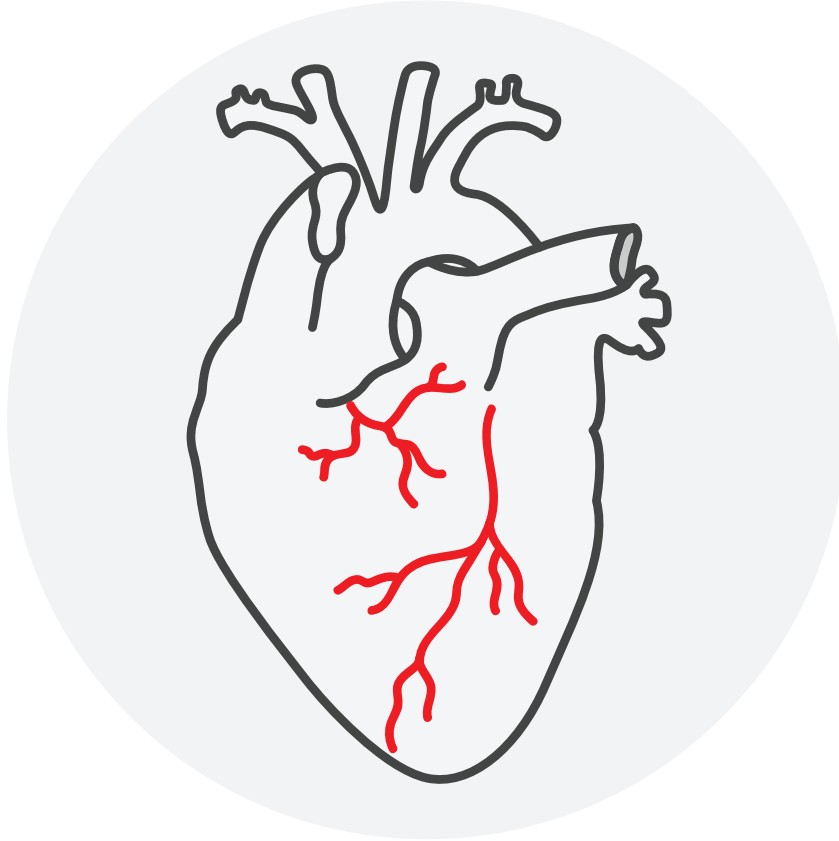


KALP VE DAMAR HASTALIKLARI RİSKİ
NASIL HESAPLANIR, TEDAVİ NASIL GERÇEKLEŞİR
BİLİYOR MUYUZ?



KALP VE DAMAR HASTALIKLARI RİSK DEĞERLENDİRMESİ DENDİĞİNDE NE ANLAMALİYİZ?

Taşıdığımız ailesel (genetik) özelliklerden, yaşam biçimimiz ve alışkanlıklarımızdan kalp ve beyin damarlarımız yıllar içinde etkilenirler.

Yaş, cinsiyet, sigara kullanımı, büyük tansiyon değeri, kan kolesterol değeri gibi özellikler, kalp ve damar hastalıklarından kaynaklanan ölüm riskini belirlemede önemli role sahiptir.



KALP VE DAMAR HASTALIĞI RİSK DEĞERLENDİRMESİNİ YAPABİLİR MİYİZ?

Evet. Sağlık Bakanlığı e-Nabız kişisel sağlık sistemine internet üzerinden erişerek "Kardiyovasküler Hastalık Riski Hesaplama" sekmesinden, 10 yıllık zaman dilimi içinde ölümcül koroner kalp hastalığı, inme (felç) veya geçici iskemik atak geçirme riskinizi hesaplayabilirsiniz.



e-NABIZ UYGULAMASINDA RİSK HESAPLANIRKEN HANGİ SORULARA CEVAP VERMEMİZ GEREKİYOR?

e-Nabız uygulamasına girdiğinizde, ana sayfada "KALP KRİZİ RİSKİ HESAPLA" alanını aşağıdaki sorulara cevap vererek kullanabilirsiniz.

- "Yaşınız" ve "cinsiyetiniz" e-Nabız tarafından otomatik olarak gösterilecektir.
- Sigara kullanma durumunuzu
- Total (toplam) kolesterol değerinizi
- Büyük tansiyon (sistolik tansiyon) değerinizi girdikten sonra sistem otomatik olarak "kardiyovasküler risk değerinizi" hesaplayacak ve "risk durumunuzu" gösterecektir.

RİSK SONUCUNU ÖĞRENDİKTEN SONRA NE YAPMALİYİZ?

Risk durumunuzu öğrendikten sonra, aile hekiminiz risk durumunuza özgü biçimde size önerilerde bulunabilir ve gerekli görürse tedaviler planlayabilir.



Düşük risk grubunda çıktıysanız:

Sağlık çalışanı tarafından yaşam tarzı önerileri verilir. Bu önerilere uymanız risk skorunuzun yükselmesini önler.

Orta risk grubunda çıktıysanız:

Sağlık çalışanı tarafından yaşam tarzı önerileri verilmesinin yanı sıra ilaç tedavisi uygulanabilir.

Yüksek ve çok yüksek risk grubunda çıktıysanız:

Sağlık çalışanı tarafından yaşam tarzı önerileri verilmesinin yanı sıra ilaç tedavisi uygulanır ve daha ileri tetkik ve tedavi planı için uzman hekime yönlendirilirsiniz.

RİSKLERİMİZİ AZALTMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMEMİZ GEREKİYOR?

Aile hekiminiz yaşam tarzınıza yönelik şu önerilerde bulunabilir:

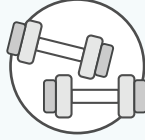


SİGARA

Tütün ve tütün ürünleri kullanmayın.



Sağlıklı beslenin.



Hareketliliğinizi artırın, size önerilen ölçüde egzersiz yapın.



Kilonuz fazla ise kilo verin.



Tuzu azaltın.



ALKOL

Alkol tüketmeyin.



Stresten uzak durun.

RİSK DEĞERLENDİRMESİNDEN SONRA KONTROLLERİ HANGİ SIKLIKLA YAPTIRMALIYIZ?

Kalp ve damar hastalıkları riskinizi takip etmek için kontrollerinizi düzenli olarak yaptırın.



“Düşük risk grubunda” iseniz, riskinizi artıran özel bir durum ortaya çıkmazsa 2 yılda bir kontrol yeterli olacaktır.



“Orta risk grubunda” iseniz 6-12 ayda bir düzenli olarak kontrollerinizi yaptırmalısınız.



Eğer **“Yüksek risk/Çok yüksek risk grubunda”** iseniz, bu durumda doktorunuz size özel izlem sıklığı belirleyecektir.