**29 EYLÜL 2021 DÜNYA KALP GÜNÜ**

Dünyada ve ülkemizde yaşamı tehdit eden sağlık sorunları arasında ilk sırada yer alan “Kalp ve Damar Hastalıkları”na dikkat çekmek ve toplumsal farkındalığı sağlamak amacıyla her yıl 29 Eylül “Dünya Kalp Günü” olarak çeşitli etkinliklerle kutlanmaktadır. Dünya Kalp Gününde [kardiyovasküler hastalıklar](https://www.britannica.com/science/cardiovascular-disease)ı önlemek ve küresel etkileri azaltmak için halkın bilinç düzeyini artırmak amaçlamaktadır.

Kardiyovasküler hastalıkların çoğu risk faktörleriyle mücadele edilerek engellenebilir. Dünya Sağlık Örgütü uygun yaşam tarzı değişiklikleri ve düzeltilebilir risk faktörlerinin kontrol altına alınması ile kalp damar hastalıklarına bağlı ölümlerin dörtte üçünden fazlasının önlenebileceğini bildirmektedir

**Kalp ve Damar Hastalıkları Nedir?**

KDH, kalp ve dolaşım sisteminin (arterler ve damarlar) herhangi bir hastalığını kapsayan geniş bir terimdir. Koroner damarlarda, kalpten vücuda kan dağıtan ana aort damarlarda ve dallarında zaman içinde oluşan yağ plaklarına bağlı tıkanmaları sonucu ortaya çıkan hastalıklara kalp ve damar hastalıkları denir.

**Kalp ve Damar Hastalıklarının Nedenleri Nelerdir?**

Kalp hastalıklarını tetikleyen birçok etken vardır. Özellikle insanların benimsedikleri yaşam tarzı kalp hastalıklarının gelişiminde önemli rol oynar. Kalp ve damar hastalıklarının en az %80 oranında sigara, hipertansiyon, yüksek kan yağları, ailede kalp hastalığına yatkınlık, şişmanlık, hareketsiz yaşantı, diyabet gibi klasik risk faktörlerine bağlı olarak geliştiği bilinmektedir.

**Kalp ve Damar Hastalıklarında En Sık Rastlanan Belirtileri Nelerdir?**

* Göğüs ağrısı (Angina Pektoris)
* Nefes darlığı
* Çarpıntı
* Bayılma.
* Tıkalı olan damarın beslediği organ ile ilgili belirtiler (Örneğin bacak damar tıkanıklığında bacakta ağrı, soğuma, uyuşukluk ve güçsüzlük)

**Kalp ve Damar Hastalığı Olan Bireylerin Dikkat Etmesi Gereken Konular Nelerdir?**

* Sağlıklı beslenin,
* Düzenli fiziksel aktivite yapın,
* Tütün ve tütün ürünleri kullanmayın,
* Alkol kullanmayın,
* Kardiyovasküler riskinizi öğrenin,
* Kilolu veya obez olup olmadığınızı öğrenin,
* Kan basıncınızı öğrenin,
* Kan şekerinizi öğrenin,
* Kan lipidlerinizi öğrenin.
* Hekiminizin verdiği sağlıklı yaşam önerilerine uyun.

 İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ