Yaşa. Çalış. Eğlen.

YAŞADIĞINIZ ÇEVRENİN NE KADAR KALP DOSTU OLDUĞUNU HİÇ MERAK ETTİNİZ Mİ?

Dünya Kalp Günü 2014'e dikkat çekmek için, Dünya Kalp Federasyonu ve üyeleri, kalp dostu çevreler yaratma konusuna dikkat çekiyorlar. Çünkü insanlara yaşadıkları, çalıştıkları ve eğlendikleri çevrelerde kalp dostu yaşam fırsatları sunulması, insanların hem kendilerinde hem de çevrelerinde varolan kalp damar hastalığı riskini azaltmalarını sağlıyor.

Kalp damar hastalıkları dünya genelinde 1 numaralı ölüm nedenidir ve daha şimdiden 17.3 milyon zamansız ölümden sorumludur, ki bu sayının 2030'da 23 milyona yükselmesi bekleniyor. Bununla beraber, kalp damar hastalıklarının çoğu, mesela tütün kullanımı, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı gibi risk faktörleriyle mücadele edilmesi halinde önlenebilir.

Toplum artık kalp damar hastalıkları olan kişileri, sigara kullandıkları, sağlıksız beslendikleri ve egzersiz yapmadıkları için adeta "ayıplamaya" başladı! Fakat yaşadığımız, çalıştığımız ve eğlendiğimiz ortamların kalp sağlığımız için doğru seçimler yapabilmemiz üzerinde muazzam etkileri olduğunu da unutmamalıyız. Özellikle şehir yaşamının giderek arttığı günümüzde, yaşam ve beslenme alışkanlıklarımızı değiştirmek giderek zorlaşıyor.

ÇOĞU İNSAN İSTEMEDİĞİ ORTAMLARA HAPSOLMUŞ DURUMDA YAŞIYOR:

- **Yeşil alanlar azalıyor**
- **Okullarda sağlıksız yemekler veriliyor**
- **Tütün, alkol ve abur cubur tüketimi artıyor**
- **Pasif içicilik yaygınlaşıyor**

Bu durum insanların kalp dostu yaşam tercihleri yapmalarını kısıtlıyor.

Her insan, yaşadığı, çalıştığı ve eğlendiği yer neresi olursa olsun, kalp sağlığı dostu yaşam seçimleri yapma hakkına sahiptir. Ancak, hepimizin evlerimizde, yaşadığımız toplumda ve ulus düzeyinde artık harekete geçmemiz gerekiyor.

better#heartchoices global hareketine katılın.

Sırada ne var?

29 Eylül 2014'de Dünya Kalp Günü'nü kutlarken, **#heartchoices** hashtagi ile **www.twitter.com/worldheartfed**'e kalp sağlığı dostu ve kalp sağlığı düşmanı ortamların fotoğraflarını gönderin, kalp sağlığı dostu seçimlerinize dikkat çekin.

Yürüyüşler, koşular ve spor faaliyetleri, konserler, halk konuşmaları ve taramalar... her çeşit faaliyet Dünya Kalp Federasyonu ortakları ve üyeleri yanı sıra, dünya genelindeki kişi ve kuruluşlar tarafından organize edilecektir.

Katılın ve fazlasını öğrenin:

www.worldheart.org

facebook.com/worldheartday twitter.com/worldheartfed

Dünya Kalp Federasyonu hakkında

100'ü aşkın ülkedeki tıp dernekleri ve kalp derneklerinin bir araya gelmesiyle oluşan ve 200'den fazla üye kuruluşun bağlı olduğu Dünya Kalp Federasyonu, düşük ve orta gelir düzeyindeki ülkelerde kalp hastalıkları ve inmeye karşı dünya genelinde savaş vermektedir.
Federasyon olarak çalışmalarımız, Dünya Sağlık Örgütü'nün 2025 yılına gelindiğinde kalp damar hastalığı nedenli zamansız ölümleri yüzde 25 azaltmış olma hedefiyle aynı paralelde ilerlemektedir. Ortak çabamızla tüm dünyada daha uzun ve daha kalp sağlığı dostu bir yaşam sürmeleri için insanlara destek olabiliriz.

Dünya Kalp Günü

SAĞLIĞIN KALBİNDE

29 Eylül 2014

Yaşadığınız, çalıştığınız ve eğlendiğiniz yer neresi olursa olsun... Kalp sağlığı dostu yaşam biçimleri tercihiniz olsun...

#heartchoices

www.worldheartday.org

TURK KARDİYOLOJİ DERNEĞİ
www.tkd.org.tr

DÜNYA KALP FEDERASYONU®
KALP HASTALIĞI VE İNMEYLE MÜCADELEDE GLOBAL GİRİŞİMLERİN BİRLEŞME NOKTASI

Kalp sağlığı dostu evler

Dünya Kalp Günü'nde, evlerinize dikkat çekiyor ve kalp sağlığı dostu ne gibi değişiklikler yapabileceğinize bakıyoruz. Sadece birkaç küçük değişiklikle bile kendinizin ve ailenizin kalp hastalığı ve inme riskini azaltabilirsiniz.

EVİNİZE SAĞLIKLI GIDALAR ALIN

- Şeker, tuz ve yağ içeriği yüksek hazır gıdalardan uzak durun.
- Daha fazla taze sebze ve meyve tüketin, tatlı krizini şeftali ya da diğer meyvelerle tatlıya bağlayın.
- Çocuğunuzun beslenme çantasını sağlıklı gıdalarla hazırlayın, işyerinde sağlıklı öğle yemekleri tüketin.

EVİNİZDE SİGARA KULLANIMINI YASAKLAYIN

- Evde sigara kullanımını yasaklayarak hem kendi sağlığınıza hem de çocuklarınızın sağlığına katkıda bulunmuş olursunuz.
- Çocuklarınıza iyi bir örnek olmak istiyorsanız sigarayı bırakın.

HAREKET EDİN

- Evde televizyon seyretmeyi azaltın.
- Mesela bisiklete binmek, yürüyüş yapmak ya da hiç olmazsa bahçede oynamak gibi açık hava etkinliklerinde bulunun.

KALP DAMAR HASTALIĞI RİSKİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

- Kan basıncı, kolesterol, glukoz düzeyleri, kilo ve vücut kütle indeksi ölçümleri için doktora gidin ve risk durumunuzla ilgili tavsiye alın.
- Kalp damar hastalığı riskinizi öğrendikten sonra kalp sağlığınızı iyileştirmek için özel bir plan yapabileceğiniz gibi, gerekmesi halinde tedavi seçenekleri hakkında doktorunuzdan tavsiye de alabilirsiniz.

Kalp sağlığı dostu toplumlar

Dünya Kalp Günü'nde dünyanın neresinde olursa olsun insanları, kalp sağlığı dostu yaşam tercihleri yapmaları için komşularıyla elele vermeye çağırıyoruz.

BİRLİKTE HAREKET EDEREK YAŞADIĞINIZ YERDE BİR DEĞİŞİM HAREKETİ BAŞLATABİLİRSİNİZ; PEKİ NELER YAPILABİLİR?

- Okullarda ve yuvalarda fiziksel eğitim kalitesi artırılabilir.
- Daha iyi sokak aydınlatması, daha iyi kaldırımlar ya da oyun alanlarıyla yakın çevrede fiziksel etkinlikler için güvenli alanlar yaratılabilir.
- Okullarda, işyerlerinde, hastanelerde ve kliniklerde sağlıklı, besleyici ve düşük maliyetli yemekler sunulması sağlanabilir.
- Toplumsal düzeyde sigara yasağı ve dumansız hava sahaları uygulaması getirilebilir.

Bu ve benzeri kararlar almaları için, yaşam alanlarınız üzerinde söz sahibi olan yerel yönetimlere baskı yapın.

OKULLARI, İŞYERLERİNİ VE TOPLUMLARI KALP SAĞLIĞI DOSTU YERLERE ÇEVİRMEK İÇİN HEMEN ATABİLECEĞİNİZ ADIMLAR DA VAR:

- İş yerinizde sigara kullanımının yasaklanması için istekte bulunun ve işvereninizi çalışma arkadaşlarınızdan sigarayı bırakmalarını istemeye teşvik edin.
- Oyun alanları, okullar veya buraların girişlerine yakın yerlerde sigara içildiğini gördüğünüzde bunu şikâyet edin.
- Yapabiliyorsanız okula veya işe bisikletle gidip gelin.
- Merdivenleri kullanın, öğle yemeğinden sonra yürüyün.
- İşyerinizin ve çocuğunuzun gittiği okulun kantininde sağlıklı gıdalar sunulmasını isteyin.

Birlikte çalışarak, 2025 yılına geldiğimizde dünya genelinde kalp damar hastalığına bağlı zamansız ölümleri en az %25 azaltma hedefine ulaşabiliriz.

Kalp sağlığı dostu uluslar

Dünya Kalp Günü'nde ulusların liderlerini kendi toplumlarına kalp sağlığı dostu yaşam seçimleri yapabilmeleri için daha fazla fırsat vermeye çağırıyoruz.

YAPABİLİRSİNİZ:

- TV ve radyo reklamlarında abur cubur beslenme reklamlarının yayınlarına sınırlama getirebilirsiniz.
- Yöresel sebze ve meyve üretimini destekleyebilir, sağlıksız gıdalara daha yüksek vergi uygulayabilirsiniz.
- Tütün tüketimini kontrole yönelik yasal düzenlemeleri güçlendirip, satışını ve reklamını yasaklayabilirsiniz.
- Yüksek riskli kişilerde risk faktörlerinin seyrini değiştirmek için kalp damar hastalığı tanısının zamanında konmasını ve maliyet etkin tedaviyi destekleyebilirsiniz.

Kalp damar hastalığı risk faktörleri şunlardır:

- **Yüksek kan basıncı**
- **Aşırı kilolu olma**
- **Yüksek kan kolesterolü**
- **Tütün kullanımı**
- **Hareketsiz yaşam**
- **Diyabet**