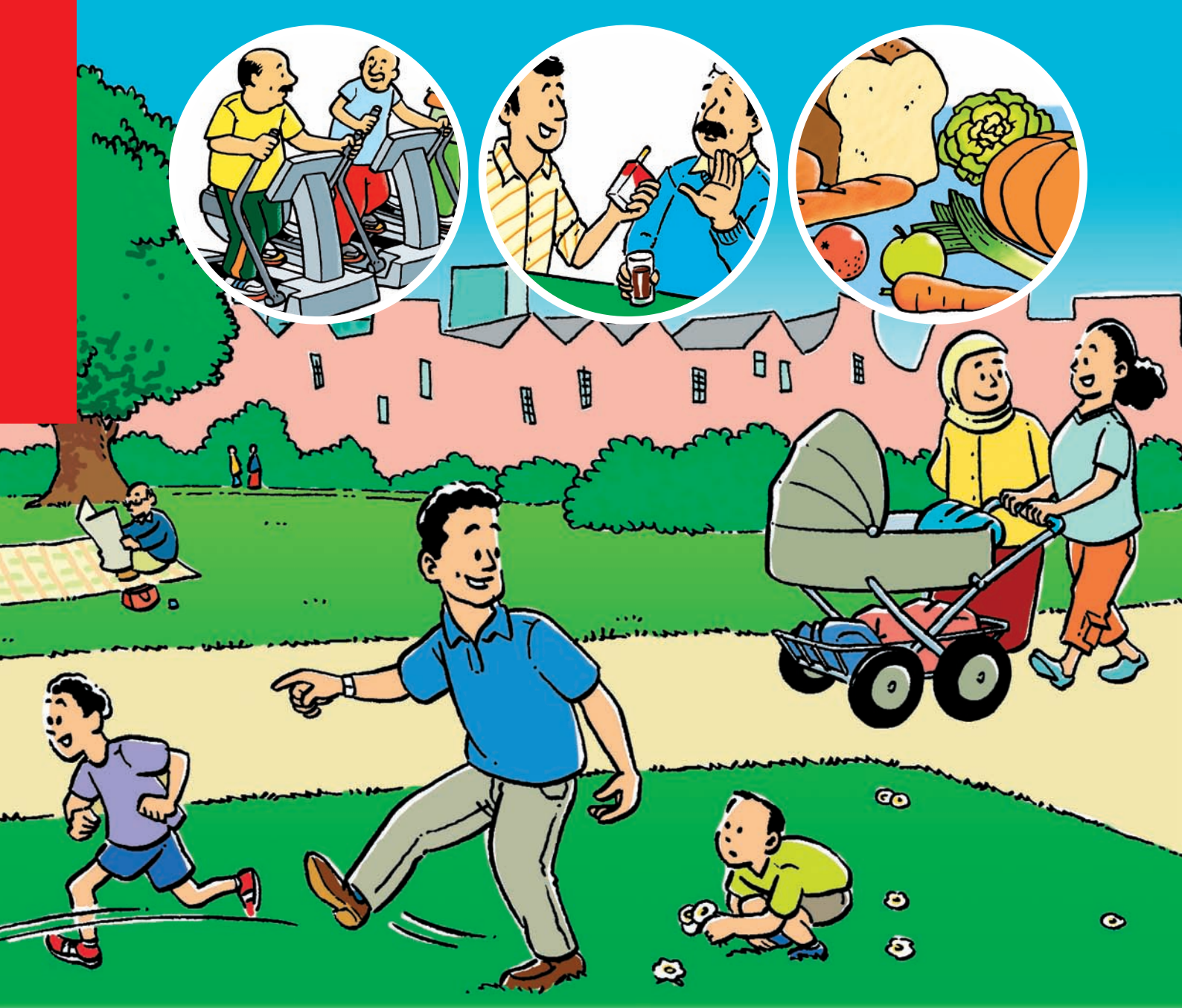




Kalbine iyi bak

Kalp ve Damar Hastalıkları Bilgi Gazetesi



Kalp ve Damar Hastalıkları Bilgilendirme Gazetesi

Giriş

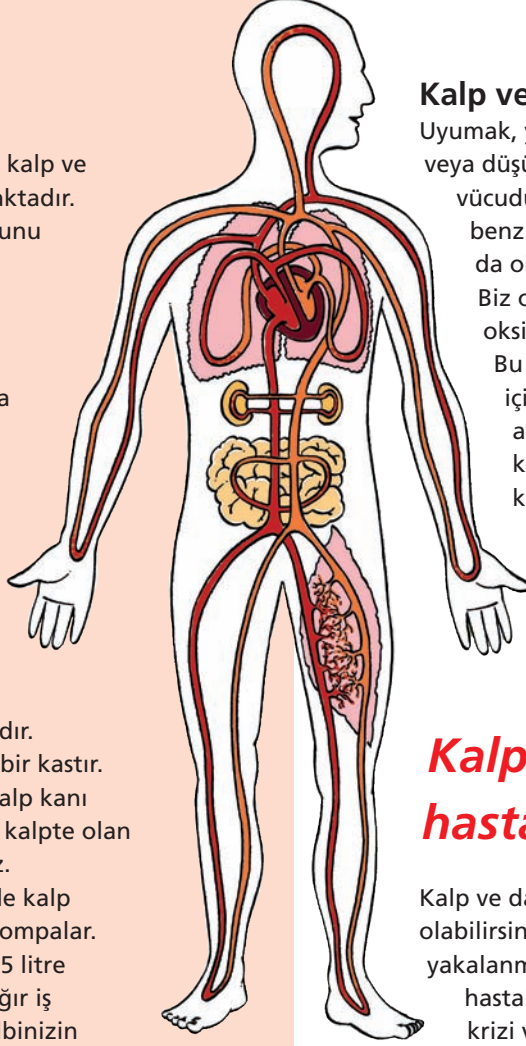
Bu bilgilendirme gazetesi sağlık ve kalp ve damar hastalıkları konusu ele almaktadır. Önce kalp hastalıklarının ne olduğunu anlatacağız. Ondan sonra neden kalbinize iyi bakmanız gerektiğini anlatacağız. Kalbin nasıl çalıştığını ve sağlıklı kalmak için sizin neler yapabileceğinizi anlatacağız. Ayrıca kalp ve damar hastalıklarını nasıl önleyebileceğinizi burada okuyabilirsiniz.

Kalp nasıl çalışır?

Kalp göğüsün ortasının biraz solunda, akciğerlerin arasında, göğüs kemiğinin hemen arkasındadır. Kalp bir pompa gibi çalışan büyük bir kastır. Ve bir yumruk büyüklüğündedir. Kalp kanı bütün vücuda pompalar. Bu bazen kalpte olan sorunlardan dolayı mümkün olmaz. İstirahat halindeki yetişkin bir kişide kalp dakikada 60-70 kez kanı vücuda pompalar. Bu kalp hızı denir. Bu durumda 4-5 litre kan pompalanır. Koşarsanız veya ağır iş yaparsanız kalp daha hızlı atar. Kalbinizin hızı dakikada 160 ila 180'e ulaşabilir.

Damarlar nedir?

Kan kalpten pompalanınca damarlardan akarak bütün vücuda yayılır. Üç çeşit damar vardır: atardamarlar, toplardamarlar ve kılcal damarlar. Kanı kalpten çıkaran damarlara, atardamar denir. Kanı vücuttan kalbe getiren damarlara toplardamar denir. Kılcal damarlar en ince damarlardır. Bu damarlar organlarımızda ve vücudun (el ve ayak parmakları gibi) en uç kısımlarında bulunurlar. Bu damarlara kıl kadar ince olduklarından dolayı, kılcal damar ismi verilmiştir.

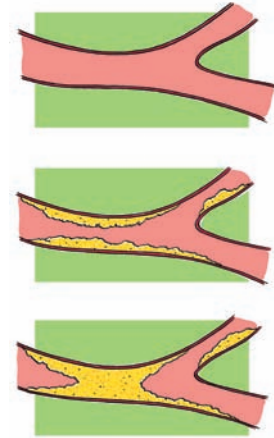
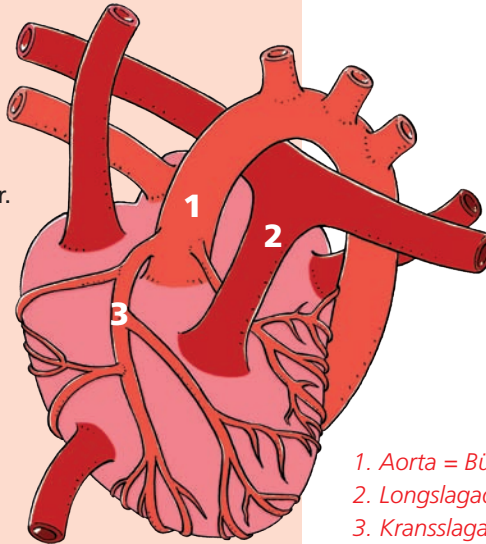


Kalp ve damarlar neden önemlidir?

Uyumak, yürümek, bisiklet kullanmak, yazmak veya düşünmek için gıdaya ihtiyaç vardır. Yoksa vücudunuz görevini yapamaz. Arabanın benzine ihtiyacı olduğu gibi, vücudun da oksijene ve gıdaya ihtiyacı vardır. Biz oksijeni içimize çekeriz ve kalbimiz oksijeni kan ile vücudumuza pompalar. Bu bağırsaklarımızda sindirilen gıda için de geçerlidir. Gıda ufak parçalara ayrılarak hazmedilir ve kanımıza karışır. Bu parçalara besin deriz. Kalp kanı vücudunuzda sahip olduğunuz bir sürü damarlardan pompalar. Bu damarlar vücudun her yerinde bulunmaktadır. Kalp böylece besinlerin vücudumuzun her yerine ulaşmasını sağlar.

Kalp ve damar hastalıkları nedir?

Kalp ve damarlar iyi işlemezlerse hasta olabilirsiniz. O zaman kalp ve damar hastalığına yakalanmış olursunuz. Farklı kalp ve damar hastalıkları vardır. Muhtemelen kalp krizi veya felç konusunda bir şeyler duymuşsunuzdur. Bir kalp krizi neticesinde kalp kasının bir parçası oksijen yetersizliğinden dolayı ölür. Felç'ten beyindeki damarlardan bir tanesi tıkanabilir veya yırtılabilir. O zaman beyin bazı bölümleri onarılamayacak şekilde zarar görür.



1. Aorta = Büyük Atardamar (Aort)
2. Longslagader = Akciğer atardamarı
3. Kransslagader = Koroner damarlar

Kaç kişide kalp ve damar hastalığı vardır?

Birçok kişi kalp ve damar hastalığı ile karşılaşabilir. Hollanda'da, kalp ve damar hastalıkları bir numaralı ölüm sebebidir. Her yıl Hollanda'da kalp ve damar hastalıklarından 42.500 kişi hayatını kaybetmektedir. Ayrıca, yaklaşık bir milyon hasta da her gün kalp ve damar hastalıkları ile uğraşmaktadır. Bu insanlar her gün kalp ve damar hastalıklarının sıkıntısını çekmektedirler. Bundan dolayı kalp ve damar hastalıklarını önlemek önemlidir: **Kalbinize iyi bakın ve kalp ve damar hastalıklarını önleyin!**

Nasıl kalp ve damar hastası olursunuz?

Kalp vücudunuzun motorudur. Her saniye, her gün, sizi hayatta tutmak için çalışır. Sağlıklı bir şekilde yaşamak ve yaşlanmak için kalp sağlığı çok önemlidir. Kişide kalp ve damar hastalığı çoğu zaman sigara, az hareket, aşırı ve yağlı yemek ve alkol kullanmak gibi kötü alışkanlıklarından dolayı oluşur. Eğer sigara içmezseniz, yeterli derecede hareket ederseniz ve sağlıklı beslenirseniz, sağlıklı bir yaşamınız var demektir. Sağlıklı bir yaşam kalp ve damar hastalıklarının önlenmesinde size yardımcı olur. Ayrıca diyabet (şeker hastalığı) gibi, diğer sağlık sorunları riskini azaltır.

Kalp ve damar hastalıklarının önlenmesi

Kalp ve damar hastalıklarının riskini azaltmak kolaydır. Bunu, sigarayı bırakarak, yeterli hareket ederek ve sağlıklı beslenerek yapabilirsiniz.

Sigara yalnızca akciğerleriniz için değil, aynı zamanda kalp ve damarlarınız için de zararlıdır. Sigara kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskinizi yükseltir. Kişi sigara içmezse kalbi ve damarları sağlıklı kalır. Sigarayı bırakmak, her zaman (herhangi bir yaşta) kârdır. Her yıl 100.000 kişi



bunu başarmaktadır. Kalbinizin ve damarlarınızın işi o zaman ilk günden itibaren kolaylaşır. Sigarayı bıraktıktan altı ay sonra kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskiniz azalır.

Yeterli derecede hareket etmek önemlidir. Kalp ve damarlarınızın sağlığına katkısı olur, tansiyonunuzu düşürür ve kilo almazsınız. Bu da kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskinizi azaltır. Sağlığınız için günde yarım saat hareket etmeniz yeterlidir. Ama orta veya ağır derecede kendinizi yormalısınız. İlla bir defada yarım saat hareket etmeniz gerekmez. Bu üç defa on dakika veya iki defa on beş dakika da olabilir.

Çok fazla ya da yanlış gıda damarlarınızın daralmasına sebep olabilir. Eğer kötü yağlardan yerseniz, damarınızın iç kısmı daralabilir. Bu gibi yağlara kolesterol denir. Vücudunuzun biraz kolesterole ihtiyacı vardır, ama çok fazla kolesterol sağlığınız için zararlıdır. Kanınızdaki kolesterol oranı yüksek olursa, bunlar damarlarınızın iç kısmına yerleşebilirler. Bu yağlı tabaka sertleşebilir. Kan bu yüzden gerektiği gibi akamaz. Kalbinizin ise o zaman daha çok çalışması gerekir. Eğer sağlıklı beslenirseniz, damarlarınızın iç kısmı büyük ihtimalle temiz kalır. Sağlıklı beslenmek demek kötü yağların yenilmemesi ve hep aynı şeylerin yenilmemesidir. Özellikle yeterli derecede sebze ve meyve yemeye özen gösterin. Çok fazla tuz kullanmayın ve yeterli miktarda sıvı alın (için). Sağlıklı beslenme sayesinde kilo almazsınız ve yüksek tansiyon riskiniz azalır. O zaman da kalbiniz gerektiğinden fazla yorulmaz.





Bunları biliyor muydunuz?

Sağlıklı bir yaşam tarzı önemlidir. Yeterince hareket, sağlıklı beslenmek ve sigara içmemek sizi daha az tehlikeye atar. O zaman yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol gibi şikayetleriniz daha az olur. Ve bu sayede kilo da almazsınız. Böylelikle kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskinizi azaltabilirsiniz. Kalbine iyi bak!

Bunları biliyor muydunuz ...

- ... günde en az 30 dakika orta derecede çaba sarfetmenin yeterli hareket olduğunu?
- ... Yarım saat ev süpürmenin sağlıklı olduğunu?
- ... Hollanda'daki Türk erkeklerinin neredeyse yarısının yeterli derecede hareket ettiğini?
- ... Türk kadınlarının Türk erkeklerinden daha az oranda yeterli hareket ettiklerini?

- ... Sigara içen 30 yaşından genç Türk kadınlarının oranının sigara içen 30 yaşından genç Türk erkekleri oranı ile aynı olduğunu?
- ... Günde iki parça meyve yemenin sağlıklı olduğunu?
- ... Günde 200 gram sebze yemenin aynı derecede önemli olduğunu?
- ... Türk kadınlarının yeterli miktarda meyve ve sebze tükettiğini?
- ... Hollanda'da yaşayan Türklerin beslenmede çok fazla kötü yağ kullandıklarını?
- ... Hollanda'da yaşayan Türklerin (her yaş) yerli Hollandalılardan çoğu zaman daha kilolu olduğunu?
- ... Hollanda'da yaşayan Türklerde yerli Hollandalılardan iki kat fazla şeker hastalığı olduğunu? Ve şeker hastalığı olan kişilerde kalp ve damar hastalığı riski iki katıdır.
- ... Hollanda'da yaşayan Türklerde yerli Hollandalılardan iki kat daha az yüksek tansiyon olduğunu? Biz bunun böyle kalmasını istiyoruz!
- ... Aynısının yüksek kolesterol için de geçerli olduğunu?

Hollandalı Kalp Vakfı hakkında?

Hollanda Kalp Vakfı'nın amacı, Hollanda toplumunda kalp ve damar hastalıklarının önlenmesi ve bununla mücadele edilmesidir. Rakamlarında açıkça gösterdiği gibi: Hollanda'da yaklaşık bir milyon kişi kalp ve damar hastalığı çekmektedir. Bunlardan üçte biri ölüyor. Ve bu sayı hala artıyor.

Kalp Vakfı'nın çalışmalarını yürütebilmesi Hollanda toplumundan gelen bağışlara bağlı. Bu bağışlarla insanların neden kalp ve damar hastalıklarına yakalandığı araştırılıyor. Araştırmalar sayesinde insanların (tekrar) hasta olmaları engellenmeye çalışılıyor. Bu bağışlanan paranın bir kısmı kalp ve damar hastalıkları ve sağlıklı bir yaşam tarzı konusunda bilinçlendirme amaçlı kampanyalara harcanıyor. İnsanlar sağlıklı bir yaşam tarzıyla kalp ve damar hastalığı riskini azaltabilirler.

Bunun dışında vakıf kalp ve damar hastaları için daha iyi bir bakımın oluşması için yatırım yapıyor. Bununla tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi ve hastalara daha iyi ve daha hızlı bir şekilde yardım edilmesi amaçlanıyor.

Kalp ve damar hastalıkları hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz veya sorunuz varsa?

Telefon numarası: **(0900) 3000 300**. (yerel tarife).

Her çalışma günü saat 9:00 ila 17:00 . Danışmanlar Hollandaca konuşurlar.

e-posta: turkcebilgi@hartstichting.nl.

Bu adrese sorunuzu Türkçe yazabilirsiniz.

Ya da www.hartstichting.nl/zorggoedvoorjehart sitesine ziyaret edebilirsiniz.



www.hartstichting.nl

Postbus 2501 CH Den Haag

giro 300

Deze folder is samengesteld in samenwerking met het gezondheidsinstituut NIGZ

