

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-79)

## 29 EYLÜL DÜNYA KALP GÜNÜ (2023)

Dünya’da ve Türkiye’de hastalık ve ölüm nedenleri bakımından ilk sırada kalp ve damar hastalıkları yer almaktadır.<sup>1</sup> Sıklığı her geçen yıl artan, yaşam kalitesini ciddi şekilde kötüleştiren ve erken ölümlere neden olan bu hastalıklar nedeniyle 2021 yılında 20,5 milyon kişi yaşamını kaybetmiştir. İstatistikler yaklaşık her üç ölümden birinin kalp ve damar hastalıkları nedeniyle olduğunu göstermektedir ve bu ölümlerin dörtte üçünden fazlası düşük ve orta gelirli ülkelerde meydana gelmektedir.<sup>2,3</sup> Kalp ve damar hastalıklarına bağlı meydana gelen her beş ölümün dördü kalp krizi ve felç nedeniyle olmaktadır. Ağır sağlık sorunlarına ve yeti kayıplarına neden olan bu rahatsızlıklara bağlı ölümlerin üçte biri 70 yaş altı kişilerde gerçekleşmektedir. Ülkemizde ise 2022 yılında, kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölümler, tüm ölümlerin yaklaşık üçte birini oluşturmuştur. Kalp ve damar hastalıkları kaynaklı ölümler incelendiğinde, bu ölümlerin yaklaşık yarısının kalp krizlerine bağlı olduğu görülmektedir. Türkiye’de her yıl 300.000 kalp krizi görülmekte iken, 125.000 kişi bu nedenle yaşamını kaybetmektedir.<sup>4,5</sup>

Kalp ve damar hastalıklarına yol açan pek çok risk faktörü uygun müdahalelerde kontrol altına alınabilmekte, hastalığın ortaya çıkması önlenmektedir. Risk faktörlerinin büyük çoğunluğunu tütün kullanımı, sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik ve zararlı alkol kullanımı gibi değiştirilebilir durumlar oluşturmaktadır. Bu risk faktörleri kontrol altına alınmadığı durumda obezite, yüksek kan basıncı, diyabet ve kan yağlarının yüksek olması gibi sağlık sorunları ortaya çıkmakta, kalp ve damar hastalıklarına zemin oluşturmaktadır. Diyetle tuzun kısıtlanması, tütün kullanımının önlenmesi, düzenli fiziksel aktivitenin yapılması, diyetle sebze ve meyve tüketiminin sağlanması ve zararlı alkol kullanımından uzak durulması kalp ve damar hastalıklarının önlenmesinde en önde gelen müdahaleler arasındadır. Birinci basamakta bulaşıcı olmayan hastalıklara yönelik sunulan hizmetlerin etkin hale getirilmesi, kişilerin sağlıklı beslenmesi ve tütün ürünlerinin bırakılması için sağlık hizmeti sunumu yanında uygun çevrenin oluşturulması gibi olanakların sağlanması gerekli politik ve ekonomik düzenlemelerin yapılması ile mümkün olabilmektedir.<sup>6</sup> Topluma dönük sunulan bu hizmetler, bireylerin bulaşıcı olmayan hastalıklardan korunma konusundaki farkındalığını artırmaya ve gerekli yaşam tarzı değişikliklerini sürdürülebilir bir zeminde gerçekleştirebilmelerine olanak tanımaktadır. Bu amaçla ülkemizde de çok katmanlı ve çok sektörlü eylem planları hazırlanmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen ve özellikle risk faktörleri ile mücadeleyi merkez alan bu programların başında **Türkiye Tütün Kontrol Programı, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı (2019-2023), Obezite ile Mücadelede Ulusal Eylem Planı ve Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı, Türkiye Kalp ve Damar Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı (2021-2026)** gelmektedir.<sup>7,8</sup> Türk Kardiyoloji Derneği gibi dernek ve sivil

<sup>1</sup> [İnternet] <http://turkishfamilyphysician.com/makaleler/derleme/dunyada-ve-turkiyede-kardiyovaskuler-hastaliklarin-sikligi-ve-riskin-degerlendirilmesi/> Erişim: 19.09.2023

<sup>2</sup> [İnternet] <https://world-heart-federation.org/news/deaths-from-cardiovascular-disease-surged-60-globally-over-the-last-30-years-report/#> 19.09.2023

<sup>3</sup> [İnternet] <https://world-heart-federation.org/> 19.09.2023

<sup>4</sup> [İnternet] <https://tkd.org.tr/menu/167/tkd-basin-bulteni-29-eylul-dunya-kalp-gunu> 19.09.2023

<sup>5</sup> <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2022-49679#:~:text=%C3%96l%C3%BCmler%20nedenlerine%20g%C3%B9re%20incelendi%C4%9Finde%2C%202022,ile%20solumunum%20sistemi%20hastal%C4%B1klar%C4%B1%20izledi.&text=Grafikteki%20rakamlar%2C%20yuvarlamadan%20dolay%C4%B1%20toplam%C4%B1%20vermeyebilir> 19.09.2023

<sup>6</sup> [İnternet] [https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1) 20.09.2023

<sup>7</sup> [İnternet] <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-yayinlar1/beslenmehareket-programlar> 20.09.2023

<sup>8</sup> [İnternet] [https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli-db/hastaliklar/kalpvedamar/kitap\\_ve\\_makale/KalpDamarEylemPlanı\\_2021-2026.pdf](https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli-db/hastaliklar/kalpvedamar/kitap_ve_makale/KalpDamarEylemPlanı_2021-2026.pdf) 21.09.2023

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-79)

toplum kuruluşu bu amaçla farkındalık projeleri de yürütmektedir.<sup>9,10</sup>

Dünya Kalp Federasyonu konu ile ilgili farkındalığı artırmak amacıyla 2000 yılından itibaren her yıl **29 Eylül** gününü **Dünya Kalp Günü** olarak kutlamaktadır.<sup>10</sup> “Herkes İçin Kalp ve Damar Sağlığı” sloganı ile tüm Dünya’da çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. Dünya Kalp Federasyonu **2023 yılı teması** olarak **“Kalbini Kullan, Kalbini Bil”** mesajını vermektedir. Bu sayede kişilerin kalp sağlığı ile ilgili bilgilerini artırarak bireylerin kendi sağlıkları üzerindeki kontrollerini artırmayı hedeflemektedir. Çünkü bireylerin, farkında olduğu ve bildiği şeyleri daha çok sevdikleri, sevdiklerini de daha çok korudukları düşünülmektedir.<sup>3</sup> **Dünya Kalp Federasyonu dört ana başlıkta önerilerde bulunmaktadır:**

## Hareket edin:

- Haftada beş günü 30 dakika süreyle yapılan orta zorlukta aktiviteler, kalp hastalığı ve felç riskini azaltmaktadır.
- Fiziksel olarak aktif olmanın tek yolu egzersiz yapmak değildir. Bedenen hareketli olarak yapılan günlük aktiviteler, ev ve bahçe işleri de fiziksel hareketliliğe dahildir.
- Fiziksel olarak aktif olmak isterken aşırı beklentilerden kaçının, küçük hedeflerle başlayın.

## Kalp sağlığına iyi gelen besinler tüketin:

- Yemeklerinizde tuzu günlük 5 gramla (günlük toplam 1 tatlı kaşığı olacak şekilde) sınırlandırın.
- Her gün sebze ve meyve yemeyi aklınızda tutun.
- Bir öğününüzde karbonhidrat ve proteinden daha fazla sebze tüketin.
- Yemek tabaklarınızı küçültün.

## Tütüne "hayır"! deyin:

- Evinizde sigara içilmesine izin vermeyin.
- Çocuklarınıza tütün ve tütün ürünlerinin zararlarını anlatın.
- Eğer sigara bağımlıysanız sigara bırakma konusunda profesyonel destek alın.

## Kan değerlerinizi ve vücut ağırlığınızı öğrenin:

- Kan tetkiklerinizi ve vücut ağırlığınızı takip ederek erkenden önlemlerinizi alın. Ayrıca bu bilgileri aile hekiminizle paylaşabilirsiniz ve aile hekiminize başvurduğunuzda kan basıncınızı ölçtürebilirsiniz.<sup>11</sup>



**WORLD  
HEART  
DAY 29 SEP**<sup>11</sup>

<sup>9</sup> [İnternet] <https://tkd.org.tr/menu/110/dunya-kalp-gunu> 22.09.2023

<sup>10</sup> [İnternet] <https://tkv.org.tr/> Erişim: 24.09.2023

<sup>11</sup> İnternet] <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/get-involved/world-heart-day-challenge/> Erişim: 22.09.2023

Bu doküman Dr. Ercüment ALTINTAŞ tarafından, Dr. Özge YAVUZ ve Dr. Dilek ASLAN danışmanlığında 25.09.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Altıntaş E., Yavuz Sarı Ö., Aslan D. Dünya Kalp Günü Adı Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2022/2023-79 [İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim: 25.09.2023