

Masallar ve gerçekler

Eğer bütün gün ev işleriyle uğraşırsanız yeteri kadar hareket etmiş olursunuz.

Yanlış

Tozalmak, çamaşır ve bulaşık yıkamak, çamaşır katlamak gibi normal ev işleri sizin yeteri kadar hareket etmenizi sağlamaz. Fakat cam silmek, yerleri süpürmek ve silmek, bahçede uğraşmak gibi çalışmalar ise sizin yeteri kadar hareket etmenizi sağlar. Bu işlerde kalp yeteri kadar hızlı atmalı ama nefessiz kalmamalısınız.

Bitkisel yağlar her zaman için doğru seçimdir.

Yanlış

Hindistancevizi yağı, ve (doyurulmuş)

sertleştirilmiş bitkisel yağlar diğerlerine göre içerisinde daha çok sağlıksız yağ barındıran yağ çeşitleridir.

Diğer bütün yağ çeşitleri ve ceviz, fındık gibi bitkisel türler sağlıklı yağ açısından zengin çeşitlerdir ve sağlıklıdır.

Sigarayı birden bırakmak sağlık açısından zararsızdır.

Doğru

Hiç bir zararı yoktur. Başlangıçta biraz uyku isteği doğurur ve hayal görebilir insan. Bazı kişilerin mide ve bağırsak problemleri olabilir yada çok çabuk sinirlenebilirler. Fakat bu tip küçük problemler sigarayı bırakmanın uzun vadedeki faydalarının yanında hesaba katılmamalı.



Bunları biliyor muydunuz?

Sağlıklı bir hayat tarzı önemlidir. Spor yapmak, sağlıklı beslenmek, sigara içmemek; yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, aşırı kilo gibi kalp ve damar hastalıklarını tetikleyen unsurların riskini azaltır.

Kalbine İyi Bak!

- Günde yarım saat düzenli ve bilinçli hareketin yeterli olduğunu,
- Yarım saat ev süpürmenin bilinçli ve düzenli hareket anlamına geldiğini,
- Hollanda'da yaşayan Türk erkeklerinin sadece yarısının yeteri kadar hareket ettiğini,
- Türk kadınlarının erkeklerden daha az hareket ettiklerini,
- 30 yaş altı Türk kadınlarının erkekler kadar çok sigara içtiğini,
- Günde iki adet ve çeşitli meyve yemenin sağlıklı olduğunu,
- Günde 200 gram sebze tüketmenin meyve kadar önemli olduğunu,
- Türk kadınlarının yeteri kadar sebze ve meyve yediklerini,
- Günlük doymamış yağ kullanma oranının günlük enerji ihtiyacınızın yüzde 10'undan daha az olması gerektiğini,
- Hollanda'da yaşayan Türklerin doymamış yağ kullanımının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu,
- Aşırı kilo probleminin Türkler'de Hollandalılar'a göre daha sık görüldüğünü,
- Şeker hastalığı oranının Türkler'de Hollandalılar'dan daha fazla olduğunu,
- Yüksek tansiyon ve kolesterolün Türkler'de Hollandalılar'a göre daha az olduğunu, biliyor muydunuz?



kalbine iyi bak

Bu çalışma **Hollanda Kalp Vakfı'nın** bir ürünüdür

Sayı 1: Genel



Kalp ve damar hastalıkları nelerdir?

Kalp ve damar hastalıkları Hollanda'da ölüm nedenleri arasında başı çekmektedir. Ülkede yılda 42.500 insan kalp ve damar hastalıklarından dolayı hayatını kaybetmektedir. Bunun yanısıra yaklaşık bir milyon kişi bu hastalıkların pençesinde yaşam mücadelesi vermektedir.



Uzun ve kaliteli bir hayat için Kalbine İyi Bak!

Çevrenizde kalp krizi ve beyin kanaması geçiren kişiler olmuştur. Kalp krizi, kalbin bir bölümünün, o bölgeye yetersiz kan akışından ve oksijen eksikliğinden dolayı meydana gelir. Halk arasında felç diye adlandırılan beyin kanaması ise beyindeki damarları tıkanıp ya da çatladığı için meydana gelir. Her iki durumda da genellikle beynin bir bölümü iyileşemeyecek kadar zarar görür.

Kalbine iyi bak!

Kalp, vücudumuzdaki kanı toplayıp daha sonra vücudumuza dağıtan ve gerektiğinde vücuttaki kanı stabilize eden organımızdır. Kalp vücudun motorudur. Kalp her an, her gün sizi hayatta tutmak için çalışır. Sağlıklı ve zinde olarak yaşlanmak için, sağlıklı bir kalbin hayati önemi vardır. Kalbinize iyi bakarsanız, daha uzun ve kaliteli yaşam şansınız artar. Kalbinizin sağlığı hayat tarzınıza bağlıdır. Sigara içmezseniz, yeteri kadar hareket ederseniz ve sağlıklı beslenirseniz, sağlıklı bir hayat tarzınız var demektir. Sağlıklı bir hayat tarzı, kalp ve damar hastalıklarını engeller. Çünkü bu şekilde kilonuzu, kolesterolünüzü ve kan basıncınızı dengede tutabilirsiniz. Aynı zamanda şeker hastalığı (diabetes mellitus) gibi bazı hastalıkların oluşma riskini azaltır.

Kalp ve damar hastalıklarından nasıl korunurum?

Sigara, kalp damar hastalığı riskini artıran en büyük faktörlerdendir. Sigara içmeyen kişilerin kalp ve damar kondisyonu daha iyi durumdadır. Sigarayı bırakmak her zaman ve her yaşta insan için doğru bir



seçimdir. Yılda yaklaşık 100.000 kişi sigarayı bırakıyor. Sigarayı bıraktıktan sonraki ilk günden itibaren kalp ve damarların işi daha da kolaylaşmakta ve 6 ay sonra kalp ve damar

hastalıklarına yakalanma riski önemli ölçüde azalmaktadır. Düzenli hareket çok önemlidir. Kalp ve damarları sağlıklı tutar, kan basıncını düşürür ve kilonuzu dengede tutar. Bu da kalp ve damar hastalığı riskini azaltır. Sağlık için günde yarım saat, düzenli ve bilinçli hareket önemlidir.

Aşırı yeme veya düzensiz beslenme, damarların sertleşmesine ve kalbin gereksiz yere ve hızlı çalışmasına sebep olur. Düzenli yani sağlıklı beslendiğinizde; özellikle sıvı ve az doymuş yağ türleri kullanıldığında, kolesterolü dengede tutabilirsiniz. Böylece damarlarınızı açık tutmuş olursunuz. Bunun yanısıra kilonuzu ideal seviyede tutar, yüksek tansiyonu da engellersiniz.

Sağlıklı beslenmek; doymuş yağları kullanmak, bol meyve ve sebze yemek, değişime uğramamış tahıl ürünleri yemek, tuzu azaltmak ve bol bol su içmek demektir.



Hollanda Kalp Vakfı hangi faaliyetlerde bulunur?

Hollanda Kalp Vakfı, kalp ve damar hastalıklarını önlemek ve mücadele etmek amacıyla kurulmuştur. Çalışmalarını Hollanda halkının maddi katkılarıyla yürütmektedir. Çünkü devletten herhangi bir destek almamaktadır. Kalp Vakfı, bilimsel araştırma, hasta bakımı, önleme ve bilgilendirme çalışmalarına yatırım yapar.

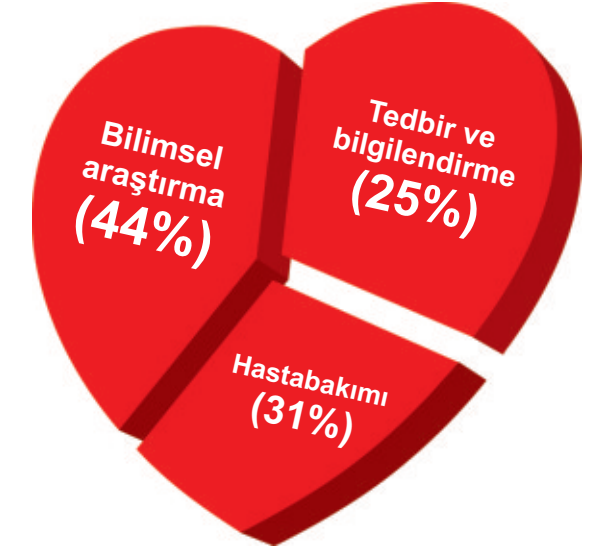
Bilimsel araştırma (44%)
Rakamlar yalan söylemez: Yaklaşık 1 milyon Hollandalı kalp ve damar hastası. Sayı, gün geçtikçe artmakta. Bu nedenle araştırma yapmak, hastalıkların sebeplerini bulmak ve tedavi etmek için yeni ilaç ve yöntem geliştirmek ve bunu uygulamak çok önemli. O yüzden Kalp Vakfı, gelirinin büyük bölümünü bilimsel araştırma ve geliştirmeye harcamaktadır. Örneğin kalp ve damar hastalıklarının kalıtsallığı ve kökhücre terapi araştırması gibi.

Hastabakımı (31%)
Kalp Vakfı, kalp ve damar hastalarının bakımlarının iyileştirilmesi için yatırım yapmaktadır. Burada önemli olan, hastanın hayat kalitesinin yükseltilmesidir. Aynı ilgi hasta yakınları için de geçerlidir. Sizlerin de yardımlarıyla iki alanda çalışmalarımızı

sürdüremekteyiz: Tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi ve hasta bakımının iyileştirilmesi. Sonucunu hastalar, uzmanlar, sağlık kuruluşları ve eğitim kurumları ile birlikte yapmaktayız.

Tedbir ve bilgilendirme (25%)
Kalp Vakfı, ülke çapında kampanyalar aracılığıyla halkı bilgilendirmektedir. Örneğin "6 Minuten Campagne" ile kalp durmalarında neler yapılmalı ve "Herken een beroerte, bel direct" kampanyası ile beyin kanaması ile ilgili neler yapılabilir konuları işlenmektedir. Kalp Vakfı, insanların (yeniden) kalp ve damar hastalıklarına yakalanmalarının önüne geçmek istiyor. Bunun için Kalp Vakfı, kalp ve damar hastalıkları, risk faktörleri ve yaşam tarzı konularında bir dizi broşür hazırladı. Bu broşürler Hollandaca'dır. Kalp Vakfı, bilgi hattı hafta içi hergün saat 10:00-16:00 arası 0900 3000 300 (lokal ücret tarifesi) numaralı hatta sizin sorularınıza Hollandaca cevap verebilir.

Aynı zamanda informatielijn@hartstichting.nl adresine Hollandaca yazabilirsiniz.



İsterseniz sorularınızı Türkçe bilgi hattımıza da yazılı olarak gönderebilirsiniz.

Adresimiz turkcebilgi@hartsitchting.nl

Kalp nasıl çalışır?

Kalp, içi kan dolu bir kasta oluşur ve yaklaşık bir yumruk büyüklüğündedir. Vücudumuzun damar sisteminin merkezidir. Kanı damarlara ve diğer organlara pompalar. Kan bütün kasların ve organların yakıt ihtiyacı sayılan oksijen ve gıda maddelerini içerir. Yetişkin bir insanın kalbi

dinlenme anında dakikada yaklaşık 60 ila 70 kez kan pompalar. Bu, dakikada 4 ila litre, günde 7 bin litre kana eşittir. Hareket halinde ise bu durum dakikada 160 ila 180 defadır.

