

# DÜNYA GENELİNDEKİ BİR NUMARALI ÖLÜM NEDENİ KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLARDIR

Sigara, diyabet, yüksek tansiyon ve obeziteden hava kirliliğine ve Chagas hastalığı ve kardiyak amiloidoz gibi daha az yaygın durumlara kadar birçok nedeni vardır.

COVID-19 döneminde Kardiyovasküler hastalığı (KVH) olan hastalar çift taraflı bir tehditle karşı karşıya kalmaktadır. Bu hastalar yalnızca virüsün neden olduğu ciddi semptomları yaşama riskiyle karşı karşıya gelmekle kalmıyor, aynı zamanda kalpleri nedeniyle sürekli tedavi görmekten de korkuyor olabilirler.

**Bu yıl Dünya Kalp Günü'nde herkesin şunları yapmasını istiyoruz:**

# KULLANIN



## DAHA İYİ SEÇİMLER YAPMAK İÇİN KULLANIN

Sağlıklı beslenerek, tütüne hayır diyerek ve bolca egzersiz yaparak kalbinize iyi bakın. Ek olarak hükümetinizin COVID-19' u önleme konusunda verdiği tavsiyelere uyun.

## TOPLUMUNUZ, SEVDİKLERİNİZ VE KENDİNİZ İÇİN KULLANIN

Ayrıca COVID-19; bireylerden ailelere, topluluklara ve hatta tüm nüfusa ve hükümetlere kadar her düzeyde daha iyi seçimler yaparak birbirimizi korumanın önemine de dikkat çekmiş oldu.

## KALBİNİZİ DİNLEMELİK İÇİN KULLANIN

Düzenli olarak genel sağlık kontrollerinizi yaptırmayı unutmayın. İhtiyacınız olduğunda acil servisleri aramaktan asla çekinmeyin. Bu servisler ve sağlık profesyonelleri güvenliğiniz için yanınızda.

## DÜNYA KALP FEDERASYONU HAKKINDA

Dünya Kalp Federasyonu (WHF), hastalarla tıbbi ve bilimsel grupları bir araya getiren ve dünya genelinde kardiyovasküler topluluğu temsil eden bir çatı kuruluştur. WHF, herkesin kardiyovasküler sağlığını korumak üzere politikalar belirlemekte ve bilgi birikimini paylaşmaktadır. WHF, herkesin kalp sağlığını korumak amacıyla kardiyovasküler topluluğu bir araya getirir, bilimi politikaya uyarlar, bilgi ve becerilerin paylaşılmasını destekler. Üstlendiğimiz savunuculuk ve birleştiricilik rollerimiz sayesinde kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrol altına alınması amacıyla üyelerimize destek olabiliyoruz.

## KATILMAK İÇİN KULLANIN

Şimdiye dek eşi benzeri görülmemiş günlerden geçiyoruz. Salgının gelecekte ne durumda olacağını bilmiyoruz ama kalplerimizi korumanın her zamankinden daha önemli olduğunun farkındayız.

Bu yıl 29 Eylül'de worldheartday.org adresini ziyaret ederek bu farkındalığı yaratmamıza yardımcı olun. Dünya Kalp Günü'nden önce bu web sitesine kullanabileceğiniz çok sayıda kaynak ve yöntem ekleyeceğiz.



f worldheartday t worldheartfed @worldheartday

Toplumunuz, sevdiğiniz ve kendiniz için: #UseHeart #WorldHeartDay  
**WORLDHEART.ORG**

ORTAKLIĞIYLA



# DÜNYA KALP GÜNÜ

29 EYLÜL



İ YENMEK İÇİN KULLANIN  
Toplumunuz, sevdiğiniz ve kendiniz için

#UseHeart #WorldHeartDay



## İYİ BESLENMEK VE DOĞRU İÇECEKLER TÜKETMEK İÇİN ♥ KULLANIN

- ♥ Şekerli içecek ve meyve suyu tüketiminizi azaltın. Bunların yerine su veya şekerli meyve suları tüketin
- ♥ Sağlıklı bir alternatif olarak tatlı ve şekerli yiyecekler yerine taze meyveler tüketin
- ♥ Günde 5 porsiyon (her bir öğün için yaklaşık bir avuç dolusu) meyve ve sebze yemeye çalışın. Bu meyve ve sebzeleri taze, dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş olarak istediğiniz şekilde tüketebilirsiniz
- ♥ Aldığınız alkol miktarını önerilen talimatlara göre sınırlandırın
- ♥ Çoğunlukla tuz, şeker ve yağ oranı yüksek, işlenmiş ve hazır ambalajlı gıda tüketiminizi sınırlandırmaya çalışın
- ♥ Okulda veya işte tüketmek üzere kendi öğle yemeğinizi evde hazırlayın

### BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Yüksek kan glukozu (kan şekeri) diyabet göstergesi olabilir. Diyabet hastalarında görülen ölümlerin büyük çoğunluğu KVH kaynaklıdır. Bu nedenle diyabet tanısı konulmaz ve tedavi edilmezse kalp hastalığına yakalanma ve felç geçirme riskiniz artar.



## DAHA AKTİF OLMAK İÇİN ♥ KULLANIN

- ♥ Haftada 5 kez en az 30 dakikalık orta yoğunluklu fiziksel aktivite yapmaya çalışın
- ♥ Alternatif olarak hafta boyunca yapabileceğiniz en az 75 dakikalık yüksek yoğunluklu aktiviteler tercih edin
- ♥ Oyun oynayın, yürüyüş yapın, ev işi yapın, dans edin; istediğinizi seçin!
- ♥ Her gün daha aktif olun. Merdivenleri kullanın, yürüyün veya araba yerine bisiklet sürün
- ♥ Arkadaşlarınız ve ailenizle egzersiz yapın. Böylece daha fazla motive olabilir ve daha çok eğlenebilirsiniz!
- ♥ İlerlemenizi takip edebilmek için bir egzersiz uygulaması indirin veya bir adım sayar kullanın

### BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Yüksek tansiyon, KVH için ana risk faktörlerinden biridir. Genellikle uyarı işaretleri veya semptomları olmadığından ve birçok insan bunu fark etmediğinden "sessiz katil" olarak adlandırılır.



## TÜTÜNE HAYIR DEMEK İÇİN ♥ KULLANIN

- ♥ Kalp sağlığını iyileştirmek için yapabileceğiniz en iyi şey budur
- ♥ Sigarayı bıraktıktan sonra 2 yıl içinde koroner kalp hastalığı riskiniz önemli ölçüde azalır
- ♥ 15 yıl içinde KVH riskiniz sigara içmeyen bir insanla aynı düzeye gelir
- ♥ Pasif içicilerin maruz kaldığı sigara dumanı da sigara içmeyen insanlardaki kalp hastalığının bir nedenidir
- ♥ Yani sigarayı bırakarak (veya hiç başlamayarak) sadece kendi sağlığınızı değil, aynı zamanda etrafınızdakilerin sağlığını da iyileştirebilirsiniz
- ♥ Sigarayı bırakma konusunda zorlanıyorsanız uzman tavsiyesi alın ve işverenize sigarayı bırakma hizmeti sağlayıp sağlamadıklarını sorun

### BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Kolesterolün her yıl yaklaşık 4 milyon ölüme neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle doktorunuzu ziyaret ederek kolesterol seviyelerinizi, kilonuzu ve vücut kitle indeksinizi (BMI) ölçtürün. Böylece doktorunuz KVH riskiniz konusunda sizi bilgilendirerek kalp sağlığınızı iyileştirmeniz konusunda size yardımcı olabilir.