

KALBİNİZ NE KADAR GENÇ?

Dünya Kalp Günü, 24 Eylül 2006

Değerli Basın Mensubu,

Kalp hastalıkları ve inme tüm dünyada en sık ölüm nedenidir. Ölümlerin gelişmiş ülkelerde yaklaşık üçte biri, gelişmekte olan ülkelerde ise dörte biri bu nedenlere bağlıdır. Ülkemizdeki ölümlerin %55'i kardiyovasküler olaylardan kaynaklanmaktadır. Yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, diyabet, sigara, sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam tarzı ve aşırı kilo gibi önemli risk faktörlerinin kontrol altına alınması kalp krizi ve inmeyi önleyebilir ve kalbin daha yavaş yaşlanmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu yıl, Dünya Kalp Günü için "Kalbiniz Ne Kadar Genç?" sloganı belirlenmiştir.

Kalbinizin yaşı biyolojik yaştan farklı olabilir. Bunu öğrenmenin yolu kardiyovasküler riski hesaplamaktan geçmektedir.

Ekteki broşürün son bölümünde görebileceğiniz risk hesaplama tabloları gibi araçların yaygın kullanımı sayesinde hastaların 10 yıl içinde kalp krizi geçirme ve inme riski, yani diğer bir deyişle "kalbinin yaşı" hesaplanabilir ve gerekli önlemler alınabilir.

Kardiyovasküler risk faktörleri değiştirilebilir ve değiştirilemez olarak ikiye ayrılmaktadır. Kalp-damar sağlığını olumsuz etkileyen risk faktörlerinin belirlenmesi ve risklerin bütün olarak ele alındığı bir yaklaşımının izlenmesi önemli yararlar sağlayacaktır.

Risk faktörlerinin azaltılmasında ilk adımlardan birisi yaşam tarzında yapılacak değişikliklerdir. Dengeli beslenme, düzenli egzersize başlanması, sigaranın bırakılması ve fazla kiloların verilmesi gibi sağlıklı bir yaşam tarzına geçilmesi riskler açısından önemli yararlar sağlayacaktır. Bu önlemlere ek olarak, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol gibi risk faktörlerinin tedavi edilmesi de büyük önem taşımaktadır.

Hareketsiz yaşam tarzı; obezite, yüksek tansiyon ve diyabet gelişimine yol açabileceğinden kalbin yaşlanma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Kalp, kanı daha iyi pompalayabilmek için düzenli egzersize gereksinimi olan bir kas yapısıdır. Düzenli egzersiz ve ilişkili risk faktörleri üzerindeki etkisi, kalp ve beyne giden damarların daralmasını yavaşlatmaya, vücudun fazla yağ depolarını yakmasına, yüksek kan basıncının düşürülmesine, kolesterol düzeylerinin iyileştirilmesine ve normal kan şekeri düzeylerinin korunmasına yardımcı olmaktadır.

Düşük kalorili, dengeli bir beslenme de kalbin yaşlanma sürecini yavaşlatmaktadır. Alınan ve harcanan kalorilerin dengeli olması kalbin genç tutulması açısından önemlidir. Yetişkinler için, hergün an az 30 dakika yürüme ve bol miktarda sebze/meyve, tam tahıllı ürünler, yağsız et, balık, düşük yağlı ya da yağsız ürünler, doymamış yumuşak margarin ve sıvı yağlardan (zeytin yağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı gibi) oluşan dengeli bir beslenme önerilmektedir.

Düzenli egzersiz de kalp-damar sağlığı açısından büyük bir önem taşımaktadır. Düzenli egzersiz yaparak koroner kalp hastalığı riskini %40, inme riskini de %25 oranında azaltmak mümkün. 50-70 yaşındaki eski sporcuların kalplerinin hareketsiz bir yaşam süren 20 yaşındaki insanlar kadar güçlü ve sağlıklı olduğu saptanmıştır.

Sigara, kontrol altına alınması gereken en önemli risk faktörlerinden birisidir. Kandaki kötü kolesterol düzeylerini yükselten, kanın pıhtılaşmasını artıran ve damarların ani tıkanma olasılığını yükselten sigara kullanımının bırakılması kalbin genç tutulmasına yardımcı olacaktır. Sigara içenler sadece kendi yaşamlarını değil, çevresindekilerin yaşamlarını da risk altına sokmaktadır. Pasif sigara içiciliği, hiç sigara içmemişlere göre koroner ölüm oranını %70'e varan oranda artırabilmektedir.

Yaşam tarzında sözü edilen değişikliklere ek olarak, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol gibi risk faktörlerinin kontrol altına alınması amacıyla, düzenli doktor kontrolleri ve düzenli ilaç kullanımı hastanın toplam riskinin azaltılmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

Önemli risk faktörlerinin kontrol altına alınması kalbin yaşlanmasını yavaşlatabilir ve kalp hastalıkları ve inmeyi önlemeye yardımcı olabilir. Uzmanlar sağlıklı bir yaşam tarzına başlamak için hiçbir zaman geç olmadığını bildiriyorlar.

Türkiye'de Türk Kardiyoloji Derneği dahil olmak üzere, Dünya Kalp Federasyonu'nun, 100 ülkedeki üye kuruluşları Dünya Kalp Günü'nde *Kalbiniz Ne Kadar Genç?* sloganı altında çeşitli etkinlikler düzenlemektedir. Düzenlenecek etkinlikler arasında kardiyovasküler risk ölçümleri, yerel yönetimlerle işbirliği içinde bilgilendirici ve farkındalığı artırıcı etkinlikler, spor etkinlikleri yer almaktadır.

Dünya Kalp Günü'nde Riskinizi Hesaplayın, Geleceğinizle Hesaplaşın!

Dünya Kalp Federasyonu

Dünya Kalp Federasyonu, merkezi İsviçre'nin Cenevre kentinde olan uluslararası bir kuruluştur. Özellikle düşük ve orta gelirli ülkelere odaklanan federasyon, kalp hastalıkları ve inmenin önlenmesi ve kontrol altına alınmasına yönelik çalışmalarıyla tüm toplumun daha uzun ve daha iyi bir yaşam sürmesine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Federasyon, Asya-Pasifik, Avrupa, Amerika ve Afrika'da 100'den fazla ülkeden üye 189 kardiyoloji derneği ve kalp vakfından oluşmaktadır. Daha ayrıntılı bilgi için: www.worldheart.org

Türk Kardiyoloji Derneği

Türk Kardiyoloji Derneği (TKD), 1963 yılında kardiyoloji uzmanı hekimlerin meslek örgütü olarak kurulmuştur. Kırk yılı aşkın bir süredir, "Mesleki ve toplumsal eğitim ve araştırmaları destekleyerek Türk halkının kalp ve damar sağlığını korumak" misyonuyla çalışmaktadır. Derneğin 1300'den fazla üyesi bulunmaktadır. TKD 41 yıldır Avrupa Kardiyoloji Derneği'nin ve Dünya Kalp Federasyonu'nun üyesidir. TKD, Avrupa Kardiyoloji Derneği'nin 47 üye örgütü içinde, Avrupa'da kardiyoloji alanında en yüksek bilimsel katkısı sağlayan ilk üç-dört ülkeden biridir. Daha ayrıntılı bilgi için: www.tkd.gov.tr