

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-83)

29 EYLÜL DÜNYA KALP GÜNÜ (2024)

Kalp hastalıkları, tüm dünyada ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Bu hastalıklar sık görülmeleri, yeti yitimine ve iş gücü kaybına sebep olmaları, önlenebilir ve uygun tedaviler ile kontrol altına alınabilir olmaları nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir.¹

Yaşamsal öneme sahip bir organ olan kalp, yumruk büyüklüğünde olup vücutta en çok çalışan kastır. Kalp günde yaklaşık 100.000 kez atmakta ve 7.500 litreye kadar kan pompalamaktadır. Pompalanan kan, damarlar aracılığıyla dokulara ve organlara oksijen ve besin taşırken, karbondioksit gibi metabolik atıkları da dokulardan uzaklaştırır.² Dolaşım sistemini oluşturan kalbi veya damarları etkileyen rahatsızlıklar için "kardiyovasküler hastalıklar" terimi kullanılmaktadır ve bu hastalıklar genellikle oksijenden temiz kan taşıyan atardamarların içinde yağ birikmesi ve kanın pıhtılaşma riskinin artmasıyla ilişkilidir.³

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2021 verilerine göre kalp hastalıkları; dünya genelinde önde gelen ölüm sebebidir ve Türkiye'de COVID-19'dan sonra ikinci önde gelen ölüm sebebidir.^{4,5} Dünya Kalp Federasyonu'nun yeni raporuna göre kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölümler 1990'da 12,1 milyondan 2021'de 20,5 milyona yükselmiştir.⁶ İstatistiklere göre meydana gelen her üç ölümden biri kardiyovasküler hastalık kaynaklıdır ve bu ölümlerin dörtte üçünden fazlası düşük ve orta gelirli ülkelerde gerçekleşmektedir. Kalp ve damar hastalıklarına bağlı meydana gelen her beş ölümden dördü kalp krizi ve felç nedeniyle gerçekleşmektedir. 2019 yılında bulaşıcı olmayan hastalıklar nedeniyle gerçekleşen 17 milyon erken ölümün (70 yaş altında gerçekleşen ölümlerin) 100'ünden 38'i kardiyovasküler hastalık kaynaklıdır.⁷

Kalp ve damar hastalıklarına yol açan pek çok risk faktörü bulunmaktadır. Bu risk faktörlerinin başlıcaları tütün ve zararlı alkol kullanımı, stres, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, fiziksel hareketsizlik, aşırı kilo veya obezite, şeker hastalığı, ailede kalp hastalığına sahip bireylerin olmasıdır. Ayrıca erkeklerin kadınlara göre daha erken yaşta kardiyovasküler hastalığa yakalanma riskleri daha yüksektir. İlerleyen yaş da kardiyovasküler hastalıklar için bir risk faktörüdür.⁸

Kalp ve damar hastalıkları çoğu zaman herhangi bir belirti vermeden seyredebilmekle birlikte, ilk belirti kalp krizi veya felç de olabilmektedir. Kalp ve damar hastalığı olabileceğini düşündüren belirtiler şunlardır:

- Göğüs ağrısı, göğüste sıkışma, baskı ve rahatsızlık hissi,
- Bacaklarda ve/veya kollarda ağrı, güçsüzlük veya uyuşma,

¹ Türkiye Kalp ve Damar Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı (2021-2026)" Sağlık Bakanlığı Yayın No:1215, Ankara, 2021.

² [İnternet] <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/> Erişim: 16.09.2024.

³ [İnternet] <https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/> Erişim: 16.09.2024.

⁴ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> Erişim: 15.09.2024.

⁵ [İnternet] <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-leading-causes-of-death> Erişim: 17.09.2024.

⁶ [İnternet] <https://world-heart-federation.org/news/deaths-from-cardiovascular-disease-surged-60-globally-over-the-last-30-years-report/> Erişim: 17.09.2024.

⁷ [İnternet] [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) Erişim: 17.09.2024.

⁸ [İnternet] <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/cardiovascular-heart-disease> Erişim: 16.09.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-83)

- Kollarda, boyunda, omuzda, çenede ve sırtta ağrı veya rahatsızlık hissi,
- Nefes darlığı,
- Egzersiz veya aktivite sırasında kolayca yorulma,
- Çok hızlı veya yavaş kalp atışı, çarpıntı,
- Baş dönmesi, sersemlik veya bayılma,
- Zayıflık, yorgunluk,
- Ellerin, bacakların, ayak bileklerinin şişmesi,
- Ateş,
- Cilt döküntüleri,
- Kuru veya inatçı öksürük.²

Yapılan araştırmalar, yaşam tarzında yapılacak değişikliklerle 30-70 yaş arasında görülen kalp ve damar hastalığı kaynaklı ölümlerin %80'inin önlenebileceğini ortaya koymaktadır.⁹ Kalp sağlığını korumak ve hastalıkları önlemek için dikkat edilmesi gereken temel öneriler şunlardır:¹⁰

- ✓ **Fiziksel olarak aktif olmak:** Her yıl dünyada yaşanan ölümlerin 10 ölümünden 6'sı hareketsizlikten kaynaklanmaktadır. Obezite, diyabet ve fiziksel aktivite yetersizliği gibi risk faktörlerinin çocukluk çağında görülmesi, erişkinlikte kalp hastalığı gelişme riskini artırmaktadır. Haftada beş kez 30 dakika süreyle yapılan orta zorlukta aktiviteler, kalp hastalığı ve inme riskini azaltmaktadır.
- ✓ **Sağlıklı ve dengeli beslenmek:** Günümüzde giderek daha fazla insan, şeker, tuz, doymuş yağ ya da trans yağ içeriği yüksek olan işlenmiş gıdalar tüketmektedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları, dünyada önde gelen 10 ölüm nedeninden 4'ü ile doğrudan bağlantılıdır. Meyve ve sebzeler açısından zengin olan kalp sağlığı dostu bir beslenme şekli, kalp hastalığı ve inmeden korunmaya yardımcı olur. Ayrıca kalp sağlığı için tuz tüketimi günde bir çay kaşığının altında kalacak şekilde sınırlandırılmalıdır.
- ✓ **Tütün ürünlerinden uzak durmak:** Tütün ürünü kullanan her iki kişiden biri, tütünle ilişkili hastalıklar nedeniyle ölmektedir. Günümüzde sigara içen çocukların ve gençlerin sayısı ne yazık ki giderek artmaktadır. Her yıl aralarında çocukların da bulunduğu 600.000'den fazla insan, tütün ürünü kullanmadıkları halde pasif içicilik nedeniyle yaşamlarını kaybetmektedir. Bebeklerde tütün ürünü dumanına pasif maruz kalım nedeniyle ani ölümler yaşanmaktadır. Sigarayı bırakmak ve sigara dumanından pasif etkilenimden korunmak, kalp hastalığı ve inme riskini azaltır.
- ✓ **Düzenli sağlık taramaları yaptırmak:** Düzenli sağlık kontrollerinden geçmek yukarıda bahsedilen adımlar kadar değerlidir. Bir hekime başvurarak kan basıncı, kan kolesterol ve glukoz düzeyleri, kilo ve vücut kütle indeksi gibi temel değerlendirmeleri yaptırmak ve eğer tedavi olmak gerekiyorsa hekimin tavsiyelerine uymak oldukça önemlidir.¹⁰

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından On İkinci Kalkınma Planında ve 2024-2028 Stratejik Planda, sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi yoluyla; bulaşıcı olmayan hastalık risklerine karşı koruyucu sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesi çalışmalarına yer verilmiştir. Bu kapsamda bulaşıcı olmayan hastalıklar başta olmak üzere hastalıklara ilişkin tarama ve teşhis gibi süreçlerde birinci basamak hizmetlerin ve aile hekimlerinin rolünün artırılacağı belirtilmiştir. Kronik hastalıklar ve risk faktörlerinin aile hekimleri tarafından taranması, erken teşhis edilen hastalıkların sürekli ve düzenli bir şekilde izlenmesi, söz konusu hastalıkların olumsuz sonuçlarının kontrol altına alınması ve bireylerin fonksiyon kayıpları yaşamalarının önüne geçilmesi amacıyla çevrim içi bir uygulama olan Hastalık Yönetim Platformu (HYP) geliştirilmiş ve

⁹ [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/29-eylul-dunya-kalp-gunu.html> Erişim: 17.09.2024.

¹⁰ [Internet] <https://tkd.org.tr/menu/110/dunya-kalp-gunu> Erişim: 17.09.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-83)

kronik hastalıkların etkin bir şekilde yönetilebilmesi için önemli bir adım atılmıştır. HYP kapsamında aile hekimleri tarafından, 40 yaş ve üstü bireylerin yılda en az bir kez kardiyovasküler risk değerlendirmesi yapılmaktadır. Kardiyovasküler risk değerlendirmesinde öncelikle kişinin yaşı, cinsiyeti, sigara kullanım bilgileri alınmakta, kan basıncı ölçülmekte ve kolesterol değerine bakılmakta, elde edilen veriler kullanılarak 10 yıl içinde ölüme neden olabilecek bir kalp ve damar hastalığı geçirme riski hesaplanmaktadır. Ayrıca ülkemizde kalp ve damar hastalıklarının önlenmesine yönelik olarak “Türkiye Kalp ve Damar Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı” uygulanmaktadır.^{9,11}

Kalp ve damar hastalıklarının önlenmesi ve toplumda bu konudaki farkındalığının artırılması amacıyla 2000 yılından bu yana her yıl 29 Eylül **Dünya Kalp Günü** olarak kutlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün öncülüğü ile 1999 yılında kurulan Dünya Kalp Federasyonu her yıl kutlamalara öncülük etmektedir.¹² Dünya Kalp Federasyonu 2024-2026 yılları arasında ‘Eyleme Geçmek İçin Kalbini Kullan’, temasıyla kampanyalarını yürüteceklerini belirtmiştir. Bu kampanya ile bireylerin kalplerine iyi bakmaya teşvik edilmesi ve politika yapıcıların kardiyovasküler sağlığı ciddiye almaya davet edilmesi için küresel bir platform oluşturulacağı vurgulanmıştır. Ülkelerin kalp sağlığına öncelik vermediği ve kardiyovasküler hastalıklara yönelik ulusal politikaların yetersiz kaldığı veya mevcut olmadığı belirtilmiştir. Düzenlenen etkinliklerle kardiyovasküler hastalıkları önlenmesi ve toplumları dünyanın en öldürücü hastalığından koruyabilmek amacıyla ‘Kardiyovasküler Sağlık Eylem Planı’nın oluşturulması için dikkati bu konuya çekmek amaçlanmaktadır.¹³



13

¹¹ [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/13-24-nisan-kalp-sagligi-haftasi.html> Erişim: 17.09.2024.

¹² [Internet] <https://tkd.org.tr/kardiyobil/html/dunya-kalp-gunu> Erişim: 17.09.2024.

¹³[Internet] <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/about-whd/theme/> Erişim: 17.09.2024.