

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-83)

29 EYLÜL DÜNYA KALP GÜNÜ (2025)

Kalp ve damar hastalıkları tüm dünyada önde gelen ölüm nedenlerinden biridir. Kalp ve damar hastalıkları nedeniyle 2022 yılında tüm dünyada 19,8 milyon ölüm gerçekleşmiştir ve bu rakam tüm ölümlerin yaklaşık üçte birini oluşturmaktadır. Ülkemizde ise 2024 yılında kalp ve damar hastalıkları nedeniyle 176 bin ölüm gerçekleşmiştir ve bu tüm ölümlerin %36'sını oluşturmaktadır. Bu ölümlerin dörtte üçü düşük ve orta gelirli ülkelerde gerçekleşmiştir.^{1,2}

Kalp damar hastalıklarının ortaya çıkmasında pek çok risk faktörü rol oynamaktadır. Başlıca risk faktörleri;

- ✓ Sağlıksız beslenme,
- ✓ Fiziksel hareketsizlik,
- ✓ Yüksek kolesterol değerleri,
- ✓ Yüksek kan şekeri düzeyleri,
- ✓ Hipertansiyon,
- ✓ Aşırı kilo,
- ✓ Yaş,
- ✓ Cinsiyet,
- ✓ Tütün kullanımı,
- ✓ Böbrek fonksiyonlarının bozulması olarak tanımlanmıştır.

Yaşam tarzı değişiklikleri, düzenli sağlık kontrolleri ve mevcut hastalıkların uygun şekilde tedavi edilmesi ile kalp damar hastalıkları önlenabilir veya kontrol altına alınabilir.

Kalp damar hastalığı riskini azaltmak için;

- ✓ Sebze, meyve, baklagiller ve balık gibi besinleri daha fazla tüketmek,
- ✓ Doymuş yağ, tuz, kolesterolden zengin gıdalar, şekerli veya alkollü içecekler ve trans yağ alımını sınırlandırmak,
- ✓ Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak,
- ✓ Fazla kilolu bireyler için kilo vermek,
- ✓ Tütün ve tütün ürünlerini tamamen bırakmak önde gelen öneriler arasındadır.^{3,4,5}

¹ World Health Organization, Cardiovascular diseases, [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:23.9.2025.

² Türkiye İstatistik Kurumu, Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2024, [Internet] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2024-54195&utm> Erişim:23.9.2025.

³ Bays, Harold E et al. "Ten things to know about ten cardiovascular disease risk factors." American journal of preventive cardiology vol. 5 100149. 23 Jan. 2021, doi:10.1016/j.ajpc.2021.100149

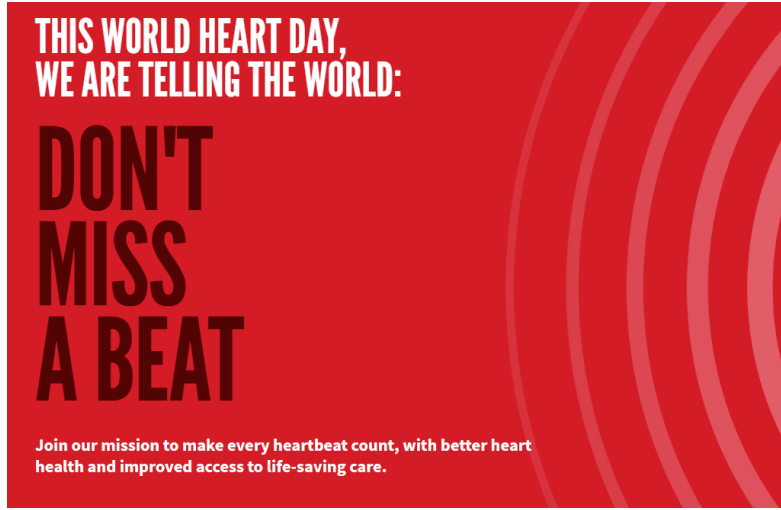
⁴ Centers for Disease Control and Prevention, Heart Disease Risk Factors, [Internet] <https://www.cdc.gov/heart-disease/risk-factors/index.html> Erişim:23.9.2025.

⁵ World Health Organization, Cardiovascular diseases, [Internet] https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1 Erişim:23.9.2025.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-83)

Bu önlemlerin alınmasıyla kalp ve damar hastalıklarının önemli bir kısmının önüne geçmek mümkündür.⁶

Dünya Sağlık Örgütü'nün desteğiyle 29 Eylül günü "Dünya Kalp Günü" olarak 2000 yılından bu yana çeşitli etkinliklerle kutlanmaktadır. Bu yılın teması kapsamında kalp ve damar hastalıklarına yönelik daha iyi bir sağlık hizmeti sunulabilmesi için karar vericilerin dikkatini çekmek amacıyla dünya genelinde kalp sağlığına öncelik verilmesi için kampanyalar yürütülmektedir. Dünya Kalp Günü kapsamında 2025 yılı için belirlenen tema "**Tek Bir Kalp Atışını Kaçırma**" olmuştur. Bu tema, insanlara kalp sağlıklarını korumak için harekete geçme konusunda ilham vermeyi amaçlamaktadır.⁷



7

⁶ Türkiye Kalp ve Damar Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı (2021-2026)" Sağlık Bakanlığı 1215, Ankara 2021

⁷World Heart Federation, World Heart Day, [Internet] <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/> Erişim:26.9.2025.