



Özel Yücelen Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi / Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı / Op.Dr. Hakan FİLİZOĞLU

İYİ KALPLI OL

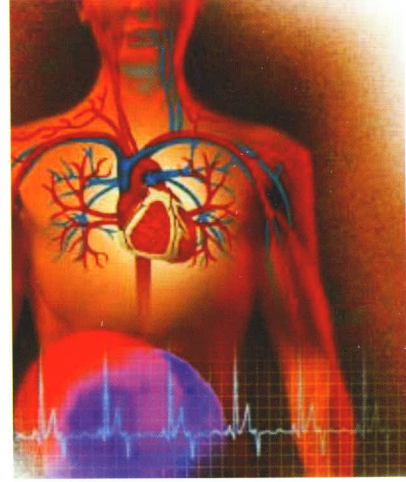
Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de ölüm sebepleri içinde ilk sırada, kalp-damar hastalıkları yer almaktadır. Kalp damar hastalıkları için ana risk faktörleri; sigara ve alkol kullanımı ile yüksek tansiyon, bilinçsiz beslenme ve hareketsiz yaşam tarzıdır. Erken ölümlere yol açan ve kişilerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen kalp-damar hastalıklarından korunma, alınacak "koruyucu önlemler" ile mümkündür. Hayvansal kaynaklı gıdaların yoğun olarak tüketimi, yemeklerin aşırı yağlı pişirilmesi, meyve ve sebze tüketiminin yeterli düzeyde olmaması ve fiziksel aktivitelerin yetersizliği, yüksek tansiyon, sigara ve alkol kullanımı, şişmanlık ve diyabet, kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini arttıran faktörlerin başında yer alır.

Kalp-damar hastalıklarının yol açtığı ölümlerin önemli bir bölümü, "sigaraya bağlı" nedenlerden gerçekleşir. Sigara dumanının içerdiği karbon monoksit kan dolaşımına girerek pıhtılaşmaya yol açar ve atar damarların iç duvarlarına zarar vererek kalp krizlerine neden olur. Sigara bir çok hastalığa olduğu gibi, kalp-damar hastalıklarına da zemin hazırlar ve ölümlere yol açar. Kalp-damar hastalıklarından ve bu hastalıkların yol açtığı ölümlerden korunmak için atılacak ilk adım, sigara ve dumanından uzak durmaktır.

Kalp damar hastalıklarının oluşumunu önlemek için ayrıca; beslenmede doymuş yağ oranının azaltılması, tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri içeren yağların oranının artırılması, besinler yoluyla alınan kolesterole dikkat edilmesi, posa içeren yiyecekler ile meyve - sebze tüketiminin artırılması, şeker ve tuzun alt düzeyde tüketilmesi gerekmektedir.

Kalp-damar hastalıklarından korunmak için; vücut ağırlığı kontrol altında tutulmalı, doğru besinlerle beslenmeye özen gösterilmeli, stres azaltılmalı, alkol, sigara ve oksijensiz ortamlardan uzak durulmalı, spor yapılmalı ve haftada üç dört kez 30 - 45 dk. Yürüyüş yapılmalıdır.

Kalp damar hastalıklarının en önemli belirtileri; göğüste sıkışma ve baskı, kola, boyuna veya çeneye doğru yayılan ağrı, bacaklarda özellikle ayak bileklerinde şişme, ağrı olan, az miktarda hareketle nefes darlığı çeken, çabuk yorulan, soğuk terleme ve çarpıntı şikayetleri olan kişilerin sağlık kuruluşlarına başvurmaları gerekir.



13 - 20 Nisan Kalp Sağlığı Haftası nedeniyle Sağlık Bakanlığı Tedavi Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün ce yapılan açıklamada dünyada her yıl yaklaşık 17 milyon kişinin hayatını kaybetmesine yol açan kalp damar hastalıklarının, ülkemizde de en önemli halk sağlığı sorunu olarak varlığını sürdürdüğüne dikkat çekildi. Açıklamada; Türkiye'de yaklaşık 2 milyon koroner kalp hastası bulunduğu ve bu hastaların yılda 130 bininin hayatını kaybettiği ifade edildi. Türkiye'de koroner kalp hastalığından ölüm oranının, tüm ölümler içinde yüzde 43 oranıyla ilk sırada yer aldığı vurgulanarak; bu ölümlerin önemli bir bölümünün 41 - 58 yaş grubunda gerçekleştiği bildirildi. Günümüzde nedenli nedensiz savaşlarda, afetlerde, trafik kazalarında, kanser ve AIDS gibi hastalıklarla milyonlarca insan hayatını kaybediyor. Sadece trafik kazalarında ölen insan sayısı 1,5 milyon, AIDS den ölen insan sayısı 2.5 milyon. Buna karşılık yılda 17 milyon insan kalp-damar hastalıklarından hayatını kaybediyor. Nerede 1.5-2 milyon insan, nerede 17 milyon insan. Buna göre insanlığın en büyük sorunu kalp - damar hastalıklarıdır. Artık bu dünyada tartışılmıyor bile.

