

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-87)

DÜNYA KALP GÜNÜ 29 EYLÜL 2026

Günümüzde ölüm nedenleri arasında ilk sırada gelen hastalık grubu kalp ve damar sistemi hastalıklarıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre 2022 yılında 19,8 milyon kişi kalp ve damar hastalıkları sebebiyle hayatını kaybetmiştir. Kalp ve damar hastalıkları tüm ölümlerin %32'sinden sorumludur ve bu ölümlerin dörtte üçü düşük ve orta gelir düzeyi grubundaki ülkelerde meydana gelmektedir.¹ Benzer istatistikler ülkemiz için de mevcuttur; Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2025 yılında kalp ve damar sistemi hastalıkları kaynaklı ölümler, tüm ölümlerin %34,7'sini oluşturmuş ve ölüm sebepleri arasında ilk sırayı almıştır.²

Kalp ve damar sistemi hastalıklarındaki artışın temel nedenleri arasında beslenme alışkanlıkları, günlük egzersiz süresi, tütün ve alkol tüketimi, çalışma şartları, stres, uyku düzeni gibi faktörler yer almaktadır. Sosyoekonomik eşitsizlikler, eğitim konusundaki eksiklikler, şehirlerin ve yaşam alanlarının planlanmasındaki yetersizlikler gibi temel sorunlar hastalık yükünün artmasına neden olmaktadır. Kalp ve damar hastalıklarının bu çok etmenli doğası mücadeleyi zorlaştırmakta, hastalığa bağlı ölümler ve yeti kayıplarının her geçen yıl artması bu hastalıkları önemli bir halk sağlığı sorunu haline getirmektedir.³

Amerikan Kalp Cemiyeti (American Heart Association, AHA) 2010 yılında yayımladığı 10 yıllık hedeflerinde 2020 yılına dek kalp ve damar sağlığı açısından iki hedef belirlemiştir. Bunlardan biri 10 yıl içerisinde kalp ve damar sistemi sağlığını en az %20 oranında geliştirmek, bir diğeri ise kalp ve damar sistemi kaynaklı ölümleri 10 yıl içerisinde en az %20 oranında azaltmak olmuştur.⁴ Bu bağlamda kalp ve damar sistemi sağlığını ve bu sağlığın geliştirilmesini tanımlamak amacıyla yedi ölçüt belirlenmiş ve bu ölçütler Hayatın Basit Yedilisi (*Life's Simple 7*) şeklinde slogan haline getirilmiştir. Bu ölçütlerden üçü davranışsal faktörler (beslenme kalitesi, fiziksel aktivite ve tütün tüketimi), diğer dördü ise metabolik bazı göstergeler (kan kolesterol düzeyi, beden kitle indeksi, kan basıncı, kan şekeri) olarak seçilmiştir. Liste 2020 yılında yeniden gözden geçirilerek davranışsal faktörler arasına uyku kalitesi de eklenmiş, ölçüt sayısı sekize çıkarılmış ve slogan Hayatın Sekiz Temeli (*Life's Essential 8*) olarak güncellenmiştir. Bu yaklaşım ile kalp ve damar sistemi açısından sağlıklı olmak, yalnızca bedensel yakınmaların yokluğu ile değil, tümelci bir bakışla değerlendirmeye alınmıştır.⁴

Bu temel yaklaşım göz önünde bulundurularak kalp ve damar sistemi hastalıkları ele alındığında pek çok risk faktörü karşımıza çıkmaktadır:

Beslenme: Günümüzde obezitenin hızlı artışı, kalp ve damar sistemi hastalıkları ile yakın ilişkisi göz önüne alındığında, beslenmenin geliştirilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda Amerikan Kalp Cemiyeti (AHA) bireylere tam tahıllar, sebzeler, doymamış yağlar, proteinler ve meyvelerden oluşan dengeli, Akdeniz tipi bir beslenmeyi tavsiye etmektedir. Ek olarak bol su tüketilmesi de tavsiye edilmektedir. Alkol ve tatlandırıcı içeren/şekerli sıvıların alımında ise kısıtlamaya gidilmesi önerilmektedir. Alımında dikkatli davranılması gereken gıdalar arasında ise tuzlu gıdalar, yağlı yiyecekler ve işlenmiş etler sayılmakta, trans yağlardan ise kesinlikle kaçınılması gerektiği vurgulanmaktadır. Gıda satın alımı ve tüketiminden önce ambalajdaki içerik ve besin değerleri bölümünün okunması ve bunun bir sağlık alışkanlığı haline getirilmesi diğer temel öneriler arasındadır.^{4,5}

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-87)

Fiziksel aktivite: Kentsel ve metropol yaşamının yaygınlaşması, günlük seyahatlerde kısa mesafelerde dahi vasıta kullanılması ve yaygınlaşan e-ticaret uygulamaları bireylerin günlük fiziksel aktivite sürelerinde düşüşe neden olmaktadır. Güncel kılavuzlar haftalık en az 150 dakika orta tempolu fiziksel aktivite (yürüme, dans etme, bahçivancılık vb.) veya 75 dakika yoğun tempolu fiziksel aktivite (koşma, yüzme, ip atlama vb.) yapılmasını önermektedir⁵. Çocuklar için ise günde en az 60 dakika fiziksel oyun oynama önerisinde bulunulmuştur.^{6, 7, 8}

Tütün kullanımı: Türkiye, OECD ülkeleri arasında en fazla tütün ürünü tüketen üçüncü ülke konumundadır.⁹ Bu sebeple Türkiye için tütün karşıtı politika ve uygulamaların yaygınlaştırılması kalp ve damar sağlığını geliştirmek için diğer ülkeler için olduğundan daha büyük önem arz etmektedir. AHA sigara tüketimi, e-sigara tüketimi ve pasif içiciliğin kalp ve damar sağlığı açısından önemli risk faktörleri olduğunu beyan etmektedir. E-sigara ve benzeri nikotin ürünlerinin son zamanlarda çeşitlilik ve yaygınlık kazanması bu mücadeleyi zorlaştırmaktadır.⁵ Ayrıca adolesan yaş grubunda tütün tüketiminin artışı endişe vericidir. Bu sebeple tütün kontrolünün ülke genelinde yaygınlaştırılması, bireylerin tütünü bırakmak için istekli olması ve bu konuda sağlık kuruluşlarından profesyonel destek almaktan çekinmemesi önemlidir.^{5, 10}

Uyku: Uyku sağlığı yalnızca yeterli süre uyuması olarak değil, aynı zamanda uykunun düzen, süreklilik, zaman, verimlilik ve tatmin açısından da doyurucu olmasıyla tanımlanan yeni bir kalp ve damar sağlığı ölçütüdür.¹¹ Erişkin bireyler için günde 7-9 saat arası uyku önerilmektedir. Düzenli bir uykunun bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve vücuttaki iltihap yanıtını (*inflamasyon*) azalttığı belirtilirken, bu durumların kalp ve damar sağlığını korumak için hayati önem taşıdığı vurgulanmaktadır. Uykuya geçişin kolaylaştırılması ve uyku kalitesinin artırılması amacıyla yatmadan önce ekran maruz kalımının azaltılması; eğer bu mümkün değilse ekranlarda kırmızı filtre kullanılması tavsiye edilmektedir.⁵ Ayrıca her gün belirlenen saatte yatağa girilmesi ve bu sayede sabahları alarm kurmaksızın uyanarak doğal uyku döngüsünden mümkün olan en yüksek verimin alınması tavsiye edilmektedir.^{5,12}

Obezite: Kalp ve damar sağlığını korumak ve geliştirmek için öne sürülen sağlıklı davranışların (dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, tütünden kaçınma ve düzenli uyku) yanı sıra sayısal bazı sağlık ölçütleri de önemsenmektedir. Bu açıdan ilk olarak ele alınması gereken sorun, vücut ağırlığının fazla olması bir diğer deyişle obezitedir. Bu ölçütü sayısallaştırmak için en yaygın kullanılan indeks, kilogram cinsinden ağırlığın metrekaresi cinsinden boya bölünmesiyle elde edilen beden kitle indeksidir (BKİ). Erişkin bireylerde bu indeksin 25,0– 30 kg/m² arasında olması fazla kilolu olma, 30,0-40 kg/m² arasında olması obezite, 40 kg/m²'den fazla olması ise ileri obezite olarak nitelendirilmektedir. Obezitenin özel bir ölçütü olan karın çevresi ölçümünde ise ülkemizin de dahil olduğu Asyalı toplumlar için erkeklerde 90 santimetrenin üstü, kadınlarda ise 80 santimetrenin üstü abdominal obezite (*karın çevresi yağlanması*) olarak adlandırılmaktadır.¹³ Düzenli bir beslenme alışkanlığının edinilmesi kilo kontrolüne destek sağlamakla birlikte, bireylerin yalnızca diyet değişiklikleri ile bu kontrolü sağlayamadığı durumlarda hekim ve diyetisyen desteğine başvurması önem taşımaktadır. Ayrıca lifli gıdaların tüketiminin artırılması ve hazır gıdalardan kaçınılması önerisinde de bulunmaktadır.⁵

Yüksek kan yağları: Kolesterol kelimesi Yunanca'da *khole* (safra) ve *steros* (katı) sözcüklerinin birleştirilmesinden türetilmiş olup kelime anlamı olarak katı safra anlamına gelmektedir.¹⁴ İlk başlarda

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-87)

safrası kesesindeki safrası taşlarının yapısında keşfedilmesinden ötürü bu şekilde adlandırılırken zamanla insan vücudunda yer alan önemli ve hayati öneme sahip bir bileşik ailesi olduğu keşfedilmiştir. Bu ailenin içindeki kimi bileşik tipleri vücudun yapısında önemli roller oynarken bazı diğer türler damar sertliğine (*ateroskleroz*) yol açarak kalp ve damar hastalıklarına sebebiyet vermektedir. Damar sertliğine yol açan kolesterol türünün LDL olduğu anlaşılmış olup LDL kan değerlerinin düşürülmesi kalp ve damar sağlığını geliştirmek için önemli hedeflerden biri haline gelmiştir. Her bireyin kan kolesterol seviyesi kendi fiziksel, biyolojik ve tıbbi yapısına bağlı olup kişilerin bu konuda bir hekim desteği almaları ve önerilen ilaç ya da diyet tedavilerine riayet etmeleri önemlidir.⁵

Yüksek kan şekeri: Kan şekeri ifadesi kanda dolaşımda bulunan bir biyokimyasal bileşik olan glukoz seviyesini betimlemek için kullanılmaktadır. Diyabet (*şeker hastalığı*), bu bileşiğin kandaki seviyesinin düzenlenememesi sebebiyle ortaya çıkmakta olup kalp ve damar sistemi sağlığı için önemli bir risk faktörüdür.¹⁵ Diyabet (*şeker hastalığı*) tıbbi literatürde Tip 1 ve Tip 2 olmak üzere iki ayrı gruba ayrılmaktadır. Kalp ve damar sağlığı ile ilgili risk faktörü olarak özellikle Tip 2 diyabet konusunda uyarılar yapılmaktadır. Kalp ve damar sağlığını korumak ve geliştirmek için kandaki glukoz (*şeker*) düzeyinin düzenli seyri çok önemli olup bireylerin kendilerini diyabet (*şeker hastalığı*) bulgu ve belirtileri açısından izlemeleri tavsiye edilmektedir. Dikkatli olunması ve fark edilmesi halinde hekime başvurulması gereken durumlar arasında sık idrara çıkma, aşırı susama hissi, artmış açlık hissi, ani kilo kaybı, halsizlik, görme bulanıklığı, yara iyileşmesinde gecikme, sık enfeksiyon geçirme gibi belirtiler sayılmaktadır.¹⁶ Yalnızca diyabet (*şeker hastalığı*) değil, aynı zamanda halk arasında gizli şeker olarak da bilinen ve tıbbi adı pre-diyabet olarak adlandırılan durumların da kalp ve damar sağlığı açısından olumsuz etkileri olduğu unutulmamalıdır. Her birey kan şekeri düzeyi ile ilgili durumlar için hekime danışma konusunda cesaretlendirilmelidir.⁵

Yüksek kan basıncı: Kan basıncının sürekli olarak yüksek seyretmesi anlamına gelen hipertansiyon, kalp ve damar sistemine verdiği zarar nedeniyle dikkatle incelenmesi gereken bir sağlık sorunudur. İnme, kalp krizi, kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği, demans ve görme kaybı gibi oldukça ciddi sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Hipertansiyon bireylerin büyük çoğunluğunda herhangi bir bulgu veya belirtili vermeden seyretmektedir.⁵ Amerikan Kalp Cemiyeti (AHA) erişkin bireyler için normal kan basıncı değerlerini sistolik kan basıncı (*büyük tansiyon*) için 120'nin altı, diyastolik kan basıncı (*küçük tansiyon*) için 80'in altı olarak belirlemiştir.¹⁷ Bireylerin, bu bağlamda, evde kendi tansiyonlarını ölçerek not etmesi ve hekimi ile paylaşması önerilmektedir.⁵ Bunun yanı sıra, kan basıncını azaltıcı önlemler arasında sodyum (*sofra tuzu*) tüketiminin azaltılması da önerilmektedir. Vücut ağırlığının %5'i oranında kilo vermenin de hipertansiyon tedavisine klinik seviyede anlamlı katkıda bulunduğu gösterilmiş olup, bu sebeple bireylerin obezite ile mücadelede çifte kazançlı çıkacağı vurgulanmaktadır.¹⁷

Dünya Kalp Günü, her yıl 29 Eylül'de kalp ve damar sağlığı konusunda farkındalığı artırmak, kalp ve damar sağlığının önemine dikkat çekmek amacıyla çeşitli etkinliklerle kutlanmaktadır. 2026 yılının teması *Tek Bir Atımı Dahi Kaçırmayın! (Don't Miss a Beat!)* olarak belirlenmiştir.¹⁸ Bu tema ile dünya genelinde sayısı milyonları bulan kalp ve damar hastalığına bağlı erken ölümler konusunda farkındalık yaratılması amaçlanmıştır.¹⁸ Ayrıca sosyoekonomik eşitsizliklere de dikkat çekilerek kalp ve damar sistemi hastalıklarını engelleme amacıyla hakçalık temelli eylemlerin hayata geçirilmesi konusunda çağrıda bulunmaktadır.¹⁸ Kalp ve damar sistemi hastalıklarının büyük kısmının sessiz şekilde seyrettiği tekrar

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-87)

hatırlatılmakta ve bu konudaki farkındalığın artırılması ile bireylerin erken ölümler ve yeti kayıplarından korunabileceği aktarılmaktadır.¹⁹



DON'T MISS A BEAT



Each year on World Heart Day (29 September), the World Heart Federation brings together its global network of members to unite and raise awareness of cardiovascular disease (CVD).

Our goal is to prevent millions of premature deaths due to CVD and call on governments to make equitable heart health a priority.

In 2026, we will continue the momentum of 'Don't Miss a Beat', raising awareness of the world's number one killer and highlighting the importance of recognising the signs and symptoms of CVD.

THE WORLD'S BIGGEST KILLER IS HIDING IN PLAIN SIGHT.

Heart disease kills around 1 in 3 of us - more than any other condition - with too many symptoms missed, and too little progress made. We need to act now to save lives.

♥ SYMPTOMS

See the signs Many signs of CVD go unnoticed until it's too late. It can affect anyone - regardless of age, fitness or lifestyle. From congenital heart disease in young people to overlooked symptoms in women and people with uncontrolled hypertension, too many lives are lost because the warning signs go unrecognised.

♥ SOLUTIONS

Protect your heart Most heart disease is preventable. Most of CVD deaths are caused by risk factors that can be prevented or managed. By making small, consistent changes, people can significantly improve their heart health over time.

♥ SYSTEMS

Demand action CVD is often overlooked by decision-makers. Despite being the leading cause of death globally, less than 20 countries have a standalone national plan to tackle CVD.

DON'T MISS A BEAT THIS WORLD HEART DAY: SEE THE SIGNS, PROTECT YOUR HEART AND DEMAND ACTION.

Together, we can create change. Join our mission to make every heartbeat count.

GET INVOLVED AND HELP US SAVE LIVES:

01 HEART STORIES

We welcome you to share your Heart Story on our app, website or social media. Stories can inspire positive change and help raise awareness of the impact of CVD, whether through personal experience or that of a loved one. Use our World Heart Day visual assets and share on social media with #DontMissABeat.

02 GET HEART SMART

Test your heart health knowledge by taking the Heart Smart Quiz on the World Heart Day app or website. Don't forget to share your results!

03 KEEP THE BEAT

Whether it's a walk, a bike ride, a dance, or a heart-healthy food swap, we encourage you to Keep the Beat by taking small steps for better heart health. Every step counts. Track your progress in the World Heart Day app.

04 WALK MORE, LIVE MORE

Inspire everyday movement with small steps for getting active. Encourage people to make more active choices throughout the day. Could they use the stairs rather than a lift? Take walking breaks from their desk during working hours? Or maybe get off the bus a stop early and walk the rest of the way. Small steps make a big difference too.

05 DEMAND CHANGE

Call on your government to prioritise heart health and develop and activate national plans in every country.

DOWNLOAD OUR APP

Scan the QR code to download the official World Heart Day app and join the movement. Track your physical activities, get instant advice from our AI assistant, and keep your heart healthy every day!



You are essential to our success.
Let's make World Heart Day 2026 bigger than ever.
Share your photos and videos with these handles and hashtags.

@worldheartfederation
@worldheart
@worldheartfed

Şekil 1: Dünya Kalp Federasyonunun 2026 Yılı Dünya Kalp Günü İnfografiği¹⁹

KAYNAKÇA

- [Internet] [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: 28.9.2026
- [Internet] <https://veriportal.tuik.gov.tr/tr/press/58233> Erişim: 28.9.2026
- [Internet] <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/life-essentials-8> Erişim: 11.9.2026
- Lloyd-Jones DM, Hong Y, Labarthe D, et al. Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: the American Heart Association's strategic Impact Goal through 2020 and beyond. *Circulation*. 2010;121(4):586-613. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192703

Bu doküman, Dr. Ahmet Berk KANMAZ tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Özge YAVUZ SARI danışmanlığında 28.09.2026 tarihinde hazırlanmıştır. Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Kanmaz A. B., Yavuz Sarı Ö. Dünya Kalp Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2025/2026-87-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 29.09.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-87)

- 5 Palaniappan LP, Allen NB, Almarzooq ZI, et al. 2026 Heart Disease and Stroke Statistics: A Report of US and Global Data From the American Heart Association. *Circulation*. 2026;153(9):e275-e906. doi:10.1161/CIR.0000000000001412
- 6 Fletcher GF, Blair SN, Blumenthal J, et al. Statement on exercise. Benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. A statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart association. *Circulation*. 1992;86(1):340-344. doi:10.1161/01.cir.86.1.340
- 7 [Internet] https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf Erişim: 11.9.2026
- 8 Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
- 9 Sönmez ÖF. Tobacco control in Türkiye: A brief review of achievements, challenges, and prospects. *Tob Prev Cessat*. 2025;11:10.18332/tpc/191783. Published 2025 Jan 17. doi:10.18332/tpc/191783
- 10 Jamal A, Park-Lee E, Birdsey J, et al. Tobacco Product Use Among Middle and High School Students - National Youth Tobacco Survey, United States, 2024. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2024;73(41):917-924. Published 2024 Oct 17. doi:10.15585/mmwr.mm7341a2
- 11 Ravyts SG, Dzierzewski JM, Perez E, Donovan EK, Dautovich ND. Sleep Health as Measured by RU SATD: A Psychometric Evaluation. *Behav Sleep Med*. 2021;19(1):48-56. doi:10.1080/15402002.2019.1701474
- 12 Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*. 2015;38(6):843-844. Published 2015 Jun 1. doi:10.5665/sleep.4716
- 13 Lopez-Jimenez F, Almahmeed W, Bays H, et al. Obesity and cardiovascular disease: mechanistic insights and management strategies. A joint position paper by the World Heart Federation and World Obesity Federation. *Eur J Prev Cardiol*. 2022;29(17):2218-2237. doi:10.1093/eurjpc/zwac187
- 14 [Internet] <https://www.etymonline.com/word/cholesterol> Erişim: 11.9.2026
- 15 Lloyd-Jones DM, Allen NB, Anderson CAM, et al. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2022;146(5):e18-e43. doi:10.1161/CIR.0000000000001078
- 16 [Internet] <https://www.aace.com/disease-and-conditions/diabetes/type-2-diabetes> Erişim: 13.9.2026
- 17 Writing Committee Members*, Jones DW, Ferdinand KC, et al. 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGIM Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Hypertension*. 2025;82(10):e212-e316. doi:10.1161/HYP.0000000000000249
- 18 [Internet] <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/> Erişim: 28.9.2026
- 19 [Internet] <https://world-heart-federation.org/resources/whd-2026-factsheet/> Erişim: 28.9.2026