



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

29 EYLÜL DÜNYA KALP GÜNÜ BİLGİ NOTU

“Don’t Miss a Beat – Kalbinizin Ritmini Kaçırmayın”

“Daha iyi kalp sağlığı ve yaşam kurtarıcı bakıma erişim için her kalp atışını değerli kılma misyonumuza katılın.”

Her yıl 29 Eylül, Dünya Kalp Federasyonu (World Heart Federation) öncülüğünde tüm dünyada “Dünya Kalp Günü” olarak kutlanmaktadır. Bu günün amacı; kalp ve damar hastalıklarının (KVH) küresel ölçekte en önemli ölüm nedeni olduğunu vurgulamak, toplumu bilinçlendirmek ve koruyucu önlemleri yaygınlaştırmaktır (1).

Kalp sağlığını korumak yalnızca bireylerin yaşam süresini uzatmakla kalmaz, aynı zamanda yaşam kalitesini yükseltir, toplumsal sağlık yükünü azaltır ve sağlık sistemleri üzerindeki ekonomik baskıyı hafifletir.

Küresel Durum:

- Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre kalp ve damar hastalıkları her yıl 18–20 milyon insanın ölümüne neden olmaktadır (2).
- Bu ölümlerin büyük kısmı erken yaşta meydana gelmekte ve yaklaşık %80’i önlenabilir risk faktörleri ile ilişkilidir.
- Dünya genelinde yüksek tansiyon, diyabet, obezite ve tütün kullanımı en önemli risk faktörleri olarak öne çıkmaktadır (2).

Türkiye’de Durum:

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, ülkemizde ölümlerin yaklaşık %30’u kalp ve damar hastalıklarına bağlıdır (3).

Türkiye’de özellikle:

- Fiziksel inaktivite
- Yüksek tuz tüketimi
- Sigara kullanımı
- Obezite oranlarının artışı önemli risk faktörleri olarak öne çıkmaktadır.

Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen “Türkiye Kalp ve Damar Hastalıklarını Önleme ve Kontrol Programı”, Aile Sağlığı Merkezleri ve Sağlıklı Hayat Merkezleri aracılığıyla toplumun bu risklerle mücadele etmesine destek vermektedir (3).

Risk Faktörleri:

Kalp sağlığını bozan başlıca risk faktörleri (1,4):

- Sağlıksız beslenme (yüksek tuz, doymuş yağ, şeker, işlenmiş gıdalar)
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Sigara ve tütün ürünleri kullanımı

HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Korkut Reis Mah. İlkiz Sok. Aksoy İş Merkezi No:17/2 Çankaya/ANKARA

Tel: 0 555 9920332

www.hasuder.org.tr genelsekreterhasuder@gmail.com



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

- Yüksek tansiyon, kolesterol ve diyabet
- Fazla kilo ve obezite
- Kronik stres ve çevresel kirlilik

Dünya Kalp Günü'nün 2025 yılı teması "Don't Miss a Beat- Kalbinizin Ritmini Kaçırmayın" olarak belirlenmiştir.

Kalp sağlığının korunması öneriler (1,2,4).:

1. Bireysel Sağlık İçin:

- Kalbinizin ritmini izleyin.
- Düzenli sağlık kontrolleri (tansiyon, kolesterol, kan şekeri) yaptırın.
- Çarpıntı, nefes darlığı, göğüs ağrısı gibi belirtileri ihmal etmeyin.

2. Sağlıklı Yaşam İçin:

- Fiziksel olarak aktif olun; haftada en az 150 dakika egzersiz yapın.
- Sebze, meyve ve tam tahıllardan zengin beslenin, tuz ve şekeri sınırlayın.
- Sigara ve tütün ürünlerinden uzak durun.

3. Toplumsal Sorumluluk İçin:

- "Her kalp atışı değerlidir." Bu, yalnızca kişisel sağlığı değil, her bireyin yaşam kurtarıcı sağlık hizmetlerine eşit erişimini de kapsar.
- Kalp hastalıklarının tedavisinde fırsat eşitsizliğini azaltmak, toplumun ortak hedefi olmalıdır

"Kalp hastalıklarının büyük bölümü önlenabilir; düzenli kontroller ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları hayat kurtarır."

Toplumsal sağlık, bireylerin kalp sağlığını korumadaki sorumluluğu ile başlar. HASUDER olarak bizler, koruyucu sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesini, toplumun sağlıklı yaşam biçimlerine yönlendirilmesini ve kalp sağlığını tehdit eden risklerle etkin mücadeleyi destekliyoruz.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uz. Dr. Gizem Yavaş Temir tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Kaynaklar:

1. World Heart Federation. World Heart Day. world-heart-federation.org
2. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). who.int
3. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼. 29 Eyl¼l D¼nya Kalp G¼n¼. hsgm.saglik.gov.tr
4. T¼rkiye Kalp ve Damar Hastalıkları Federasyonu. D¼nya Kalp G¼n¼ 2024. tkv.org.tr

HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Korkut Reis Mah. İlkiz Sok. Aksoy İş Merkezi No:17/2 Çankaya/ANKARA

Tel: 0 555 9920332

www.hasuder.org.tr genelsekreterhasuder@gmail.com