

İçindekiler

Kalbiniz ne kadar genç?



Hipertansiyon: Kalp sağlığının başta gelen düşmanı 2

Kolesterol: Kalp hastalığı salgınının ardındaki sinsi düşman



4

Sigara kalbinize zararlıdır!

8

Sinsi düşman: Şişmanlık

10



Egzersiz yaparak kalp hastalığı ve inme riskini azaltmak elinizde! 12



Ani kalp ölümü çok sık rastlanan bir durumdur!

14



Toplam puan	10 yıllık KKH riski
-3	%1
-2	%2
-1	%2
0	%3
1	%4
2	%4
3	%6
4	%7
5	%9
6	%11
7	%14
8	%18
9	%22
10	%27
11	%33
12	%40
13	%47
14	%56

Kardiyovasküler risk hesaplama tabloları

16

Kalp-damar sağlığının korunması yaşamsal öneme sahiptir. Kalp-damar hastalıkları dünyada ve ülkemizde en başta gelen ölüm nedenidir. Ülkemizde ölümlerin %55'i kalp-damar hastalıklarına bağlıdır.

Kalbimizin yaşı biyolojik yaştan farklı olabilir. Bunu öğrenmenin yollarından birisi kalp-damar hastalıklarına yönelik kardiyovasküler riskin hesaplanmasıdır. Bu kitapçığın sonunda erkekler ve kadınlar için kardiyovasküler risk hesaplama cetvelleri yer almaktadır.

Hipertansiyon (yüksek tansiyon), yüksek kolesterol, sigara, şişmanlık ve hareketsiz yaşam tarzı kalp-damar hastalıkları açısından en önemli risk faktörleridir. Bu risk faktörlerinin önemli bir bölümünü ortadan kaldırmamız mümkündür. Kalp-damar sağlığını olumsuz etkileyen değiştirilebilir risklerin azaltılması ve sağlıklı bir yaşam tarzı izlenmesi kalbin yaşlanma sürecini yavaşlatmakta ve kalp-damar hastalıklarına bağlı ölümleri azaltmaktadır.

Kalp-damar hastalıklarından korunmada artık tek bir risk faktörünün değil, tüm risk faktörlerinin bir arada ele alınarak azaltılmasına ve tedavi edilmesine yönelik bir yaklaşım giderek önem kazanmaktadır.

Bu kitapçıkta kalp-damar sağlığımızı olumsuz etkileyen çeşitli risk faktörleri ele alınmakta ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmek için çeşitli öneriler sunulmaktadır.

Kalbimizi genç tutmak için yeterli çabayı harcarsak, kalp-damar hastalıklarına bağlı erken ölümlerin sayısını çarpıcı biçimde azaltabiliriz.

Hipertansiyon: Kalp sağlığının başta gelen düşmanı



Hipertansiyon ya da tansiyon yüksekliği nedir?

Tansiyon ya da kan basıncı, kalbin kanı pompalarken damar duvarında oluşturduğu basınçtır ve mm civa (Hg) olarak ifade edilir. Bu basıncın istenilen değerlerin üzerinde olması durumu ise hipertansiyon olarak tanımlanır.

Kan basıncı sistolik (halk arasında büyük tansiyon) ya da kalbin kanı pompalarken oluşturduğu basınç ve diyastolik (halk arasında küçük tansiyon) ya da kalbin kan pompalamaya ara verdiği dönemdeki basınç olarak iki farklı değerden oluşur. Normal kan basıncı değerleri sırasıyla sistolik için en çok 120 mmHg, diyastolik için ise en çok 80 mmHg olmalıdır, bu değerler normal kan basıncı değerleridir.

Hipertansiyon sık görülen bir hastalık mıdır?

Evet, Türkiye’de 28 yaşın üzerindeki erişkin erkeklerin %49’unda, erişkin kadınların %56’sında kan basıncı yüksekliği vardır. Bir başka deyişle ülkemizde yaklaşık 16.3 milyon insanın



hipertansiyonlu olduğu söylenebilir. Bu nedenle toplumun her yaş grubundan bireyler yılda en az bir kez tansiyonlarını kontrol ettirmelidir.

Hipertansiyonun ne gibi zararları vardır?

Hipertansiyon beyin kanaması ve felç, kalp yetersizliği ve kalp krizi, böbrek yetersizliği, görme kaybı gibi hastalıklara neden olabilir. Kan basıncı değerleri normal sınırlarda tutulan hipertansiyon hastalarında bu hastalıkların oluşması önlenebilir.

Hipertansiyon tedavi edilebilir mi?

Evet edilebilir. Ancak hipertansiyon tedavisi ömür boyudur, tedavide kullanılan ilaçlarla kan basıncı normal sınırlara düşer, ancak tedavi kesilirse kan basıncı yine eski değerlerine ulaşacaktır. Bu nedenle tedaviye ara verilmemeli, en az yılda bir kez doktora kontrole gidilmelidir.

Bazı özel durumlarda hipertansiyon bir böbrek hastalığına veya hormon artışına bağlı olabilir. Bu durumlarda böbrek hastalığının veya hormonal bozukluğun tedavisi ile kan basıncı düzelebilir veya daha az sayıda ilaçla daha rahat kontrol edilebilir hale gelebilir.

Hipertansiyonda kullanılan ilaçlar alışkanlık yapar mı?

Hayır yapmaz; damar elastikiyeti nedeniyle kan basıncı kontrolü için alınan ilaç sayısı ya da dozu az gelebilir, bu durumda yeni ilaç eklenmesi veya kullanılan ilacın dozunun artırılması gerekebilir.

Bir yakınımnda hipertansiyon var, benim kullandığım ilacı ona da verebilir miyim?

Hayır, kesinlikle böyle bir davranışta bulunmayınız, bulunanları da uyarınız. Sizin için uygun olan bir ilaç bir başkası için zararlı olabilir, bu nedenle yakınınızın bir doktora başvurmasını öneriniz.



Kan basıncımı kendim ölçebilir miyim?

Evet ölçebilirsiniz; ancak kan basıncının nasıl ölçüleceği konusunda yeterli bilgiyi bir doktor veya eğitim programından öğrenmeye çalışınız. Bilek ve koldan kan basıncı ölçen elektronik aletler de kullanılabilir; ancak bu aletlerin güvenilirliğini anlamak amacı ile civalı bir tansiyon aleti ile alınan değerlerle karşılaştırmasının yapılması uygun

olur. Ayrıca bilekten ölçen cihazların, kabaca fikir vermekle birlikte, güvenilirlikleri sınırlıdır. En doğru sonuç veren aletler civalı ölçüm cihazlarıdır.

Kan basıncımı ölçerken nelere dikkat etmeliyim?

Kan basıncı ölçülmeden önce en az 5 dakika dinlenmelisiniz. Son yarım saat içinde kahve, kola gibi kafeinli içecekler veya sigara içmiş olmalısınız. Tansiyon aletinin kolunuzun çevresini ve boyunu yeterli olarak sarmalıdır, dinleme cihazını (stetoskop) tansiyon aletinin manşonu altına sokmamalısınız.



Hipertansiyon tedavisinde kullanılan ilaçlar böbrek ve karaciğer bozukluğu yapar mı, cinsel fonksiyonları etkiler mi?

Her ilacın kendine özgü yan etkileri olabilir. Kullandığınız ilaçların yan etkileri konusunda doktorunuza danışınız, ancak genel olarak söylemek gerekirse, tedaviden elde edilecek yarar ilacın olası zararından çok daha fazladır. Bu nedenle hipertansiyon tedavisi için verilen ilaçlar düzenli olarak kullanılmalıdır.



Kolesterol: Kalp hastalığı salgınının ardındaki sinsi düşman



Kolesterol nedir?

Kolesterol vücudumuzun bütün hücrelerinde bulunan yağ benzeri bir maddedir. Kanda fazla miktarda bulunması zararlıdır. Kolesterol bir yandan karaciğerde üretilirken, besinlerle de alınır.



Kolesterol neden önemlidir?

Kişinin kolesterol düzeyi ne kadar yüksekse, kalp hastası olma ihtimali de o kadar yüksektir. Türkiye'de birinci sırada gelen ölüm nedeni kalp-damar hastalığıdır.

İyi kolesterol (HDL kolesterol) ve kötü kolesterol (LDL kolesterol) nedir?

LDL kolesterol, kanda, kolesterolü taşıyan başlıca pakettir. Kanda yüksek olduğu zaman damarların iç yüzüne yapışıp, plaklar oluşturur. Kolesterol dışındaki bazı maddelerin de eklenmesiyle bu plaklar büyür ve bunlar üzerinde oluşan çatlaklarda gelişen pıhtılar damarları tıkar.

Çağımızda çok yaygın olan bu hastalık damar sertliği olarak bilinir. Damar tıkanıklığı kalp damarlarında oluşmuşsa kalp krizine, beyin damarlarında oluşmuşsa felce neden olur.

Kandaki kolesterolün bir bölümü de HDL kolesterol adı verilen paketlerin içinde taşınır.

Kolesterol yüksekliği hangi şikayetlere sebep olur?

Kolesterolün yüksek olması herhangi bir şikayete sebep olmaz. Kolesterol yüksekliğinin yol açtığı kalp krizi veya felç gibi hastalıklar, kolesterolün damar duvarında birikmesiyle, yıllar sonra ortaya çıkar.

Kimler kolesterol ölçtürmelidir?

20 yaşın üzerindeki kişiler, kan kolesterol düzeylerini bilmeli ve bunun gerektirdiği yaşam tarzı değişikliklerini uygulamalıdır. Özellikle anne, baba veya kardeşlerinde erken yaşta kalp hastalığı olduğu bilinen kişiler ve şeker hastaları mutlaka kan kolesterollerini ölçtürmeli ve gereken önlemleri almalıdır.

Neden kan yağları bazı kişilerde düşük, bazılarında yüksektir?

Kan kolesterol düzeyleri kalıtsal ve çevresel faktörlerin etkisiyle oluşur. Kolesterol metabolizmasının çeşitli halkalarında doğuştan oluşabilen farklılıklar, kişilerde yağların kan düzeylerinin de farklı olmasına yol açar. Beslenme şekli, şişmanlık, sigara içimi ve fizik aktivite çevresel faktörler içinde en önemlileridir. Günlük besin tüketimindeki yağ miktarı ve bileşimi, kalıtsal özelliklere göre değişen oranda kan düzeyini belirler.

Kan kolesterol düzeyinin düşürülmesi kalp-damar hastalığı olasılığını azaltır mı?

Kan kolesterol düzeyinin diyetle veya ilaçlarla düşürülmesinin kalp hastalığı bulunmayanlarda hastalığın oluşma olasılığını azalttığı, kalp hastalığı bulunanlarda da yaşam süresini uzattığı kesin olarak gösterilmiştir.

Besinlerdeki yağ çeşitleri nelerdir ve bunlar kan kolesterol düzeyini nasıl etkilerler?

Besinlerdeki yağlar üç çeşittir: Doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlar. Doymuş yağlar hayvansal kökenli yağlarda, tekli doymamış yağlar zeytinyağında, çoklu doymamış yağlar ise sıvı yağlarda ve doymamış yağ oranı yüksek



margarinlerde bulunur. Diyetteki doymuş yağlar ve kolesterol kan kolesterol düzeyini artırır.

Kalp hastalığından koruyucu bir diyetin özellikleri nelerdir?

Kilosu olması gerekenden fazla olan kişiler toplam kalori alımını azaltıp hareketlerini artırarak kilo vermelidir. Kilo artışı, kolesterol yükseltici bir faktördür.



Etlerdeki görünen yağlar pişirilmeden önce ayrılmalı, sakatat tüketimi çok azaltılmalıdır. Sosis, salam, sucuk gibi işlenmiş et ürünleri de az tüketilmelidir.

Tavuk, hindi ve balık eti, koyun ve sığır etine tercih edilmelidir. Kızartma yerine ızgara, haşlama, buğulama gibi pişirme şekilleri kullanılmalıdır.

Balık eti kalp sağlığı açısından en yararlı ettir. Karides ve kabuklu deniz hayvanları kolesterolden zengindir.

Tahıl, sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır. Bu besinler yağ bakımından fakir, vitamin ve posa bakımından zengindirler. Eriyebilen posanın kolesterolü düşürdüğü

çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir. Yulaf, çavdar, fasulye, bezelye, pirinç kabuğu, turuncgiller, çilek, eriyebilen posadan zengindir. Kepek, havuç, turp, lahana, karnabahar, meyve kabukları ise erimeyen posa içerirler; bu tür posanın kolesterol üzerine etkisi yoktur, ancak bağırsakların normal çalışmasını sağlar.



Tam yağlı süttten hazırlanmış süt ürünleri yerine, az yağlı veya yağsız süttten hazırlananlar tercih edilmelidir.

Pasta, krema, dondurma çoğunlukla doymuş yağlar ve yumurta sarısı içerdiğinden az tüketilmelidir. Haftada iki veya üç adetten fazla yumurta yenmemelidir.

Kolesterolü düşürmek için tüm bunların dışında neler yapılabilir?

Sigara, kolesterolün damar duvarında birikmesine ve biriken yağ plaklarının çatlayarak damarı



tıkamasına neden olduğundan kullanılmamalıdır. Sigara içmek kandaki iyi kolesterol düzeyinin düşmesine neden olur. Fizik aktivitenin artırılması da kötü kolesterolün düşmesine, iyi kolesterolün yükselmesine yol açar. Az miktarda alınan alkolün iyi kolesterol düzeyini yükselttiği çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir. Ancak bu şekilde yükseltilemeyen iyi kolesterolün kalp-damar hastalığından koruyucu etkisi bilinmediğinden ve alkolün diğer zararlı etkileri nedeniyle kalp hastalığından korunmada alkol kullanımı önerilmez.

Diyet ve diğer yaşam tarzı değişikliklerine rağmen kolesterol oranları istenen düzeye indirilemezse, hekimler tarafından verilen ilaçların kullanılması gerekir.

Kolesterol düşürücü diyet, yaşam tarzı değişiklikleri veya ilaçlar ne kadar süreyle uygulanmalıdır?

Kolesterol yüksekliği büyük ölçüde çağımızın yaşam tarzına ve yanlış beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkmış olduğundan, doğru beslenme ve diğer yaşam tarzı özellikleri çocukluk yaşlarından itibaren uygulanmaya başlanmalı ve hayat boyu sürmelidir. Kalp-



damar hastalığı veya felç geçirmiş; çok sayıda risk faktörü olup, hasta olma tehlikesi yüksek olanlar, kolesterolleri diyet ve diğer önlemlerle istenen düzeylere düşürülemezse, hekimlerin gerekli gördüğü ilaçları yaşam boyu kullanarak, kalp hastalığı risklerini azaltabilirler.

HDL kolesterol, LDL'nin aksine damarlarda kolesterol birikimini önler. Yapılan araştırmalar HDL kolesterolü yüksek olan kişilerde kalp hastalığının daha az olduğunu göstermiştir. Türk Kardiyoloji Derneği'nin yapmış olduğu araştırmalarda Türk toplumunda HDL kolesterol değerinin düşük olduğu gösterilmiştir. Sigara içmek ve şişmanlık iyi kolesterolü düşürürken düzenli egzersiz yükseltir.



Normal kan kolesterol düzeyleri ne olmalıdır?

Kan toplam kolesterol, LDL kolesterol ve HDL kolesterol düzeyleri aşağıdaki gibi sınıflanır:

Toplam kolesterol	
200 mg/dl'den düşük	Normal
200-240 mg/dl	Sınırdan yüksek
240 mg/dl'den yüksek	Yüksek
LDL kolesterol	
100 mg/dl'den düşük	Normal
100-130 mg/dl	Sınırdan yüksek
130 mg/dl ve üzeri	Yüksek
HDL kolesterol	
<40 mg/dl	Düşük
≥60 mg/dl	İdeal

Kolesterol düzeyi değerlendirilip ilaç tedavisine karar verilirken, kişide damar hastalığı bulunup bulunmaması veya diğer hastalık riskini artırıcı faktörlerin olup olmaması da göz önüne alınır. Örneğin, başka risk faktörü olmayan, iyi kolesterolü de yüksek menopoz öncesi bir kadında 130 mg/dl'lik bir kötü (LDL) kolesterol düzeyi önemli risk oluşturmazken, kalp krizi geçirmiş 55 yaşındaki bir erkekte aynı düzey, kolesterol düşürücü ilaçlarla kesin tedavi gerektirir.

Sigara kalbinize zararlıdır!



Sigara önlenebilir bir sakatlık ve ölüm nedenidir!

Sigara kullanımı kalp sağlığı açısından en başta gelen risk faktörüdür.

Sigara;

- kalp hastalığı,
- inme (felç),
- akciğer hastalıkları ve
- çeşitli kanserlere neden olarak ölüme sebebiyet vermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 2002 yılında yaklaşık 5 milyon kişi tütüne bağlı nedenlerden kaybedilmiştir. Bu rakamın 2020 yılında 9 milyonu aşacağı öngörülmektedir.

Sigara kullanımı kalp hastalığı riskini nasıl artırır?

Sigara kendi başına kalp-damar hastalığına neden olabildiği gibi, diğer etkenlere bağlı olarak da riski artırmaktadır.

Sigara;

- kan basıncında artışa,
- günlük hareketlerde zorlanmaya,
- akciğer hastalıklarına ve solunum yetersizliklerine
- kanda pıhtılaşma eğilimine,
- iyi kolesterol seviyesinin düşmesine,
- damar sertliğine yol açar.

Ayrıca sigara, ailesinde kalp hastalığı olanlarda kalp hastalığı riskinde artışa neden olmaktadır.

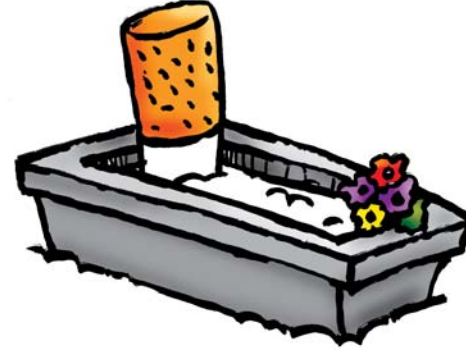
Sigarayı bırakarak hangi risklerden kaçınabilirim?

- Sigara, genç yaştaki erkek ve kadınlar için en önemli risk kaynağıdır.
- Sigaranın azı bile zararlıdır. Dünya Sağlık Örgütü günde 1 sigara içeni bile



“sigara tiryakisi” kabul etmektedir.

- Sigara kullananlarda kalp krizi riski, içmeyenlerden 2 kat daha yüksektir.



Sigara kullanımı ani kalp ölümünün başta gelen nedenidir: Sigara kullananlarda risk 2-4 kat daha fazladır.

- Yakın çevresinde sürekli sigara içilen kişilerde kalp hastalığı riski artmaktadır.

- Sigara içen ve doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda kalp-damar hastalığı ve inme riski sigara kullanmayanlara göre çok daha yüksektir.



Sigarayı bırakmanın yararları...

Kısa dönemdeki yararlar

- Kan basıncı normale döner.
- Karbonmonoksit atılır.
- Para tasarrufu sağlar.
- Tat ve koku duyusu günler içinde düzelir.
- Sigarayı bırakmak başarı duygusu ve özgüven verir.

Uzun dönemdeki yararlar

- Akciğer işlevi 2-3 ay içerisinde belirgin biçimde düzelmeye başlar.
- İlk 1 yılın sonunda kalp-damar hastalığı riski %50 oranında azalır.
- İnme riski 5-15 yıl içinde sigara kullanmayanlara eşit hale gelir.
- Sigarayı bırakmanın verdiği özgüven devam eder.

Bırakmayı denemekten vazgeçmeyiniz!

Sigaradaki nikotin, bağımlılığa neden olmaktadır. Bu nedenle daha önce sigara bırakmayı deneyip başarısız olmuş olabilirsiniz. Bu durum cesaretinizi kırmamalıdır.

Sigarayı bırakmak için yardıma ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz. Doktorunuza danışarak yardım alabilirsiniz.

Sinsi düşman: Şişmanlık



Şişmanlık (Obezite) nedir?

Şişmanlık (Obezite), vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır.

Şişmanlığın ne gibi zararları vardır?

Şişmanlık, genel olarak yaşam sürecini kısaltan, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen ve birçok önemli rahatsızlığa zemin hazırlayan bir hastalıktır. Şişmanlığın zararlarını şöyle sıralamak mümkündür;

- Kalp damar hastalıkları
 - Hipertansiyon
 - Ateroskleroz (damar sertliği)
 - Kalp fonksiyon bozuklukları (kalp büyümesi, yetersizliği)
- Yetişkinlerde şeker hastalığının oluşumu
- Kanser
- Kadın hastalıkları (adet düzensizlikleri)
- Solunum hastalıkları
- Psikolojik bozukluklar ve topluma uyumsuzluklar

Şişmanlığın değerlendirilmesi

Beden kitle indeksi; vücut ağırlığının kg olarak, boyun metre cinsinden karesine bölünmesinden çıkan sonuçtur.

Örneğin;

$$BKİ = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boyun karesi (m}^2\text{)}} \quad \text{kg/m}^2$$
$$BKİ = \frac{70}{1.70^2} = \frac{70}{2.89} = 24.22 \text{ kg/m}^2$$



70 kg ağırlığında ve 1.70 m boyundaki bir kişinin; aşağıdaki tabloya göre vücut ağırlığı normaldir.

Beden kitle indeksiniz 25-30 arasında ise yaşam biçiminizi gözden geçirin. Beden kitle indeksiniz 30 ve üzeri ise mutlaka hekime başvurunuz.

Sonuç neyi ifade ediyor?	
BKİ (kg/m²)	Tanım
<20	Zayıf
20-25	Normal
25-30	Fazla kilolu
30-40	Şişman (Obez)
>40	Aşırı şişman
Bel çevresi	
Kadın	Erkek
>80	>94
>88	>102
	Kilolu
	Şişman

Şişmanlığın tedavisi mümkün mü?

Evet, tedavinin başarısı bireyin kendisindedir. Kilo vermek için;

- Bunun kesinlikle isteniyor olması,
- Diyetin bireye özgü ve güvenilir olması,
- Sağlık ekibiyle sürekli iletişim içinde olunması,

- Beslenme ve egzersiz programına kesinlikle uyulması,
- Bilinçli ve sabırlı olunması gerekmektedir.



Siz ve kilonuz...

Önemli olan ideal kiloya ulaştıktan sonra bu kiloyu korumaktır. Kilo kontrolü sadece kilo vermek değil, gerçek anlamda vücudunuzun kontrolünü elinize geçirmeniz demektir. Yaşam boyu sürecek doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalısınız.

Kilo kontrolü zaman, sabır ve bilinç ister.

Kilo kontrolüne başlarken en önemli nokta, gerçekçi, ulaşılabilir ve korunabilir hedefler belirlemektir.



Kilo kaybının, sağlıklı bir yaşam için ilk adım olduğunu unutmayınız.

Sadece %10'luk bir kilo kaybı;

- Şişmanlıkla ilişkili hastalıkların riskini,
- Kan basıncını,
- Kan şekerini,
- Kan yağlarını (kolesterol ve trigliseridleri),
- Erken ölüm riskini azaltır.
- Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

Ne yapmalı?

Şişmanlığın önlenmesinde ilk adım, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uyum sağlayarak yeme

alışkanlıklarının değiştirilmesidir. Kilo vermeye karar verdiğiniz gün, yeni ve sağlıklı bir yaşam için ilk adımınızı atmış olursunuz.



Beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeye başlarken;

- Öğün aralarında atıştırmalara,
- Karnınız acıkmadan yemek yemeye,
- Hızlı yemeye son vermelisiniz.
- Üç öğün düzenli yemeye alışmalısınız.
- Yemeklerdeki yağ oranını azaltmalı, düşük kalorili yiyeceklere yönelmelisiniz.
- Daha seyrek kırmızı et, daha sık tavuk ve balık yemelisiniz.
- Daha fazla sebze ve meyve tüketmelisiniz.
- Fiziksel aktivitenizi artırmalısınız.

Beslenme alışkanlıklarınızı değiştirirken kendinizi yalnız hissetmeyin.

Aileniz ve arkadaşlarınızdan destek alın, hatta onlara da sağlıklı ve kontrollü yemenin önemini açıklayın.

Yavaş ve istikrarlı kilo vermenin daha sağlıklı, daha gerçekçi ve daha uzun süre korunabilir olduğunu unutmayın. "Mucize diyetlere" güvenmeyin.

Yeni beslenme alışkanlıkları kazandığınız süreçte diyet uzmanınızdan alacağınız desteğin önemini göz ardı etmeyin.

Egzersiz yaparak kalp hastalığı ve inme riskini azaltmak elinizde!



Neden egzersiz yapmalıyım?

Doktorunuz egzersiz yapmanızı önerdiyse bu tavsiyeye elinizden geldiği kadar uymalısınız. Çünkü fiziksel olarak aktif olmayan kişilerde sağlık sorunları daha çok ortaya çıkmaktadır.

- Stresle başa çıkmanıza yardımcı olur.
- Daha rahat uyumanızı sağlar.
- Daha iyi görünürsünüz.
- Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.

Düzenli egzersiz sizi ne tür risklerden korur?

- Kalp hastalıkları ve kalp krizi
- Yüksek kan basıncı
- Kötü kolesterol yüksekliği ve iyi kolesterolün düşüklüğü
- Kilo fazlalığı ve şişmanlık
- Şeker hastalığı
- İnme



Düzenli egzersiz size ne tür yararlar sağlar?

- Kalbinizi, akciğerlerinizi, kemiklerinizi ve kaslarınızı güçlendirir.
- Enerjinizi artırır ve dinçleştirir.
- Kilonuzu ve kan basıncınızı kontrol etmenize yardımcı olur.

Ne tür egzersizler yapmalıyım?

Kalp hastalığı ve inme riskini azaltmak için atlet olmanız gerekmiyor! Her gün ya da çoğu günler hafif egzersizler yaparak yarar sağlayabilirsiniz.

Daha yoğun egzersizlerle kalp ve akciğerlerinizi daha da güçlendirebilirsiniz. Bunun için önce doktorunuza danışmalısınız.

- Yürüyüş
- Dans etmek ve evde egzersiz
- Hızlı yürüyüş, hafif tempolu koşu
- Merdiven çıkma
- Bisiklete binme, yüzme

Ne sıklıkta egzersiz yapmalıyım?

Düzenli ve belirli süre egzersiz yapmaya özen göstermelisiniz.

Günlük egzersiz 30-60 dakika arasında olmalı; haftada en az dört gün yapılmalıdır.

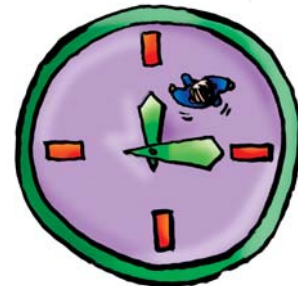
Başka neler yapabilirim?

Gündelik yaşamınızda küçük değişiklikler yaparak sağlığınızda büyük değişiklikler yaratabilirsiniz. Neler mi?

- Öğle yemeği molasında 10-15 dakika yürüyüş yapabilirsiniz.

- Asansör yerine merdivenleri kullanabilirsiniz.
- Gideceğiniz yerden bir süre önce araçtan inerek yürüebilirsiniz.

Eğer kalp hastalığı ya da inme geçirdiyse aile bireyleri de risk altında olabilir. Onların da bazı yaşam tarzı değişiklikleri ile risklerini azaltmaları önemlidir.



Ani kalp ölümü çok sık rastlanan bir durumdur!



Hemen herkesin bir yakını, akrabası ya da tanıdığı hiç beklenmedik bir şekilde aniden kaybedilmiştir. Bu ölümlerin bir kısmı uykuda olmuş ve hasta sabah uyanmayınca farkedilmiş, bazıları ise yakınlarının gözü önünde aniden fenalaşarak kaybedilmişlerdir. Kemal Sunal, Cenk Koray gibi birçok tanınmış şahsiyet de bu şekilde aramızdan ayrılmıştır. İlginç olarak bu kişilerin birçoğunun sağlığı tamamen yerinde olup, ölüm öncesinde hiçbir yakınması bulunmamaktadır.



tüm dünyadaki **en önemli** nedenidir. Bu hastaların yaklaşık yarısında ölüm ani ölüm şeklinde gerçekleşmektedir. Bu ölümlerin en önemli nedeni kalbi besleyen damarlarda daralmalar ve tıkanıklıklar sonucu gelişen koroner arter hastalığına bağlı ölümlerdir. Yapılan çalışmalarda ani kalp ölümünün **%80** oranında kalbi besleyen damarlardaki darlıklar ve tıkanmalar nedeniyle oluştuğu saptanmıştır. Koroner damar hastalığının yanı sıra diğer yapısal kalp hastalıkları da ani ölüme neden olabilmektedir.



Sadece ülkemizde değil, Batı toplumlarında da ani ölüm hep kadere bir yaklaşımla ele alınmış, önlenmesi mümkün olmayan bir durum olarak değerlendirilmiş ve ölüm öncesinde hastanın acı çekmemiş olması, yakınları için bir teselli kaynağı olmuştur. Günümüzde bu yaklaşım geçersizdir: Ani ölüm de diğer birçok hastalık gibi önlenemez ve tedavi edilebilir bir durumdur.

Ani kalp ölümü tüm dünyada çok önemli bir sağlık sorunudur. **Kalp ve damar sistemi hastalıkları**, ölümün

Ani kalp ölümünün engellenmesi, en başta koroner damar hastalıklarının engellenmesi ile mümkündür. **Sigara, kolesterol yüksekliği ve tansiyon yüksekliği**, kalp hastalığına neden olan ve önlenemez ya da tedavi edilebilir risk faktörleridir. Bunun dışında kalp sağlığı açısından düzenli kontroller yaptırarak, bazı olayları önlemek mümkündür.



Bazı nadir görülen ailesel geçişli hastalıklar, sağlıklı genç bireylerde ani ölüme neden olabilmektedir. Bu açıdan yüksek riskli hastalar çeşitli tanı yöntemleriyle saptanabilmektedir. Bu nedenle özellikle yakın akrabalarını beklenmedik ani ölümlerle kaybedenlerin bir kardiyoloji merkezinde değerlendirilmeleri gerekir.

Günümüzde ciddi kalp hastalıkları olan bireylerde çeşitli tetkiklerle ani ölüm riski belirlenebilmektedir. Bu açıdan yüksek riskli bireylere implante edilen defibrilatör adı verilen bazı cihazlar takılarak ani ölüm önlenmektedir. Bu yöntemle son yıllarda dünyada birçok hayat kurtarılmıştır.

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

- **Ani ölüm**, tüm ölümlerin **%12**'sidir.
- Kalp hastalıklarından olan ölümlerin yarısı ani ölüm şeklinde olmaktadır.
- Bazı ailesel hastalıklar ani ölümle sonuçlanmaktadır. Bu nedenle yakın akrabalarını beklenmedik bir ani ölümle kaybedenler muhakkak bu açıdan değerlendirilmelidir.
- Ani kalp ölümü, sık görülen kanserlerden kaynaklanan ölümlerin toplamından daha fazla ölüme neden olmaktadır. Bu nedenle kanserden bile önemli bir sağlık sorunudur.
- Gezici acil sağlık birimleri ani ölüm gelişen bireylerin bir kısmını yeniden yaşama döndürebilmektedir.

- İmplant edilen defibrilatörler, ani ölüm açısından yüksek riskli hastalarda, ölüm anında müdahalede bulunarak ani ölümü önleyebilmektedir.



- Ani kalp ölümü kader değil, **önlenemez** bir durumdur.
- Kalbi besleyen damarlarda daralma ya da tıkanmanın ilk belirtisi, hastaların **%20**'sinde ani ölüm şeklinde olmaktadır.
- Ani ölümlerin **%80**'i koroner damar hastalıkları sonucu gelişmektedir.
- Ani kalp ölümü ileri yaşlarda daha sık görülse de her yaşta, hatta çocuklarda bile görülebilecek bir durumdur.
- Kalp sağlığı açısından kontrollerin yaptırılması, hem kalp hastalıklarının gelişmesini ve ilerlemesini, hem de ani ölümü engellemek için yapılması gereken ilk harekettir.
- Birçok ülkede genç ölümlerinin (20-30 yaş arası bireyler) en sık rastlanan sebebi ani kalp ölümüdür ve trafik kazalarından kaynaklanan ölümlerden daha siktir.



Kardiyovasküler Olay Riski Altında Olabilir misiniz? Erkekler için Risk Hesaplama Tablosu

Aşağıdaki risk hesaplama tablosu, size ve doktorunuza, önümüzdeki 10 yıl içinde bir kardiyovasküler olay geçirme riskinizi hesaplamaya yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Risk tahminleri, Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü'nün Framingham Kalp Çalışması* verilerine dayanmaktadır. Bu risk hesaplama tablosu doktorun koyduğu tanı yerine kullanılmamalıdır. Bu tablodan hesaplayacağınız risk puanını, kalp sağlığınız ile ilgili yapacağınız bir sonraki ziyarette doktorunuzla konuşunuz.

Genel risk puanını hesaplamak için 1. basamaktan başlayın ve 7. basamakta toplam puanınızı hesaplamak için tüm basamakları izleyin. 8. basamakta potansiyel riskinizi bulmak için, 7. basamakta hesapladığınız toplam puanı kullanın. Örneğin, yaşınız 55, LDL ("kötü") kolesterolünüz 120, tansiyonunuz 140/90 ise ve sigara içiyorsanız, toplam puanınız 8'dir. Bunun anlamı, 10 yıl içinde kalp hastalığı gelişme riskinin %18 (ya da yaklaşık 5'te 1 olasılık) olduğudur.

1. Basamak

Yaş	Puan
30-34	-1
35-39	0
40-44	1
45-49	2
50-54	3
55-59	4
60-64	5
65-69	6
70-74	7

2. Basamak

LDL Kolesterol (mg/dl)	Puan
<100	-3
100-129	0
130-159	0
160-189	1
190	2

Cok yüksek **Yukse** **Orta** **Dusuk** **Cok dusuk**

3. Basamak

HDL Kolesterol (mg/dl)	Puan
<35	2
35-44	1
45-49	0
50-59	0
60	-1

Cok yukse **Yukse** **Orta** **Dusuk** **Cok dusuk**

4. Basamak

Kan Basıncı	Puan
Sistolik <80	0 puan
80-84	0 puan
85-89	1 puan
90-99	2 puan
100	3 puan

Sistolik (mmHg) **Diyastolik (mmHg)**

Not: Sistolik ve diyastolik kan basıncı farklı puanlara karşılık geldiğinde, yüksek olan puanı kullanınız.

5. Basamak

Diyabet	Puan
Hayır	0
Evet	2

6. Basamak

Sigara	Puan
Hayır	0
Evet	2

7. Basamak

(1-6. basamakların toplamı)

Puanların toplanması	
Yaş	_____
LDL Kolesterol	_____
HDL Kolesterol	_____
Kan Basıncı	_____
Diyabet	_____
Sigara	_____
Toplam Puan	_____

8. Basamak

(toplam puandan koroner kalp hastalığı (KKH) riskinin belirlenmesi)

Toplam puan	10 yıllık KKH riski
-3	%1
-2	%2
-1	%2
0	%3
1	%4
2	%4
3	%6
4	%7
5	%9
6	%11
7	%14
8	%18
9	%22
10	%27
11	%33
12	%40
13	%47
14	%56

9. Basamak

(aynı yaşta erkeklerle karşılaştırma)

Yaş	Ortalama 10 yıllık KKH riski	Düşük [§] 10 yıllık KKH riski
30 - 34	%3	%2
35 - 39	%5	%3
40 - 44	%7	%4
45 - 49	%11	%4
50 - 54	%14	%6
55 - 59	%16	%7
60 - 64	%21	%9
65 - 69	%25	%11
70 - 74	%30	%14

§Düşük risk, sigara içmeyen, diyabeti bulunmayan ve düşük LDL kolesterolü ve orta düzeyde HDL kolesterolü olan aynı yaşta bir erkek için hesaplanmış risktir.

10. Basamak

Risk puanınız ne olursa olsun doktorunuzla konuşunuz.

*Framingham Kalp Çalışmasına Massachusetts'in (ABD) Framingham kasabasından 30-62 yaşları arasındaki 5200 kişi katılmıştır. Hastalar, araştırmacılarla uzun bir dönem içinde kardiyovasküler hastalıkların gelişimine katkıda bulunan yaygın faktörler ve özellikleri belirlemeye yardımcı olmak amacıyla 1948 yılından beri takip edilmektedir.

Kardiyovasküler Olay Riski Altında Olabilir misiniz? Kadınlar için Risk Hesaplama Tablosu

Aşağıdaki risk hesaplama tablosu, size ve doktorunuza, önümüzdeki 10 yıl içinde bir kardiyovasküler olay geçirme riskinizi hesaplamaya yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Risk tahminleri, Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü'nün Framingham Kalp Çalışması* verilerine dayanmaktadır. Bu risk hesaplama tablosu doktorun koyduğu tanı yerine kullanılmamalıdır. Bu tablodan hesaplayacağınız risk puanını, kalp sağlığınız ile ilgili yapacağınız bir sonraki ziyarette doktorunuzla konuşunuz.

Genel risk puanını hesaplamak için 1. basamaktan başlayın ve 7. basamakta toplam puanınızı hesaplamak için tüm basamakları izleyin. 8. basamakta potansiyel riskinizi bulmak için, 7. basamakta hesapladığınız toplam puanı kullanın. Örneğin, yaşınız 55, LDL ("kötü") kolesterolünüz 120, tansiyonunuz 140/90 ise ve sigara içiyorsanız, toplam puanınız 11'dir. Bunun anlamı, 10 yıl içinde kalp hastalığı gelişme riskinin %13 (ya da yaklaşık 8'de 1 olasılık) olduğudur.

1. Basamak

Yaş	Puan
30-34	-9
35-39	-4
40-44	0
45-49	3
50-54	6
55-59	7
60-64	8
65-69	8
70-74	8

2. Basamak

LDL Kolesterol (mg/dl)	Puan
<100	-2
100-129	0
130-159	0
160-189	2
190	2

Cok yukse **Yukse** **Orta** **Dusuk** **Cok dusuk**

3. Basamak

HDL Kolesterol (mg/dl)	Puan
<35	5
35-44	2
45-49	1
50-59	0
60	-2

Cok yukse **Yukse** **Orta** **Dusuk** **Cok dusuk**

4. Basamak

Kan Basıncı	Puan
Sistolik <80	-3 puan
80-84	0 puan
85-89	0 puan
90-99	0 puan
100	2 puan

Sistolik (mmHg) **Diyastolik (mmHg)**

Not: Sistolik ve diyastolik kan basıncı farklı puanlara karşılık geldiğinde, yüksek olan puanı kullanınız.

5. Basamak

Diyabet	Puan
Hayır	0
Evet	4

6. Basamak

Sigara	Puan
Hayır	0
Evet	2

7. Basamak

(1-6. basamakların toplamı)

Puanların toplanması	
Yaş	_____
LDL Kolesterol	_____
HDL Kolesterol	_____
Kan Basıncı	_____
Diyabet	_____
Sigara	_____
Toplam Puan	_____

8. Basamak

(toplam puandan koroner kalp hastalığı (KKH) riskinin belirlenmesi)

Toplam puan	10 yıllık KKH riski
-2	%1
-1	%2
0	%2
1	%2
2	%3
3	%3
4	%4
5	%5
6	%6
7	%7
8	%8
9	%9
10	%11
11	%13
12	%15
13	%17
14	%20
15	%24
16	%27
17	%32

9. Basamak

(aynı yaşta kadınlarla karşılaştırma)

Yaş	Ortalama 10 yıllık KKH riski	Düşük [§] 10 yıllık KKH riski
30 - 34	<%1	<%1
35 - 39	%1	<%1
40 - 44	%2	%2
45 - 49	%5	%3
50 - 54	%8	%5
55 - 59	%12	%7
60 - 64	%12	%8
65 - 69	%13	%8
70 - 74	%14	%8

§Düşük risk, sigara içmeyen, diyabeti bulunmayan ve düşük LDL kolesterolü ve orta düzeyde HDL kolesterolü olan aynı yaşta bir kadın için hesaplanmış risktir.

10. Basamak

Risk puanınız ne olursa olsun doktorunuzla konuşunuz.

*Framingham Kalp Çalışmasına Massachusetts'in (ABD) Framingham kasabasından 30-62 yaşları arasındaki 5200 kişi katılmıştır. Hastalar, araştırmacılarla uzun bir dönem içinde kardiyovasküler hastalıkların gelişimine katkıda bulunan yaygın faktörler ve özellikleri belirlemeye yardımcı olmak amacıyla 1948 yılından beri takip edilmektedir.