

KALP SAĞLIĞI HAFTASI (14-20 NİSAN 2025)

Dünyada, yirminci yüzyılın başından itibaren eğitim, sağlık ve ekonomide yaşanan gelişmelerin etkisiyle beklenen yaşam süresi uzamış ve yaşlı nüfus artmış; neticede bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme sıklığında da artış olmuştur.

Günümüzde, dünyada yaşanan ölümlerin yaklaşık %75'inin nedeni bulaşıcı olmayan hastalıklardır. Bu hastalık grubunda yer alan kalp ve damar hastalıkları, özellikle kalp krizleri ve infarktüs tüm ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Yılda 18,6 milyondan fazla ölüme neden olan kalp damar hastalıkları, dünyanın bir numaralı katilidir ve ne yazık ki kalp damar hastalıklarına bağlı ölümlerin üçte biri 70 yaş altında yani "erken" dönemde gerçekleşmektedir. Kalp ve damar hastalıklarının, küresel ölçekte uzun bir süre daha bir numaralı ölüm sebebi olmaya devam edeceği tahmin edilmektedir. Dünya'da halen 300 milyondan fazla kişi kalp hastalığı ile yaşamakta, 2 milyardan fazla kişi ise kalp hastalığı riski taşımaktadır.

Ülkemizde de kalp ve damar hastalıkları en önemli sağlık sorunlarının başında yer almaktadır. TÜİK tarafından yayımlanan 2022 yılı verilerine göre Türkiye'deki ölümlerin %35,4'ü dolaşım sistemi hastalıklarından kaynaklanmaktadır. Bu da yaklaşık her üç dakikada bir kişinin ölümü anlamına gelmektedir.

Yapılan çalışmalar, kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölümlerin %80'inin tütün kullanımı, sağlıksız beslenme ve hareketsizlik, obezite, diyabet gibi kontrol edilebilen ve önleneyen risk faktörlerine bağlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi, risk faktörleri ile mücadele edilmesi, hastalıklara erken dönemde tanı koyulması ve uygun şekilde tedavi edilmesi yoluyla kalp sağlığı korunabilir ve erken yaşta ölümlerin önüne geçilebilir.

Bu doğrultuda çalışmalarını yürüten Bakanlığımız tarafından, On İkinci Kalkınma Planında ve 2024-2028 Stratejik Planda, sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi yoluyla; bulaşıcı olmayan hastalık risklerine karşı koruyucu sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesi çalışmalarına yer verilmiş, bu minvalde, bulaşıcı olmayan hastalıklar başta olmak üzere hastalıklara ilişkin tarama ve teşhis gibi süreçlerde aile hekimlerinin sorumluluklarının artırılacağı belirtilmiştir.

Bu kapsamda, Bakanlığımız tarafından; kronik hastalıklar ve risk faktörlerinin aile hekimleri tarafından taranması, erken teşhis edilen hastalıkların sürekli ve düzenli bir şekilde izlenmesi, söz konusu hastalıkların olumsuz sonuçlarının kontrol altına alınması ve bireylerin fonksiyon kayıpları yaşamalarının ve engelli hale gelmelerinin önüne geçilmesi amacıyla, online bir uygulama olan Hastalık Yönetim Platformu geliştirilmiş ve kronik hastalıkların etkin bir şekilde yönetilebilmesi için önemli bir adım atılmıştır.

Bununla birlikte, kişinin kendi kalp sağlığı ile ilgili farkındalığa sahip olması ve aile hekiminin vereceği danışmanlık çerçevesinde gerekli tedbirleri alması da kalp sağlığının korunmasında oldukça önemlidir.

Kalbinizi korumak için;

Sağlıklı beslenin.

Fiziksel olarak aktif olun.

Stresle başa çıkın.

Tütün ve tütün ürünlerini kullanmayın.

Aile hekiminizi düzenli olarak ziyaret edin ve sağlık kontrollerinizi yaptırın.

TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ