

**BİLGİ NOTU**

21.06.2019

Lütfen ilgili Daire Başkanlığını seçiniz

**Kalp ve Damar Hastalıklarının Önlenmesi**

Türkiye’deki ölümlerin %86’sı çoğunlukla kalp damar hastalıkları, diyabet, kanserler, kronik solunum yolu hastalıkların oluşturduğu bulaşıcı olmayan hastalıklar kaynaklıdır. Türkiye’de tüm yaş grupları için değerlendirildiğinde her iki ölümden biri kalp damar hastalıkları kaynaklıdır ve bu erken ölümlerin %80’i önlenebilir niteliktedir.

Kardiyovasküler hastalıkların çoğu risk faktörleriyle mücadele edilerek engellenebilir. Risk faktörlerinin kontrolü ile kalp ve damar hastalığı görülme sıklığının yarıya indirilebileceği bildirilmektedir.

Davranışsal risk faktörleri yani; sağlıksız beslenme, yetersiz fiziksel aktivite, tütün kullanımı ve alkol kullanımı koroner kalp hastalığının %80’inden sorumludur. Sağlıksız beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite etkisiyle bireylerde kan basıncında yükselme, kan şekeri yüksekliği, kan lipidlerinde yükselme, fazla kilo veya obezite görülür.

Sosyal ekonomik faktörler ve kültürel değişiklikler (küreselleşme, şehirleşme) toplumun yaşlanması, stres, herediter faktörler kardiyovasküler hastalıkların diğer belirleyicileridir. 40 yaş üstü her birey için kardiyovasküler riskin hesaplanması ve varsa davranışsal risk faktörlerine uygun müdahaleler ile kalp krizi, inme, kalp yetmezliği ve diğer komplikasyonların gelişmesini önleyebilecek tedbirlerin alınması önerilir.

Sağlıklı kalmak ve kalp ve damar hastalığına yakalanma riskinden uzak durmak için;

**Sağlıklı Beslenin**

* Yeterli ve dengeli beslenin
* Yeterli sebze-meyve tüketin.
* Tuz, şeker ve yağ miktarını azaltın
* Posa içeren besinler tüketin.
* Hazır /işlenmiş gıdalarda uzak durun

**Hareket edin.**

Haftalık 5 defa en az 30 dakika orta yoğunlukta bir etkinlik gerçekleştirin (hafif koşu, bisiklete binme vs).

* Merdiven kullanın, arabaya binmek yerine yürüyün
* Herhangi bir egzersiz başlamadan önce bir hekiminize danışın.

**Sigara ve alkolden uzak durun.**

* Kullanıyorsanız bırakın. Sigarayı bırakmanız hem kendi sağlığınızı hem de hem çevrenizdeki insanların sağlığı korur.
* Sigarayı bıraktıktan sonraki 2 yıl içerisinde kalp ve damar hastalığı riski önemli ölçüde azalır. 15 yıl içerisinde de, sigara içmeyen bir kişiyle aynı düzeye gelir.
* Sigara dumanından korunmak kalp ve damar hastalığını önler.