



KADIN VE AİLE SAĞLIĞI HİZMETLERİ

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
SAĞLIK VE SOSYAL HİZMETLER DAİRE BAŞKANLIĞI
SAĞLIK VE HIFZISSIHHA MÜDÜRLÜĞÜ





KADIN VE AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ

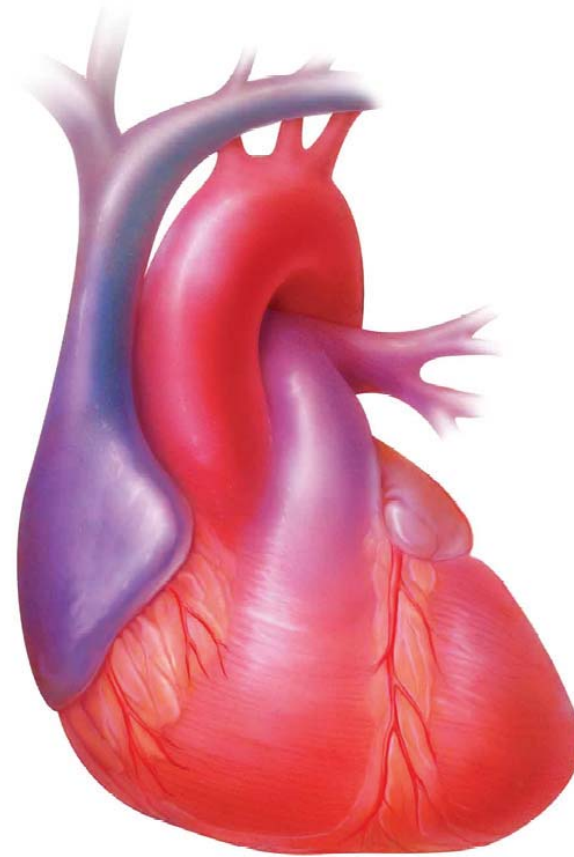
HOŞGELDİNİZ



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



KALP-DAMAR SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI RİSKLERİNDEN KORUNMA





BU EĞİTİMDE NELER PAYLAŞACAĞIZ?

- KALP DAMAR HASTALIĞI NEDİR?
- DAMARLAR NEDEN DARALIR?
- KALP DAMAR HASTALIĞININ BULGULARI
- RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?
- KALP DAMAR HASTALIKLARINDAN KORUNMA YOLLARI NELERDİR?





KALP DAMAR HASTALIĞI NEDİR?

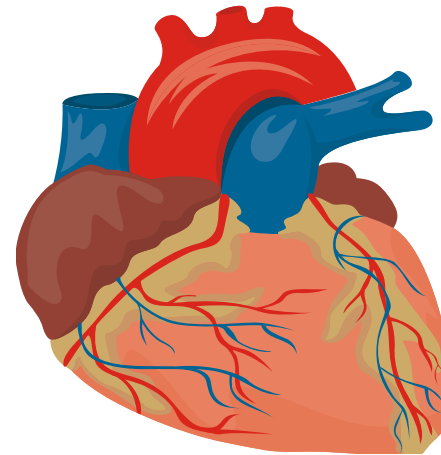
- Kalbiniz gereksinimi olan kanı, kalp damarlarından (koroner damarlar) alır.
- Kalp damar hastalığı (koroner arter hastalığı), kalp damarlarının kısmen daralması, hatta tıkanması sonucu oluşur. Tıkanma sonucu kalp yeteri kadar beslenemez, oksijensiz ve besinsiz kalır. Bu yüzden gerektiği gibi çalışamayabilir. Sonuçta, anjina denilen göğüs ağrısı ortaya çıkabilir.





KALP DAMAR HASTALIĞI NEDİR?

- Kalp damarlarından biri veya birkaçı tamamen tıkanırsa, kalp krizi görülebilir. Kalp krizi kalp kaslarının zarar görmesine sebep olur.





Damarlar neden daralır?

- Kalp damarları kanın rahatça akabileceği tüplere benzer. Damarların duvarları düz kastan oluşmuştur ve elastik yapıdadır.
- Kalpteki kan damarları gençlik dönemlerinizden itibaren yavaş yavaş yağlanır. Yaşınız ilerledikçe yağ damar duvarlarına birikir ve hasar verir.
- Damarlar kendini iyileştirmek için bazı maddeler salgılar. Böylece damarlar daha da kalınlaşır. Kanın içinde bulunan protein, kalsiyum gibi maddeler ve bazı hücreler gelip bu bölgeye yapışırlar.
- Bu maddeler ve yağ birikintileri plakları oluşturur. Plaklar büyüyerek, damarları daraltır. Bu olaya ateroskleroz denir.





Kalp damar hastalığının bulguları

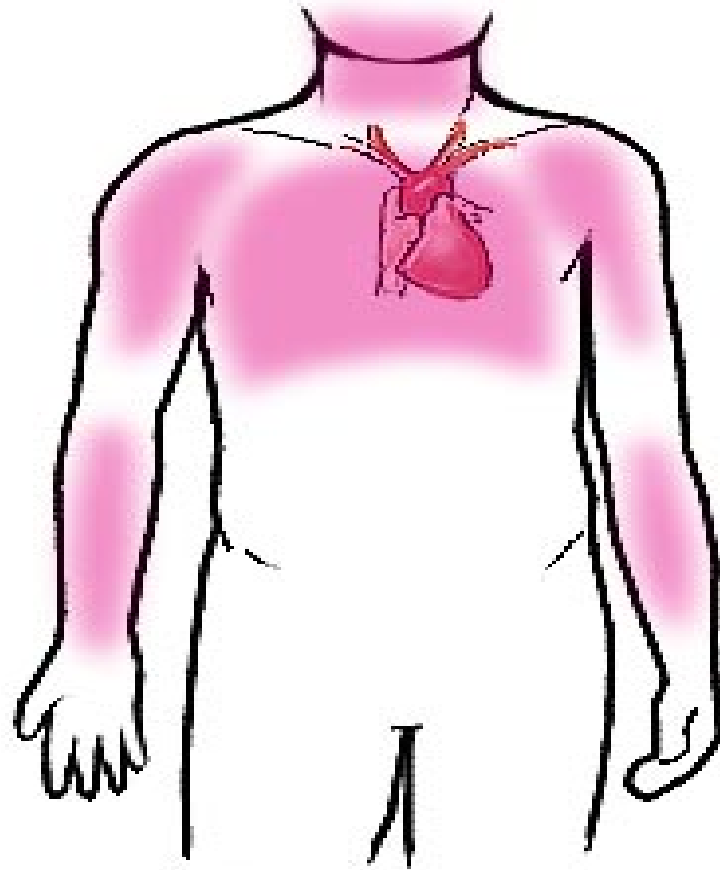
- En temel belirtisi göğüs ağrısıdır.

Göğüs ağrısı basınç hissi, acıma, batma, yanma ve rahatsızlık hissi gibi çok farklı şekillerde tanımlanabilir. Hazımsızlık veya mide yanması ile karıştırılabilir. Ağrı genellikle göğüste hissedilir fakat sol omuz, kollar, boyun, sırt ve çeneye doğru yayılabilir.





Ağrının Etkili Olduğu Bölgeler;





Kalp damar hastalığının bulguları

Diğer bulgular:

- Nefes darlığı,
- Kalp hızının aşırı artması,
- Terleme,
- Düzensiz kalp atışları,
- Bitkinlik veya baş dönmesi,
- Kusma hissi.





Kalp-Damar Hastalıklarında Risk Faktörleri

- Ailede kalp hastalığı öyküsü (birinci derece akrabalarından erkekte 55, kadında 65 yaşından önce koroner arter hastalığı öyküsü) Ailede erken yaşta kalp krizi geçiren bireylerin bulunması,
- Erkek cinsiyet,
- Yaş (erkeklerde ≥ 45 , kadınlarda ≥ 55 veya erken menopoz)
- Diabet
- Obezite
- Stresle baş edememe





Kalp-Damar Hastalıklarında Risk Faktörleri

- Fazla alkol tüketimi
- Fiziksel aktivitenin az olması
- Doğum kontrol hapı kullanımı (sigara içiliyorsa)
- Menopoz
- Sigara
- Kolesterol (iyi kolesterolün 40 mg/dl'den düşük olması / Kötü kolesterolün 130mg/dl'den yüksek olması).
- Yüksek kan basıncı





Kalp Hastalıklarında Risk Faktörleri;

- Değiştirilemeyen Risk Faktörleri,
 - Ailede kalp hastalığı öyküsü, erkek olmak, yaş, menopoz,
- Değiştirilebilen Risk Faktörleri.
 - Obezite, alkol tüketimi, sigara tüketimi, hareketsizlik, doğum kontrol hapı kullanımı (sigara içenler için), kolesterol düzeyi, kan basıncı düzeyi, kan şekeri düzeyi



Risk faktörü	Değiştirilmesi kolay	Değiştirilmesi zor	Değiştirilmesi mümkün değil
Yaş (erkeklerde 45, kadında 55 yaş)			X
Cinsiyet (erkek olmak)			X
Ailede kalp hastası olması			X
Sigara içilmesi	X		
Kolesterol yüksekliği	X		
Şeker hastalığı	X		
Stresli yaşam		X	
Fazla alkol alınması	X		
Hareketsiz yaşam	X		
Menopoz			X
Şişmanlık		X	



Kalp-Damar Hastalıklarından Korunmak İçin;

- **Beslenmenizde yağı azaltın.** Beslenmenizde toplam yağ tüketimi enerjinin %30' unu geçmemelidir.
- **Beslenmenizde doymuş yağları azaltın.** Doymuş yağlar kan kolesterol düzeyini yükselten en önemli beslenme faktörüdür. Diyetle toplam yağ miktarının azaltılması, aynı zamanda doymuş yağ tüketimini de azaltacaktır.





Kalp-Damar Hastalıklarından Korunmak İçin;

- **Doymuş yağlar yerine doymamış yağları seçin.** Hayvansal kaynaklı yağların ve katı margarinlerin yerine bitkisel sıvı yağların (zeytinyağı, soya, ayçiçekyağı vb.) kullanılması ile sağlanabilir.
- **Diyetinizde kolesterolü sınırlayın.** Kolesterol içeren besinlerin diyetten çıkarılması gerekmez, sınırlamak yeterlidir. Süt, peynir, tavuk, balık ve et kolesterol içeren besinler olup aynı zamanda vücudun ihtiyacı olan bir çok besin ögesini içermektedir. Karaciğer gibi kolesterol içeriği çok yüksek organ etlerinden uzak durun.





Kalp-Damar Hastalıklarından Korunmak İçin;

- **Posa tüketiminizi artırın.** Posadan zengin besinleri tüketmek, kan kolesterol düzeyinin düşürülmesine yardımcı olur. Günde en az 5-7 porsiyon sebze ve meyve tüketimi, haftada 2 kez kurubaklagillerin kullanımı, kepekli, yulafli ekmeklerin, tam tahıllı kahvaltılık gevreklerin tercih edilmesi günlük posa tüketiminizi artırmanıza yardımcı olur.
- **Daha fazla meyve ve sebze tüketin.**
- Beta karoten, vitamin A ve vitamin C gibi antioksidan vitaminleri yüksek oranda içeren sebze ve meyvelerin tüketimini arttırın.





Kalp-Damar Hastalıklarından Korunmak İçin;

- **Diyet kan kolesterol düzeyini düşürmede tek yol değildir.**
Diğer bazı yaşam şeklinde değişiklikler de kalp hastalığı riskini azaltır.
- **Diyet kan kolesterol düzeyini düşürmede tek yol değildir.**
Diğer bazı yaşam şeklinde değişiklikler de kalp hastalığı riskini azaltır.
- **İdeal vücut ağırlığınızı koruyun /şişmansanız ideal ağırlığınıza ulaşın.**





Kalp-Damar Hastalıklarından Korunmak İçin;

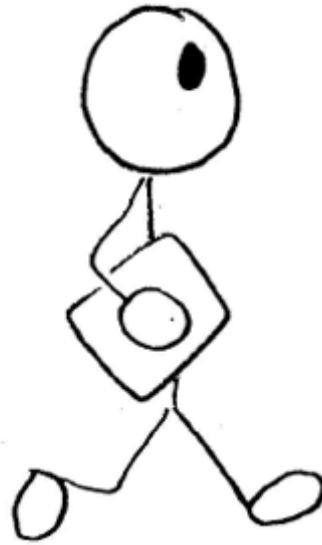
- **Fiziksel aktivitenizi artırın.**

Kalp sağlığınız için düzenli ve orta düzeyde aktivite önemlidir. Aktif yaşam kan kolesterol ve trigliserit düzeylerinizi normalde tutar, HDL'yi arttırır, kan basıncını düşürür, stresi kontrol etmeye yardımcı olur, enerji harcayarak vücut ağırlığının kontrol altında tutulmasını sağlar.





- **Günlük 30 dakika orta şiddette egzersiz (yürüyüş, yüzme, hafif koşular vb.) kalp sağlığını korumada önemlidir.**





Kalp-Damar Hastalıklarından Korunmak İçin;

- **Eğer kan basıncınız yüksekse (hipertansiyon), kontrol altına alın**

Bazı besin ögeleri kan basıncını olumlu yada olumsuz yönde etkilemektedir. Bunların en önemlileri sodyum (tuz), kalsiyum, potasyum, magnezyum, yağlar ve alkoldür.

- **Sigarayı Bırakın.**

Sigara kalp damar hastalıklarında ani ölümlerde anahtar etmendir. Sigara kan basıncını ve kalp atım hızını artırır. HDL-kolesterol düzeyini düşürür ve sigara içme kanın pıhtılaşma eğilimini artırır ve ani kalp krizine neden olur.





Kalp-Damar Hastalıklarından Korunmak İçin;

- **Stresi azaltın.**

Stres ile kardiyovasküler hastalıklar arasındaki bağlantı zayıf da olsa, stresi kontrol etmek özellikle stresle başetmek için çok yemek yiyen veya sigara içenler için önemlidir.

- **Alkolden uzak durun.**

Alkol ile hipertansiyon riski arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu nedenle alkol tüketimi önerilmemektedir.

- **Pişirme şeklinizi Değiştirin.**

Bitkisel besinleri, haşlanmış, ızgara yemekleri tercih edin, kızartmalardan kaçınin.





Kalp-Damar Hastalıklarından Korunmak İçin;

- Kırmızı et yerine beyaz et tüketin.
- Hazır ve hayvansal gıdalardan mümkün olduğunca uzak durun.

Sakatatlardan (karaciğer, dalak vb.), salam, sosis, sucuk gibi gıdalardan uzak durun.

- Pastane ürünlerini tüketmemeye çalışın.

Poğaç, açma börek, çörek vs. gibi

- Eğer tansiyonunuz yüksekse tuz tüketimini azaltın.





Hatırlatmalar;

- Her yıl dünyada 17 milyon kişi kardiyovasküler hastalıklar nedeniyle yaşamını yitirmektedir
- Ölümlerin yaklaşık %34'ü kalp damar hastalıkları nedeniyle oluşmaktadır. Türkiye'de yaklaşık 2 milyon kalp hastası bulunmaktadır.
- Öncelikli olarak risk faktörleri belirlenmelidir.
- Hiçbir şikâyet olmasa da kan şekeri, kolesterol düzeyi belli aralıklarla kontrol ettirilmelidir.





TEŞEKKÜRLER

