunda trigliseridler artmakta, HDL azalmakta ve LDL tanecik popülasyonu küçük ve yoğun tanecikler grubunda baskın olmaya başlamaktadır.

Amerikan Klinik Endokrinologları Birliğini harekete geçiren bu durum, küçük ve yoğun LDL taneciklerinin bilhassa aterojenik olduklarına ve genel olarak kroner arter hastalığının (CAD) öncü işaretçisi oldukları gerçeğine dikkat çekmesine sebep olmuştur.

Hastalar normal LDL-Kolesterol düzeyine sahip olsalar bile bu tanecikleri taşıyor olabilirler. Takiben AACE tarafından yayınlanan kapsamlı talimatlarda kroner arter hastalığı (CAD) için ona risk faktörü olan dislipemiye ilişkin yetersiz değerlendirme ve yetersiz tedavi modellerine işaret edilmektedir. (1) Yakın zamanda orta yoğunluktaki lipoproteinlerin (IDL) aterosklerotik süreçte önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Zamanımızda yeni tıbbi teknolojiler ile orta yoğunluktaki lipoproteinler (IDL) teşhis edilebilmektedir. (2)

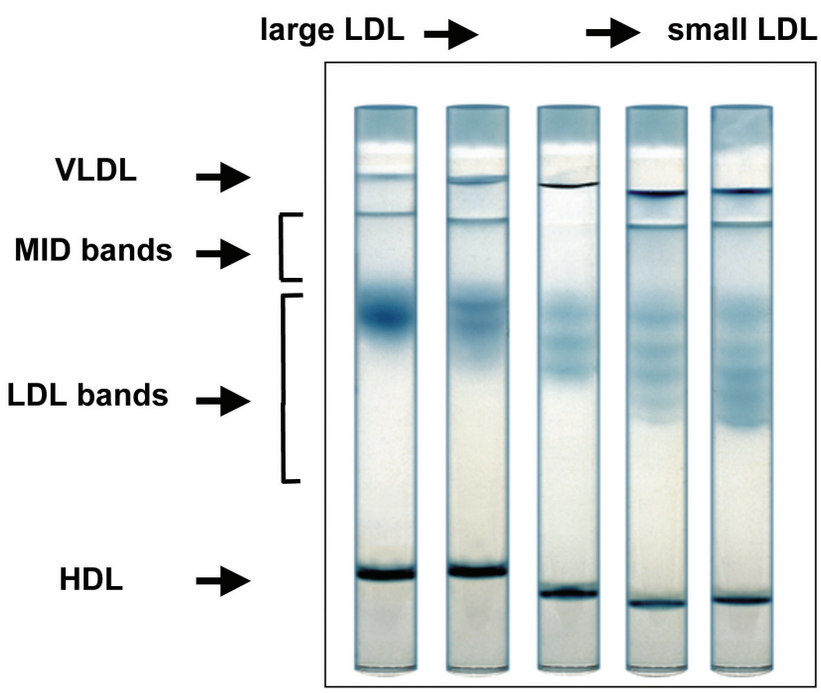
Kroner arter hastalığı (CAD) A.B.D. de birinci sırada gelen ölüm sebebidir. Ve bu vakaların %50'si normal lipid profiline sahip bireylerdir. (3)

Küçük ve yoğun LDL baskın profile sahip olan bireyler diğer risk faktörlerinden bağımsız olarak üç kat daha fazla kroner arter hastalığı (CAD) riski altındadır. (4)

Küçük yoğun LDL ölçümü ATP III tavsiyelerinde yer olmamıştır. Çünkü yakın zamana kadar ' Küçük ve Yoğun LDL ölçümleri için standart ve ucuz methodolojiler bulunmamaktaydı. (5)

Bugün ise yeni methodolojiler ile IDL lipoproteinleri az maliyet, etkin ve standart bir şekilde 12 alt grupta sınıflandırabiliriz.

- VLDL
- Orta bandlar C,B,A : LDL , Kalıntı Lipoproteinler ve Lipoprotein (a), LP(a)
- LDL alt grupları;Büyükler (LDL-1,2) ve küçük – yoğun olanlar (LDL-3'den LDL-7 ye)
- HDL

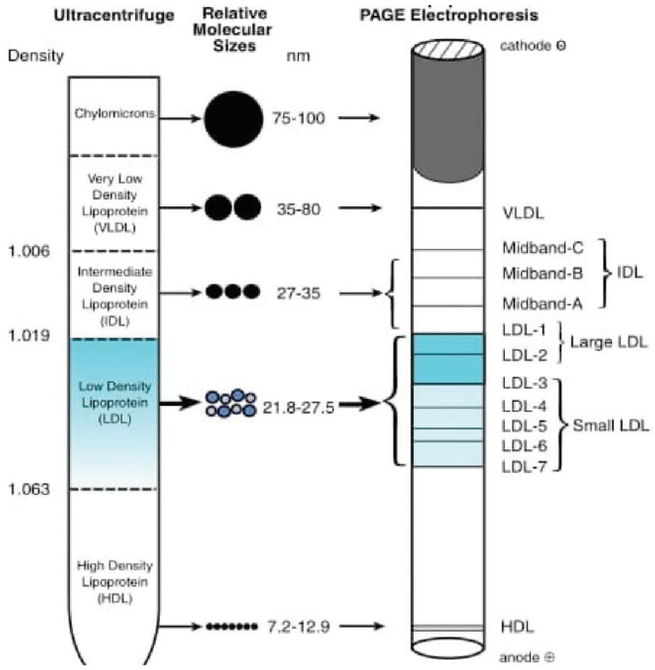


Şekil 2. Lineer jel elektrofonez sisteminde jel tüpleri (elektroforez sonrası)

Yeni yöntemlerden biri olan Lineer poliakrilamid jel elektroforezinde

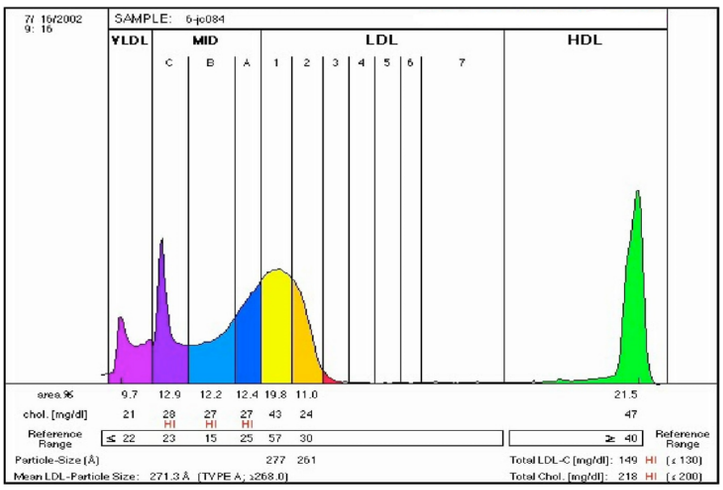
- Lipoproteinlerin tanecikleri jel matriks'in elek etkisi ile ayrılır. (Jel Eğimi kullanılmadan)

- Lipoprotein dağılımı Continous Gradient Ultracentrifugation metodu ile dağılım performansı ile uyumludur.



Şekil 3. Ultrasantrifuj vs lineer poliakrilamid jel

Daha önce bahsedilen yeni tıbbi teknolojilerden biri olan örneğin; poliakrilamid tüp jel elektroforezinde daha evvelden hazırlanmış lineer jeller, lipoprotein taneciklerini VLDL'den HDL'ye 12 adet yine önceden boyanmış görünür bandlara ayırır ve tanecik büyüklüğüne ilave olarak tüm lipoproteinlerdeki kolestrolün doğru ve hassas tayinini sağlar.



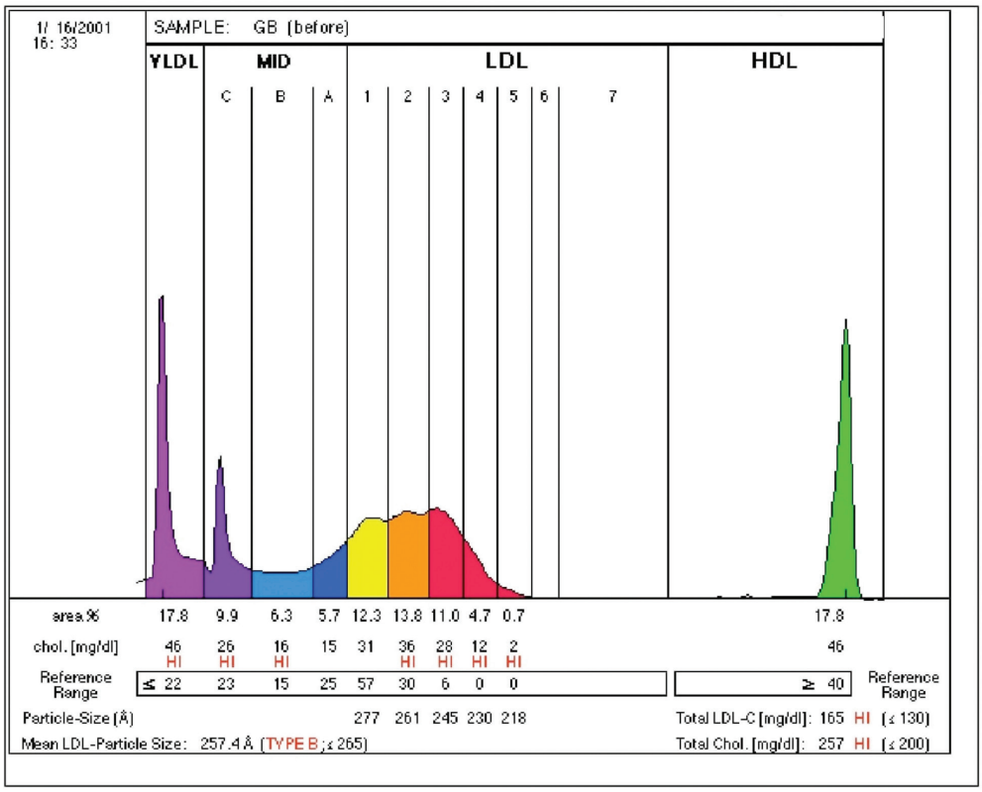
Şekil 4. Artmış IDL tipli örnek

Bahsi geçen sistemde her bir LDL grubu ve alt grubuna ilişkin normal kolesterol normal referans aralıkları bildirilmektedir. Bu aralıklar güncel NCEP lipid talimatlarına (ATP III) uyumlu olarak normal bir popülasyondan oluşturulmuştur.

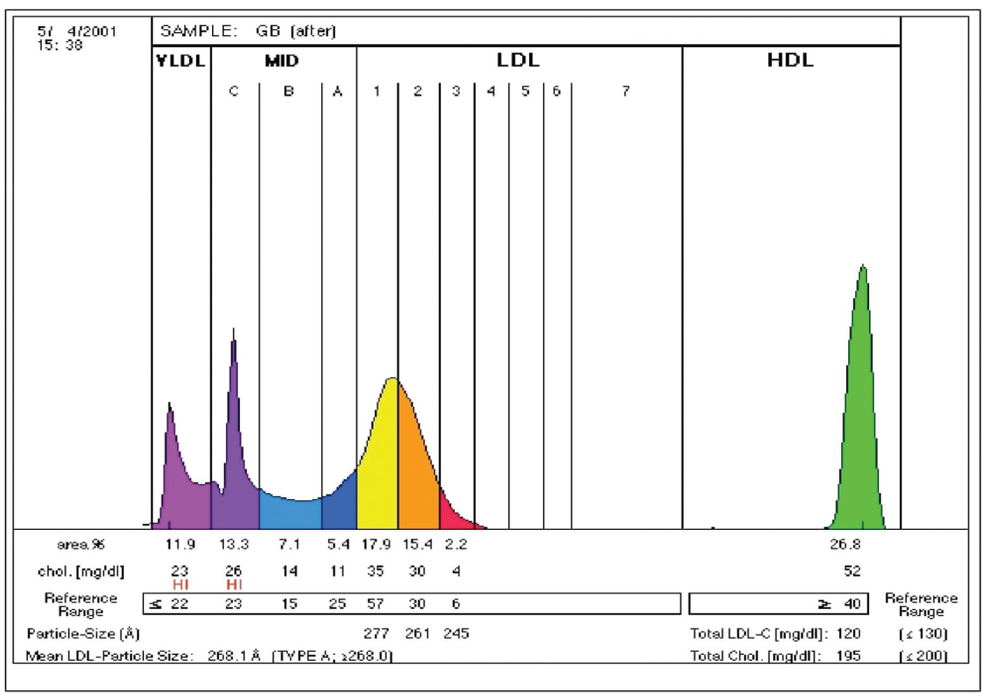
Bu sistemin klinik faydalarından bir örnek vermek gerekirse Lipoprotein profilleri, terapatik müdahalenin başlangıcında ve 2-3 ay sonrasında olmak üzere çalışmıştır.

Örnek: GB, 65 yaşında beyaz ırk, erkek: Lipoprotein profili çalışıldı. Profil bir lipid bozukluğuna işaret eden küçük ve yoğun LDL taneciklerini içermektedir.

Profildeki kırmızı renkli kısım) Beslenme değişiklikleri ve arttırılmış egzersiz çalışmaları ile birleştirilmiş 3 aylık ilaç tedavisinden sonra hastanın çalışılan ikinci profilinde büyük ölçüde iyileşme görüldü. Lipoprotein dağılımı normaldi ve sadece iki kolesterol değeri normal referans aralığının biraz dışında idi.



Şekil 5 GB: Tedavi öncesi Profili



Şekil 6 GB: Tedavi Sonrası Profil

Lipoprotein alt grupları ile ilgili Amerikan Medical Review tarafından hazırlanan metinde geçen bazı görüşler.

Hooshang Dalavarion, PhD
Ceo, President
Southern California Ref. Lab
Lipoprotein LDL alt grupları ölçümündeki bahsedilen yeni metolojik teotler birkaç saat içinde çalışılabilen basit bir kan testidirler. Bu testler sayesinde yüksek kardiyovasküler hastalık riski taşıyan bireyler tanımlanmaktadır.

Matthew Budoff. MD FAC

Program Dir. D. V. of. Cardiology

Uzun Yıllar LDL veya düşük yoğunluklu Lipoprotein Kolesterolün kötü olduğunun ve değeri ne kadar yüksekse hastanın o kadar kötü durumda olduğunu düşündük. Yakın zamanda öğrendik ki alt gruplar var. Yani LDL nin daha düşük oranda olanları; bir diğer deyişle küçük boyutlu, yüksek yoğunluklu veya büyük boyutlu veya düşük yoğunluklu olanlar ve küçük tanecikli olanlar kan damarı duvarlarına çok daha zararlıdır. Plağın içine çok daha kolaylıkla girerler ve kan damarına daha fazla zarar verirler ve böylece aterosklerozu oluştururlar.

Kalp krizi geçiren hastaların %50'sinin kolesterolü normal düzeydedir. Bununla beraber, Kolesterolü normal olan bireylerde küçük - yoğun LDL taneciklerinin baskın olması durumunda, kalp hastalığı riski üç kat daha fazla olabilir.

Lipoprotein alt gruplarının tayini ile ilgili testler bize küçük yoğun LDL taneciklerine sahip hastaları tanıyabilmemize imkan vermektedir. Böylece Toplam kolesterolleri normal olabilir. Ama kanlarında daha tehlikeli kolesterol vardır. Bu durum özellikle aile geçmişinde kalp hastalığı olanlar, diyabetliler ve böbrek hastaları gibi bu tip problemi sahip olma olasılığı yüksek olan hastalar için önemlidir.

Kaynaklar:

1.AACE Lipid Guidelines, Endocrin, Pract., 6, 162-205 (2000)
2.Sutherland HF, Restieaux NJ, Walker HL et al.. IDL Compasition and angiographicaly determined progression of atherosclerotic lesions during Simvastatin therapy. Arterioscler. Thromb. Vasc. Biol., 18, 577-583 (1998)
3.Futterman LG, Lemberg L. Fifty percent of patients with coronary artery disease do not have any of the convertional rist factors. Am. J. Crit. Care, 7(1998)240-244
4.Lamarche B, ST- Pierre AC, Despres JP et al.. A prospective, population-based study of low density lipoprotein particle size as a risk factor for ischemic heart disease in men. Can. J Cardi ol.,17-859-865 (2001)
5.National Cholesterol Education Program. Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel On Detection, Evaluation, And Treatment Of High Bloood. Cholesterol. NIH Publication No:02-5215,43 (2002)

Merve Saatci / Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni

Diyabet Nedir? Beslenme Tedavisi Nasıl Olmalıdır?

Diyabet, vücuttaki pankreas adlı salgı bezinin yeterli miktarda insülin hormonu üretmemesi ya da ürettiği insülin hormonunun etkili bir şekilde kullanılamaması durumunda gelişen ve ömür boyu sürebilen bir hastalıktır. Normal metabolizma da besinler, vücudun başlıca yakıtı olan glukoza (şekere) dönüşmek üzere bağırsaklarımızda parçalanırlar. Daha sonra bu glukoz bağırsaklardan kana geçer ve kandaki şeker düzeyi yükselmeye başlar. Sağlıklı bireylerde kana geçen glukoz pankreastan salgılanan insülin hormonu yardımıyla hücrelerin içine taşınır.

Eğer insülin hormonu vücudumuzda olmazsa ya da görevini yapamıyor ise şeker hücrenin içine taşınamayacağı için, glukoz kanda artarak şeker hastalığı dediğimiz kan şekeri yükselmesi (Hiperglisemi) ortaya çıkar. Bu kan şekeri yüksekliği sürekli olarak devam edecek olursa organlarımızda (sinir, göz, kalp, böbrek vs) zaman içerisinde ciddi bozukluklara neden olur.

Diyabeti olmayan bir bireyde kan şekeri düzeyi açlık halinde 120 mg/dl, tokluk halinde (yemeğe başladıktan iki saat sonra) 140 mg/dl'nin üstüne çıkmaz. Açlıkta veya toklukta ölçülen kan şekeri düzeyinin bu değerlerin üstünde olması diyabetin varlığını gösterir. Bir kişinin diyabetli olup olmadığı Açlık Kan Şekeri (AKŞ) ölçümü veya Oral Glikoz Tolerans Testi (OGTT) yapılarak saptanır. AKŞ ölçümü 100-125 mg/dl olması gizli şeker (pre-diyabet) sinyalidir. AKŞ ölçüm sonucunun 126 mg/dl veya daha fazla olması diyabetin varlığını gösterir.

Diyabette Beslenme Tedavisi

Diyabette beslenme tedavisinin en önemli amaçlarından biri kan şekeri kontrolünün sağlanmaması sonucunda kısa ve uzun dönemde oluşabilecek sağlık sorunlarını önlemektir. Kalp damar hastalıkları ise bu sağlık sorunlarının en önemlilerinden birisidir.

Diyabetinizin olması yaşamınız boyunca sevdiğiniz yiyecekleri tüketemeyecek olmanız anlamına gelmez. Ancak yediğiniz yiyecek çeşidine ve miktarına daha çok dikkat etmeniz gerekmektedir. Önemli olan kan şekerinin kontrolünü sağlamak için sebze, meyve, tahıl kaynaklarından zengin, ılımlı miktarda protein ve yağ ile kolesterolü sınırlandırılmış bir beslenme programı uygulamanızdır. Vücudunuz için gerekli olan besinlerin zaman ve miktar olarak belirli bir denge içinde alınması hiperglisemi ve hipoglisemiyi önleyerek, kan şekeri kontrolünü sağlayacak kan şekerinin kontrol altına alınması da kısa ve uzun dönemde gelişebilecek komplikasyonları önleyecek veya geciktirecektir.

Kişiye göre hazırlanmış bir beslenme programı diyabetlilerin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam tarzı gösterebilmeleri için tedavinin temelini oluşturmaktadır. Çünkü diyabetliler için hazırlanmış iyi bir beslenme planı kan şeker seviyelerini normal düzeylerde tutmaları için önemlidir. Her kişi birbirinden farklı olduğu için diyabetli bireylerin beslenmeleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir. Diyabetliler için bir tek diyet örneği yoktur.

Ancak beslenme konusunda dikkat edilmesi gereken bazı genel hususlar vardır:

* Diyabetli birey en az 5 öğün olacak şekilde beslenmelidir.
* Diyabetliler genellikle ara öğün saatinde evde olmadıkları için veya acıkmadıkları için bir ara öğün almadıklarını söylerler. Ara öğünler için hazırlıklı olmayı unutmayınız. Yanınızda-çantanızda, arabanızda, işyerinde masanızın çekmecesinde daima yiyebileceğiniz uygun besinler bulundurun. (1 porsiyon meyve, 2 galeta veya 4-5 adet şekersiz kepekli bisküvi) Ara öğünlerin önerilmesinin nedeni uzun açlıklardan sizi korumaktır.
* Protein, karbonhidrat ve yağlar gereksinimlerinizi karşılayacak düzeylerde beslenmenizde yer almalıdır.
* Süt, yoğurt, ayran, peynir gibi kalsiyum kaynağı olan besinlere beslenmenizde yer verin.
* Porsiyon ölçülerinizi kontrol altına alın.
* Alkol tüketimini sınırlandırın.
* İdeal kilonuzu korumaya çalışın.
* Beslenme planı yeterli ve dengeli olacak şekilde hazırlandığında kan şekeri normal seviyelerde kalır. Bazı diyabetlilerin ideal vücut ağırlıkları sağlandığında hipertansiyon ile ilgili rahatsızlıklarında iyileşme olduğu görülmüştür.

Karbonhidratlar

Toplam alınan günlük kalori yaklaşık % 50- 60 karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Posa oranı yüksek, rafine olmamış, kepekli ekmek, kepekli pirinç, kurubaklagiller gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.1 gram karbonhidrat ile 4 kalorilik enerji sağlanmış olur.

Şeker

Meyveden gelen şeker saf şekere göre kan şekerini daha az yükseltir. Bu nedenle ara öğünlerde meyve ve yanında proteinli bir besin tüketmek güzel bir alternatif olacaktır. Kabuğu ile yenebilen meyveleri soymadan yemek tüketilen posa miktarını arttıracağı için kan şekerinin hızlı yükselmesi engellenmiş olur.

Protein

Günlük alınan toplam kalorinin %12- 15'i proteinlerden gelecek şekilde ayarlanmalıdır. 1 gram protein ile yine 4 kalorilik enerji sağlanmış olur.

Yağlar

Günlük alınan toplam kalorinin %30'u yağlardan gelecek şekilde düzenlenmelidir. 1 gram 9 kalorilik enerji sağlar. Doymuş yağ yerine doymamış yağlar olarak nitelendirilen sıvı yağ tüketimi arttırılmalıdır. Örneğin; 1 kg sebze yemeğine kattığınız sıvıyağ miktarı 2 yemek kaşığını geçmemelidir.

Lif

Lif yani posa karbonhidrat emilimini yavaşlatarak kan şekerinin hızla yükselmesini engeller. Vücut tarafından emilmedikleri için kompleks karbonhidratlar olarak beslenmede yer almalıdır. Meyve, sebze ve kuru baklagiller posadan zengin besin öğeleridir.

Diyabette Fiziksel Aktivite

Günümüzde sedanter yaşamın etkisiyle obezite sıklığı ve bu duruma bağlı olarak diyabet görülme oranı da artmıştır. Tip 2 diyabetli olguların yaklaşık %85-90'ı normalden fazla kilolu ya da obezdir.

Bu yüzden, diyabette kan şekeri kontrolünde beslenme ve ilaç kullanımı kadar fiziksel aktivite de koruyucu etki göstermektedir. Fiziksel aktivite, besinlerin parçalanması sonucunda oluşan şekerin emilerek kana geçmesinden sonra hücreler tarafından kullanımı hızlandırır. Böylece kan şekerinde düşme sağlanır. Özellikle vücut ağırlığı kontrolünde fiziksel aktivite önemli bir yer tutmaktadır.

TÜRKİYE'nin FARKLI İLLERİ'nin FARKLI TARİHÇELERİ

Balıklıgöl

Balıklıgöl, (Aynzeliha ve Halil-Ür Rahman Gölleri) Şanlıurfa şehir merkezinin güneybatısında yer alan ve İbrahim Peygamberin ateşe atıldığında düştüğü yer olarak bilinen bu iki göl, kutsal balıkları ve çevrelerindeki tarihi eserler ile Şanlıurfa'nın en çok ziyaretçi çeken yerlerindendir.
İbrahim Peygamber, devrin zalim hükümdarı Nemrut ve halkının taptığı putlarla mücadele etmeye, tek tanrı fikrini savunmaya başlayınca, Nemrut tarafından bugünkü Urfa Kalesinin bulunduğu tepeden ateşe atılır.

Şanlıurfa

Cumalıkızık

Cumalıkızık, Türkiye'nin Bursa ilinin Yıldırım ilçesine bağlı bir mahalle. Uludağ'ın kuzey eteklerinde kurulmuş beş Kızık köyünden biridir. Cumalıkızık Etnografya Müzesi burada bulunmaktadır. 2000'de UNESCO tarafından Dünya Mirası Geçici Listesi'ne dahil edilen. Cumalıkızık, 2014'te Bursa ile birlikte Dünya Mirası olarak tescil edildi.
Kuruluşu yaklaşık 1300'lü yıllara denk gelmektedir.

Bursa

Düden Şalelesi

Düden Şelalesi Antalya şehir merkezine yaklaşık 10 km uzaklıktadır. Kaynağını Kepez Hidroelektrik Santrali'nden alır ve Düdenbaşı denilen noktada yer yüzüne çıkar. Düden Çayı boyunca iki kola ayrılır. Antalya'ya yaklaşık 7 km uzaklıkta olan kolu Aşağı Düden (ya da Karpuzkaldıran Şelalesi) ve Varsak'a 1 km uzaklıkta olan kolu Yukarı Düden Şelalesi'dir. Bu iki kola ayrılan şelaler Akdeniz'e dökülür. Aşağı Düden Şelalesi, Lara yakınlarında şehir merkezine 8 km. uzaklıktadır.

Antalya

Ihlara Vdisi

Aksaray'a 40 km uzaklıktadır.
Ihlara Vadisi, Hasandağı'volkanından püskürtülen lavların akarsu aşındırması sonucunda oluşan cemal şekilli bir vadidir. Melendiz çayı, milyonlarca yıllık bir sürecin sonunda, 14 kilometre uzunluğunda ve yüksekliği yer yer 110 metreye ulaşan kanyon görünümlü bu vadiyi meydana getirmiştir. Bu çatlaklardan yol bulan kanyonun bugünkü halini almasını sağlayan Melendiz çayına ilk çağlarda Kapadokya ırmağı anlamına gelen "Potamus Kapadukus" denilmekteydi.

Aksaray-Nevşehir

'Tarih bilmeyen diplomat, pusuladan anlamayan kaptana benzer, her ikisinde de karaya oturma tehlikesi, kaçınılmaz sonuçtur.'

Cevdet Paşa'

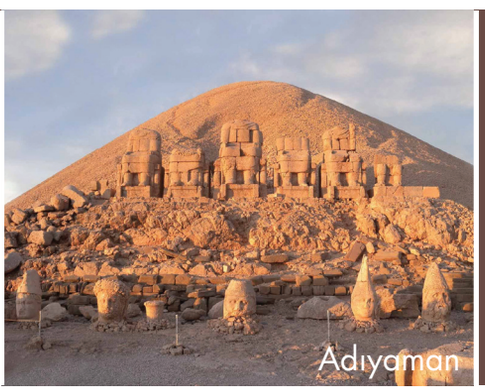
Kapalıçarşı

Kapalıçarşı, İstanbul kentinin merkezinde Beyazıt, Nuruosmaniye ve Mercan semtlerininin ortasında yer alan dünyanın en büyük çarşısı ve en eski kapalı çarşılarından biridir. Kapalıçarşı'da yaklaşık 4.000 dükkan bulunmaktadır ve bu dükkanlarda toplam çalışan sayısı yaklaşık 25.000'dir. Gün içerisindeki en yoğun zamanlarında içinde yarım milyona yakın insan barındırdığı söylenir. Yılda 91 milyon turisti ağırlayan çarşı, dünyanın en fazla ziyaret edilen turistik mekanıdır.

İstanbul

Nemrut Dağı

Nemrut Dağı, Adıyaman ilindeki Kahta ilçesi yakınlarında Ankar dağları civarında 2.150 metre yüksekliğinde bir dağdır. Toros dağ silsilesinde bulunur.
Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nde, Adıyaman ili sınırları içindedir. 1988 yılında ilan edilmiştir.Yüz ölçümü 13.827 hektardır. Milli parkın kaynak değeri eski çağlarda "Kommagene" olarak bilinen, bu alanda bulunan arkeolojik kalıntılardır.


Adıyaman

Kızkalesi

Erdemli'nin önemli turizm merkezi olan Kızkalesi, Erdemli'ye 23, Mersin'e 60 km mesafededir. Özellikle yaz aylarında büyük bir canlılığın yaşandığı kasabaya, ulaşım minibüslerle sağlanmaktadır. Kasabada taşıma kooperatifi olduğu için ulaşım problemi yoktur. Günün her anında Mersin ve Erdemli İlçesi'ne ulaşmak mümkündür. Buranın tarihi adı Korykos'tur. Kızkalesi, tarih içinde Selevkoslar, Romalılar, Bizanslılar, Selçuklular, Ermeniler, Fransızların (Kıbrıs Krallığı), Karamanlılar ve Osmanlılar'ın hakimiyetinde kalmış önemli bir yerleşim bölgesidir.

Mersin

Uzun Göl

Yerleşim tarihte ilk olarak 1586 yılı kayıtlarında Rumca "Saraho" ismiyle görülmektedir. Kayıtlara göre, bölgede ilk kalıcı yerleşim 1650'li yıllardan sonradır. Müslüman olmayan 12 haneden oluşan yerleşime sonraki dönemde Müslüman halkın gelişiyle nüfus artmış ve 1876 kayıtlarında yerleşim 229 hane olarak yer almıştır. "Şerah" adıyla da tarihte anılan yerleşim Cumhuriyet'in kuruluşu sonrasında uzun yıllar Of İlçesi'ne bağlı olarak kalmıştır.

Trabzon

İSTANBUL KORELİLER DERNEĞİ KERMESİ

İstanbul Koreliler Derneği tarafından geliri Vakfımıza bağışlanan kermes, Mimar Sinan Üniversitesi Bomonti Kampüsünde gerçekleşti.

Dönemin Yönetim Kurulu Başkan Yardımcıları Kenan Güven ve Hayriye Midillioğlu kermesi ziyaret ettiler.

İstanbul Koreliler Derneği yetkililerinden oluşan bir heyet, kermesten elde edilen bağışı, Vakfımıza getirerek teslim ettiler.

Ziraat Bankası
Şişli Şubesi
IBAN NO:
TR81 0001 0004 8433 3711 5550 01

Halk Bankası
Şişli Şubesi
IBAN NO:
TR92 0001 2009 1430 0016 0000 20

BAĞIŞLARINIZLA BÜYÜYORUZ!

Teknolojinin
yararları ve zararları

Teknolojinin yararları;

- İnternet aracılığıyla dünyanın diğer ucundaki bilgiye ulaşabiliriz.

- Teknoloji sayesinde insanların yaşam standardı arttı. İnsanlar teknoloji sayesinde işlerini daha hızlı ve yorulmadan yapabiliyorlar çünkü bir çok makine insan hayatına girdi.

- Teknoloji tıp alanını da ileri seviyeye taşımıştır. Tıpta ilerleyen teknoloji sayesinde insanların hastalıkları daha hızlı şekilde saptanıp tedavi edilebiliyor.

- Eğitim alanında teknolojinin gelişmesiyle birlikte eğitim daha da kolaylaşmış ve modernleşmiştir.

- Teknolojinin sayesinde matbaa gelişmiştir böylece insanlar duygu ve düşüncelerini daha kolay anlatmıştır. Kitaplar, insanlar için ulaşılmaz bir şey olmaktan çıkmıştır.

- Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte ulaşım ileri seviyelere çıkmıştır. Eskiden insanlar bir yerden bir yere günlerce yürüyerek ya da hayvanlarla giderken şimdi uçakla dünyanın diğer ucuna bir kaç saatte gidebiliyorlar.

- Teknoloji, verilere kolay erişebilmemizi sağlar ve insanlara zamandan tasarruf ettirir.

Teknolojinin zararları;

- Teknolojinin ilerlemesiyle daha fazla kağıt üretimi için ya da yerleşim yerleri açmak için ormanlar yok ediliyor.

- Teknoloji silah sanayisi gibi alanlarda da kullanılmaktadır. Örnek olarak Hiroşima ve Nagazaki'ye atılan bombaları örnek olarak verebiliriz.

- Teknoloji sayesinde yapılan araçların egzoz dumanları temiz havayı her gün biraz daha kirletmektedir.

- Sanayileşme ile fabrikalar artmaktadır ve fabrikaların bacalarından çıkan dumanlar doğal çevremizi kirletmektedir.

- Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte makineleşme başlamıştır ve bu nedenle bir çok insan işsiz kalmıştır.

- Dünyadaki küresel ısınmanın giderek artmasının en büyük nedeni ise her gün ilerleyen teknolojidir.

BASINDA TÜRK KALP VAKFI

İlk Haber ADANA

POSTA

SÖZCÜ

SÖZCÜ

Türk Kalp Vakfı'nın yeni başkanı Güven

TÜRK Kalp Vakfı'nda görev değişimi yaşandı. Yıllardır vakfın başkanlığını yapan Semiramis Sekban kendi isteğiyle görevinden ayrıldı. Yerine 25 yıldır Türk Kalp Vakfı'nda gönüllü olarak hizmet veren Kenan Güven seçildi. Oy çokluğuyla göreve gelen Kenan Güven, "Vakfımızın bugünlere gelmesinde büyük rolü olan tüm hayırsever destekçimize, emeği geçen herkese en içten şükranlarımı sunuyorum. Vakfımızı daha iyi yerlere getirmeye çalışacağız" dedi.

Sözcü 17.12.2016

Kalpler dostlarla BİRLİKTE ATIYOR

FULYA Gündoğdu ev sahipliğinde Türk Kalp Vakfı yararına önceki gün İstanbul Whisper Kitchen Bar'da bir öğle yemeği verildi. İstanbul cemiyet hayatının tanınmış isimlerinin katıldığı yemekte hem vakıf çalışmalarından bahsedildi hem de destek veren isimlere teşekkür plaketi verildi.

Sözcü 29.10.2016

Takvim 29.06.2016

Testlerini YAPTIR kalbinden KORKMA

TÜRK KALP VAKFI

■ **17. Dünya Kalp Günü'nde** uzmanlardan art arda 'kalp'ten uyarılar geldi. Tüm dünyada kalp-damar hastalıklarından ölümlerin arttığına dikkat çeken Türk Kalp Vakfı da, **"Kalbinizi sevmek riski anlamakla başlar. Bu yüzden bütün önemli sağlık değerlerinizi bilin. Sağlık uzmanınıza görünerek, birkaç basit tetkik isteyin"** çağrısı yaptı. Şeker, kolesterol ve tansiyon ölçümleri gibi zaman almayan testler sayesinde kalp hastalıkları riskinin düşürübileceği belirtildi.

İYİ KALPLER ARANIYOR

NEDEN SİZ OLMAYASINIZ?

TÜRK KALP VAKFI
19 Mayıs Cad.No:8, Şişli / İstanbul
(212) 212 0707
www.tkv.org.tr

MİLLİYET

Kalp durursa hayat durur

10 ay önce babasını kalp krizi nedeniyle kaybeden Ece Gürsel Türk Kalp Vakfı'nın 17. Dünya Kalp Günü etkinliğinde görev aldı. Korfbol gösteri maçında sahaya çıkan eski basketbolcu manken Ece Gürsel "Bu projenin benim için önemi büyük. Çünkü ben babamı kalp krizinden kaybettim" dedi.

Ece Gürsel Kalp Vakfı etkinliğinde görev aldı.

Korkusuz 01.10.2016

Kalp Vakfı, 'kalp' sağlığı için uyardı

BU yıl 17'ncisi kutlanacak olan Dünya Kalp Günü, Dünya Kalp Federasyonu'nun ve dünyanın kardiyovasküler hastalıklar (KVH) konusundaki en büyük küresel bilinçlendirme platformudur. 100'ü aşkın ülkede 200'den fazla üye kuruluşla işbirliği içinde, dünyada KVH'lara bağlı erken ölümleri 2025 yılına kadar yüzde 25 oranında azaltmayı hedeflemektedir. Ülke genelinde yaptığı "Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma" çalışmalarını sürdüren Dünya Kalp Federasyonu'nun resmi üyesi olan Türk Kalp Vakfı da 29 Eylül'de 'Dikkat kalbinizi koruyun, iyi kalpli ol'un" diyor... Vakıf; "Kalbinizi sevmek, risk almakla başlar, Değerinizi bilin, değerlerinizi öğrenin. Şeker, kolesterol ve tansiyonunuzu ölçtürün. Bu çok basit ve fazla zamanınızı almadan yaptırabileceğiniz testlerle, belki de yaşamınıza bir şans vereceksiniz" uyarılarında bulundu.

Sözcü 28.09.2016

Dünya
28.10.2016

TÜRK KALP VAKFI'NA ISO 9001 KALİTE BELGESİ

Türk Kalp Vakfı, sürekli gelişim sağlanması ve verilen hizmetlerin güvence altına alınması amacıyla yeni bir adım atarak ISO 9001:2015 Kalite Belgesi aldı. Vakıf, belgelendirme süreci için İtalyan RINA'yi tercih etti. RINA Türkiye Belgelendirme Müdürü Eda Yurdakul, Türk Kalp Vakfı'nın bir marka olduğunu belirterek, belgelendirme firması olarak kendilerini tercih etmesinden dolayı memnuniyet duyduklarını söyledi. Sürekli iyileşme yolunda birlikte yol alacakları için gururlu olduklarını ifade eden Yurdakul, ISO 9001:2015 Kalite Belgesi'ni, Türk Kalp Vakfı Başkanı Semiramis Sekban, başkan yardımcıları Kenan Güven ve Hayriye Midillioğlu'na takdim etti.

Takvim
31.10.2016

Kalpten başarı

KALP sağlığı konusunda önemli çalışmalara imza atan **Türk Kalp Vakfı (TKV), İSO 9001:2015** kalite belgesi aldı. İtalyan belgelendirme kuruluşu Rina'nın Türkiye Belgelendirme Müdürü Eda Yurdakul, ISO 9001:2015 belgesini, **TKV Başkanı Semiramis Sekban**, Başkan Yardımcıları Kenan Güven ve Hayriye Midillioğlu'na takdim etti. Sekban, aldıkları kalite belgesi ile başarılı çalışmalarına devam edeceklerini söyledi.

'HAYDİ ÇOCUKLAR KALP İÇİN HAREKET'

Türk Kalp Vakfı'nın resmi üyesi olduğu Dünya Kalp Federasyonu ile UEFA'nın birlikte başlattığı "Türkiye'deki Şehirli Çocuklar" projesi basın toplantısı Sütlüce Lazzoni Hotel'in katkılarıyla gerçekleşti. Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Semiramis Sekban, eski milli oyunculardan Metin Tekin'in de katıldığı toplantı renkli görüntülere sahne oldu. Sarı Fırtına Metin Tekin, "Geçmişte çocuklar sokakta oynardı. Bugün bunun sağlanması pek mümkün değil. Kalp Vakfı'nın bu anlamda emek ve çabasını takdir ediyorum" dedi. Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Semiramis Sekban, "Hareketli yaşamın çocukluk çağlarından benimsenmesi gerekir" ifadesini kullandı.

Posta 21.10.2016

İyi Kalpli Bir Gün

CEMİYET HAYATININ çivileri isimlerinden Nesihan Kozanoğlu, Türk Kalp Vakfı yararına seçkin isimlerin katıldığı bir yemek düzenledi. Nesihan Kozanoğlu ev sahipliğinde iş, sanat ve cemiyet hayatından önemli isimlerin katıldığı davet, şehir yaşamından uzak Kozanoğlu Çiftliği'nde gerçekleşti. Birbirinden leziz ikramların servis edildiği yemeğin ardından ünlü medya danışmanı yıldız Özcu Ajanbuz sahne aldı ve tam konuklara eşlik bir müzik ziyafeti yaşattı. Tüm gelirin Türk Kalp Vakfı'na bağışlandığı bu davette Türk Kalp Vakfı Başkanı Semiramis Sekban, dernekle katkılarından dolayı Nesihan Kozanoğlu'na bir plaket takdim etti. Akşamda uzman ve başarılı birçok isim sağlık, güzellik, kişisel gelişim, nöroloji, çocuk sağlığı, beslenme ve wellness konularında konuşma yaptı.

Vip Türkiye Kasım 2016

Çocuk projelerinde bir arada

Türk Kalp Vakfı'nın resmi üyesi olduğu Dünya Kalp Federasyonu ile UEFA'nın birlikte başlattıkları "Türkiye'deki Şehirli Çocuklar" projesi basın toplantısı Sütlüce Lazzoni Hotel'in katkılarıyla gerçekleşti.

YASEMİN GÖKTEPE

İSTANBUL

Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Semiramis Sekban, Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Direktörü Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, Eski Milli Takım Futbolcusu Metin Tekin, Şişli Belediyesi Başkan Yardımcısı Osman Korkmaz, Türkiye Futbol Federasyonu İcra Kurulu Üyesi Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Genel Başkanı Ali Düşmez, Doğan Haber Ajansı Spor Müdürü Faik Gürses, Gurur Aydogan, Yeliz Yeşilmen, Reyhan Karaca, Emre Kızılırmak, Turabi Çamkıran, Ülkü Aşaröz, projenin çocuk yüzleri Banu Miray ve Emir Berke'nin katıldığı basın toplantısı renkli görüntülere sahne oldu.

"Türkiye'deki Şehirli Çocuklar" projesiyle, çocuklara eğlenceli oyun sporları yapma imkânı sunarak, fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmak ve bir ömür boyu sürebilecek sağlıklı alışkanlıklar kazandırmak amaçlanmaktadır.

07-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarını araştıran Türk Kalp Vakfı, çocukların yüzde 65'inin düzenli egzersiz yapmadıkları tespitine ulaştı.

Araştırmaya göre, yoksul ailelerin çocukları imkansızlıktan, gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocukları ise rahat yaşam nedeniyle hareket edemiyor. Şişli İlçesinde tespit edilen okullarda çalışmalara başlayan Türk Kalp Vakfı "Türkiye'deki Şehirli Çocuklar" projesiyle çalışmalarını genişletmeyi hedefliyor.

Proje, Harbiye İlkokulu ve Selahattin Eyubi Hamza Saruhan Ortaokulu'nda başladı. Okulların öğrencilerinin de katıldığı toplantıda, küçük oyuncu Emir Berke de Türk Kalp Vakfı yararına çıkarılan 12 Kalp albümünde seslendirdiği şarkıyı söyledi ve dinleyicilerden tam not aldı.

Tüm konuşmacılar, fiziksel harekete ve kalp sağlığına büyük önem verilmesi gerektiği üzerinde durdular.

Hareket etmenin önemine değinen Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Semiramis Sekban, "Hareket hareket hareket! Hayatımızda, hareketin ne kadar önemli olduğunu görüyoruz, okuyoruz... Türkiye bazında bir araştırma yapıldı ve ülkede hareketin az olduğu gözlemlendi. Hareketli yaşamın çocukluk çağlarından benimsenmesi gerektiği vurgulanarak bu konuda çocuklarımız üzerinde ve de aile bireylerinde çeşitli çalışmalar başlatmak üzere start alındı. Bugün burada bizi yalnız bırakmayan tüm dostlarımıza teşekkürü bir borç bilirim" diye konuştu.

Önce Vatan 20.10.2016

Okulların Sesi

EĞİTİMCİ GÖZÜYLE

muhsindurucan@hotmail.com

Muhsin DURUCAN

Eğitimci Yazar

29 EYLÜL TÜRK KALP GÜNÜ ETKİNLİĞİ

Kalp;
Stresten, şekerden, dumandan
Haz etmez.
Hele hele sevgiyle beslenirse,
Hiçbir zaman teklemez!
Muhsin DURUCAN

Toplumu törenler, bireyi sanat eğitir. Gerçeğine yaklaşımla ve adıma yapılan çağrıyı da esas alarak arkadaşım Hüseyin Dal ile belirtilen yerde olduk. Salonunun kapısında her zamanki güler yüzlü tavrıyla **Saliha Ulaşoğlu** karşıladı ve yer gösterdi.

Girdiğimiz bölümde ilgiyle karşılandık! Yönetim Kurulu Başkanı **Semiramis Sekban**, Başkan Yrd **Kenan Güven**. Gönüllülerden: Prof. Dr. **Yıldız Tümerdem**, **Hayriye Midillioğlu**. **Banu Noyan, Ece Gürsel, Gül Taştaban, Ayşe Şen** ve kimilerini bir masanın çevresinde söyleşide bulduk. Gösterilen yere biz de konuşlandık. Konuşmalara katıldık.

Bir süre sonra spor salonundayız. Görüntü resmi alınmasını takiben Başkan **Sekban**'ın yaptığı kısa ve öz konuşma ilgiyle izlendi.

Etkinlikte konuşan Türk Kalp Vakfı Başkanı **Semiramis Sekban**, 100'ü aşkın ülkede 200'den fazla üye kuruluşla iş birliği yaparak kardiyovasküler hastalıklara bağlı erken ölümlerin 2025 yılına kadar yüzde 25 oranında azaltılmasının amaçlandığını açıkladı.

Sekban, Türk Kalp Vakfının, Dünya Kalp Federasyonunun resmi üyesi olarak ülke genelinde kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık oluşturma çalışmalarını sürdürdüğüne değinerek: "*Öncelikle toplumu kalp krizi belirtileri konusunda bilinçlendiriyoruz. Kalp krizi belirtileri ortaya çıkar çıkmaz, acil tıbbi yardım çağrılmaması kalp krizi tedavisinin önündeki en büyük engellerden birisidir. Çünkü kalp krizi söz konusu olduğunda her saniye önemlidir. Biz de bu önemli gün dolayısıyla farkındalık yaratma çalışmaları çerçevesinde bir aktivite düzenledik.*" Dedi.

YTÜ Beden Eğitimi Bölümü Okutmanı **Gülsüm Sonal**, üniversite olarak Türk Kalp Vakfını ağırlamaktan ve önemli bir etkinliğe ev sahipliği yapmaktan mutlu olduklarını belirtti. Kızlı-erkekli iki takım arasında korfbol maçı gerçekleşti.

29 Eylül 2016 günü organize edilen **Dünya Kalp Günü**nde Türk Kalp Vakfı- Yıldız Teknik Üniversitesi işbirliğiyle Davutpaşa Kampüsünde, Beden Eğitimi Bölümü Kapalı Spor Salonunda sanatçı **Ece Gürsel** ve Survivor yarışmacılarından **Turabi**'nin de katılımıyla "Korfbol" gösteri maçı gerçekleşti.

Haydi çocuklar spora!

TÜRK Kalp Vakfı, oyun sporları yapma imkanı yaratarak çocuklara sağlıklı alışkanlıklar kazandırmayı amaçlıyor. 'Türkiye'de Şehirli Çocuklar' adlı projeye pek çok tanınmış isim destek veriyor.

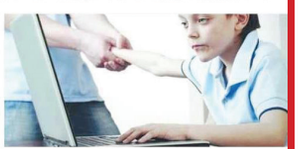
Sözcü 20.10.2016

Milliyet Cadde 01.10.2016

Kalp için sahadalar

Türk Kalp Vakfı'nın 'Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratma' çalışmaları kapsamında düzenlediği 17'inci Dünya Kalp Günü etkinlikleri ünlü isimlerle başladı. Önceki gün düzenlenen gösteri maçında eski basketbolcu manken Ece Gürsel ile 'Survivor' Şampiyonu Turabi, sahaya çıktı. İki ünlünün takımları 5-5 berabere kaldı.

Cocuklar hareketsiz



Türk Kalp Vakfı (TKV), 0-12 yaş çocukların egzersiz yapmalarını teşvik etmek için "Türkiye'deki Şehirli Çocuklar" projesini hayata geçirdi. Proje ile çocukların, fiziksel aktivite seviyelerinin artırılması hedefleniyor.

TKV'nin resmi üyesi olduğu Dünya Kalp Federasyonu ile UEFA'nın birlikte başlattıkları "Türkiye'deki Şehirli Çocuklar" projesi geçen günlerde tanıtıldı. Proje ile pilot ilçe seçilen Şişli ilçesindeki 07-12 grubundaki çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarını araştıran TKV, çocukların yüzde 65'in düzenli egzersiz yapmadıklarını tespit etti. Araştırmaya göre, yoksul ailelerin çocukları imkânsızlıktan, gelir düzeyi yüksek ailelerin çocukları ise rahat yaşam nedeniyle hareket etmiyor. Şişli'de okullarda yapılan araştırmanın sonucuna göre, 6-11 grubundaki çocukların yarısından fazlasının düzenli olarak spor/egzersiz yapmadığı ve bu oranın kız çocukları arasında daha yüksek olduğu kaydedildi.

• İSTANBUL/ CUMHURİYET

Cumhuriyet 27.10.2016

Kalp Vakfı'nın yeni başkanı Kenan Güven

Türk Kalp Vakfı'nın başkanlığına Kenan Güven oy çokluğuyla seçildi. Kenan Güven vakıfta 1991'den bu yana yönetim kurulu saymanlığı, başkan yardımcılığı gibi görevler yürütüyordu. Nejat Müldür, Ali Onaran ve Hayriye Midillioğlu da başkan yardımcılığına seçildi.

Posta 08.11.2016

BONART AJANS

15 yıldır reklam sektöründe hizmet veren Bonart Ajans yenilikçi ve modayı takip eden dinamik kadrosuyla, sizide her zaman daha fazlasını isteyebileceğiniz ailemize katılmaya davet ediyor..

sizide ailemizdeki yerinizi almaya davet ediyoruz...

bonartajans.com