

Kalpten gelen sağlık



Dolaşım sistemi (Kardiyovasküler) risk faktörlerinin tanınması ve önlenmesi



Türkisch
Turc
Turco



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Önsöz

İÇİNDEKİLER

- 3 Kalp, Hayati Bir Organ
- 4 Damar Sertliği (Ateroskleroz)
- 8 Risk Faktörleri
- 9 Yaş ve Genetik Yatkınlık
- 10 Kapkara Sonuçlar Doğuran
«Mavi Duman»
- 13 Basınç Altındaki Kan Dolaşımı
- 16 Şişmanlık, Cilt Parlaklığı
Aldatıcıdır
- 19 Şeker Hastalığı (Diyabet)
- 21 Fazla Kilo (Obezite) ve Beslenme
- 24 Egzersiz Yoluyla Sağlık
- 27 Stres, Moda Olan Bir Kelime mi ?
- 29 Vücudun Alarm Sinyalleri

Sevgili okuyucular,

Bu broşür, İsviçre Kalp Vakfı tarafından sizler için hazırlanmıştır. Amacımız; sizin ve yakınlarınızın mümkün olduğunca sağlıklı kalabilmenizi sağlamak ve dolaşım sistemi (kardiyovasküler) hastalıklarından ne şekilde korunabileceğinizi göstermektir. Bu amaç çerçevesinde birtakım yayınlar, etkinlikler ve internet sayfaları (www.swissheart.ch) ile bilgilendirmeler yapılacaktır. Korkmayın, şimdiye kadar zevk aldığınız yemeklerden veya hoşlandığınız şeylerin hepsinden vazgeçmek zorunda değilsiniz, ama kalbiniz için neyin iyi olduğu konusunda bilinçleneceksiniz., Günlük yaşamınızda, sağlığınıza için değişimlere, her zaman ve her yaşta başlayabilirsiniz. En güzeli de küçük adımlarla bir çok şeye ulaşabilirsiniz.

Kalbinizi keşfetmek için yapacağınız yolculuğun keyifli geçmesi dileğiyle.

İsviçre Kalp Vakfı'nız

Kalp, Hayati Bir Organ

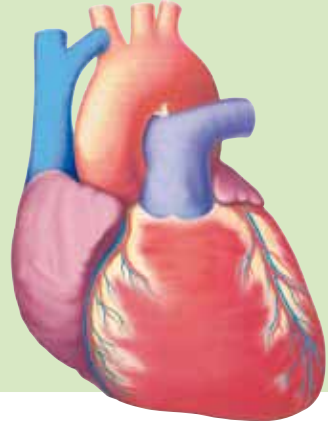
Kalp, güçlü ve boşluklu bir kas olup, diyafram ve akciğerler arasında bulunmaktadır. Elimizi göğüs kafesimizin sol yanına koyduğumuzda, kalbin ritmik olarak çarpmasını hissederiz. Kalp performansı vücudumuzun ihtiyacına uyum sağlar; güç sarfedilmesi gereken ya da stresli bir durum karşısında kalp hızlı ve kuvvetli olarak çarpmaya başlar.

Kalbin yaşamımız için en önemli görevi, gece ve gündüz hiç durmadan kan akışını sağlamaktır. Kalbin sağ ve sol yarılarını ayıran duvar (Septum) oksijence fakir ve oksijen- ce zengin kanın akışını ayırmaktadır. Oksijene doymuş kan, akciğer dolaşımından geçerek kalbin sol yarısına ulaşır ve aort damarı (ana arter) aracılığı ile oradan vücut dolaşımına katılır. Ana Atardamar` dan (Aort) çıkan kan, vücudu bir ağ gibi saran, beyinin, kolların, gövdenin ve bacakların kan ihtiyacını karşılayan atardamarlar yoluyla dağıtılır. Bu atardamarlar gittikçe dallanıp yoğunlaşarak, vücudun her tarafına ulaşan kılcal damarlar olarak son bulur.

Kılcal damarlar üzerinden vücudun içindeki tüm hücrelere, oksijen ve besin taşınır. Hücreler ise karbondioksit ve atık maddeleri kılcal damarlara geri verirler. Bu değiş tokuş işlemi sonunda, oksijen- ce fakir, mavimsi kirli kan, toplardamarlar üzerinden kalbin sağ tarafına ve oradan da tekrar akciğer dolaşımına geri taşınır. Akciğerler içerisinde tekrardan bir gaz değişimi başlar: Kırmızı kan hücreleri, nefes verilmesi ile birlikte havaya karbondioksit yayarlar ve nefes alımı ile de havadaki oksijeni alırlar. Kalbin sol tarafına taze oksijene doymuş kan dolar ve böylece dolaşım tamamlanmış olur.

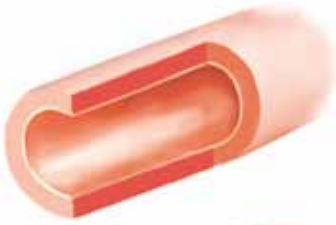
Büyük Başarı

Kalp, tüm yaşam boyunca hiç ara vermeksizin dakikada 50 ile 90 kez çarparken, bu arada 5-6 litre kanı dolaşım sistemine pompalar.

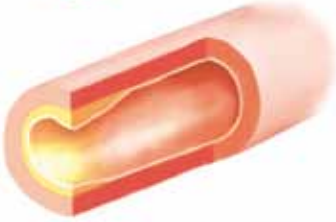


Damar Sertliği (Ateroskleroz)

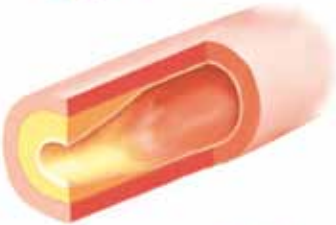
Yaşlanma, kişiden kişiye değişen farklı bir süreçtir. Bu süreç bir taraftan genetik yapı-
mıza bağlıyken, diğer taraftan ise yaşam tarzımızla ilişkilidir.



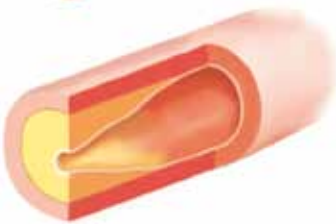
*Sağlıklı Kan
Damarları*



*Kandaki Yağın Biri-
kimi*



Artan Daralma



*Daralmaya Bağlı
Kan Akışının Engel-
lenmesi*

Zararlı alışkanlıklar - örneğin sigara içmek - yaşlanma süreç-
cini hızlandırırlar.

Özellikle kan damarları sağlıklı yaşam için belirleyicidir. Bunların iyi çalışabilmesi, formlarını kaybetmemelerine, yani elastik ve damar sertliği oluşmadan kalmalarına bağlıdır. Damar sertliği, kan damarları sistemindeki hastalıklara sebep olabilen değişimler olarak tanımlanmaktadır.

En önemlisi, kalp kaslarına kanı ve onun aracılığı ile gerekli olan oksijeni ve enerjiyi taşıyan ve kalbi besleyen ana damarların (Koronerarterler) durumudur.

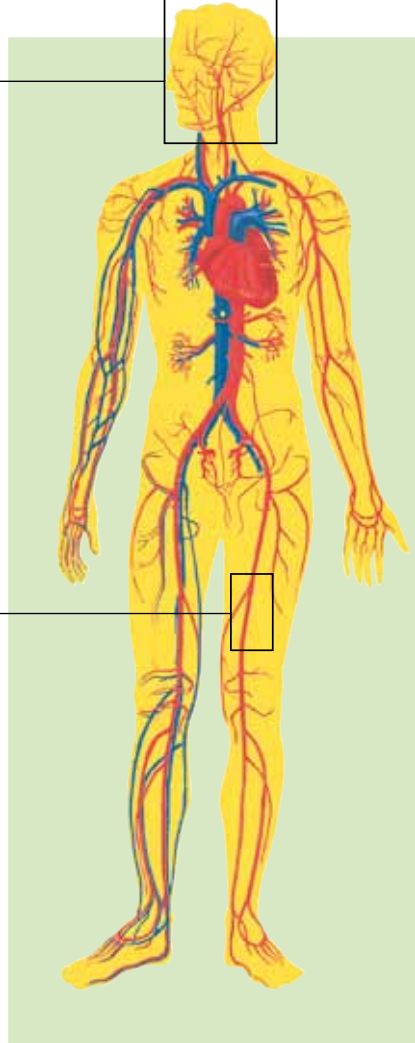
Kalbi besleyen ana damarlar iyi durumda oldukları zaman, -yeterli miktarda kanın kalbe ulaşmasıyla- vücudumuzun performansının da yükselmesini sağırlarlar.



*Beyin Damarlarında
Daralma*



*Bacak Damarlarında
Daralma*



Damar Sertliği Neden Olur ?

Sigara içmek, fazla kilolar, yüksek tansiyon, kandaki yağ seviyesinin artması, şeker hastalığı (Diyabet Tip 2) ya da hareketsizlik damar sistemine zarar verir ve damarların iç duvarlarında yağın depolanmasına sebep olurlar. Bu birikintiler, kas hücreleri, kan ve bağ dokusu yoluyla plaklara (küçük levha parçacıkları) dönüşür.

Plaklar, böylelikle damarın iç çapını daraltır ve kan akışını azaltır. Bu ise kan pıhtısı oluşumuna zemin hazırlar.

Damar Sertliği, vücuttaki tüm damarlarda oluşabilir. Özellikle, kalp damarları (koroner arterler), boyun ve beyin damarları risk altındadır. Bu nedenle, hayati organlar(beyin ve kalp) bundan doğrudan etkilenirler.

Damar Sertliğinin Etkileri

Kalp damarlarının tıkanması, kalbin verimli çalışmasını engeller ve devamında koroner kalp hastalığı ortaya çıkar. Bu da kendini, kalp anjini (angina-pectoris), kalp krizi (enfarktüs) veya kalp yetmezliği olarak hissettirir.

Kalp krizi ile sonuçlanan kalp anjini (angina-pectoris), genellikle göğüs kafesinde hissedilen bir basınç şeklinde, sık olarak da sol kol ve boyuna yayılan ağrılar şeklinde kendisini gösterir. Kalp sıkışması (Angina-pectoris) öncelikle, fi-

ziki zorlanmada, aşırı heyecanda, soğuk havada, ya da yemek sonrasında oluşur ve kalp kaslarına yetersiz kan akışının bir göstergesidir. Belirtiler, birkaç dakika dinlendikten sonra ya da damar sistemini genişleten ilaçlar (örn. Nitrogliserin) verilmesinden sonra kaybolur.

Kalp krizi, kan pıhtısının bir kalp damarını (koroner arteri) tıkanması ile oluşur. Bunun sonucunda, kalp kaslarının bir bölümü oksijensiz ve besinsiz kalır. Eğer, acilen bir tedavi yapılmazsa, söz konusu doku birkaç saat içerisinde ölür.

Sinsi Hastalık

Damar sertliği yıllar boyunca fark edilmeden gelişir. Risk faktörleri ne kadar çoksa, süreç içerisinde damar sertliği ve onun olumsuz sonuçlarının ortaya çıkma tehlikesi de yükselir.

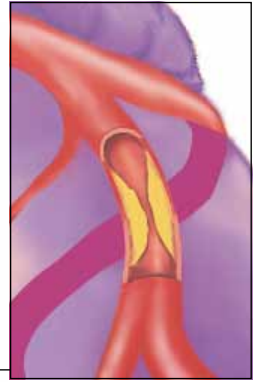
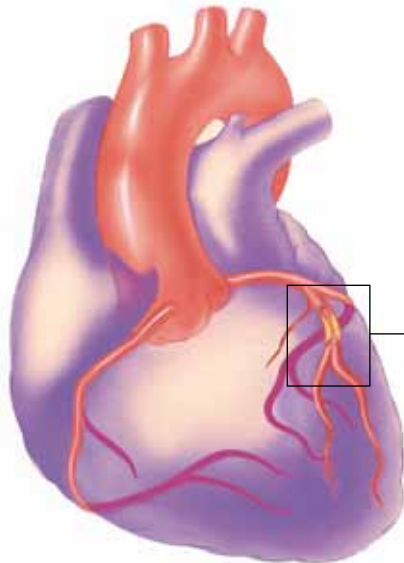
Kalp krizinin belirtileri, genellikle sol kol ya da boyuna doğru yayılan, kalp bölgesindeki yoğun ve uzun süreli ağrılardır. Baş dönmesi, soğuk terleme ve mide bulantısının eşlik ettiği korku duygusu sıkça ortaya çıkar. Kalp krizi, ritmik kalp hareketlerinin sekteye uğraması sonucunda kalbin durmasına ve ölüme neden olabilir.

Boyun ve beyin bölgesindeki damar sertliği, beyine kan akışını olumsuz yönde etkiler. Beyne kan akışının anlık azalmasının ciddiye alınması gereken uyarı sinyalleri; geçici felç, konuşma problemleri veya kısa süreli ani körlüklerdir.

Daha ağır durumlar beyin kanamasına yol açar. Bu durum, beyini besleyen herhangi bir arterdeki tıkanma ya da yırtılma sebebiyle meydana gelir. Beyin kanaması, sürekli felç ya da konuşma zorluklarına sebebiyet verebilir.

Diğer atardamar ve toplardamar hastalıkları ise, belirgin bir şekilde, leğen kemiği bölgesinde veya bacak damarlarında ortaya çıkan damar sertliği sebebiyle oluşurlar. Bu durumdaki kişiler yürüme sırasında, bacak kaslarındaki oksijen azlığı sebebiyle, baldır veya uyluk bölgelerinde şiddetli ağrı hissederler. Hareketsiz durulması halinde, bacak kaslarındaki kan ihtiyacı azalacak ve ağrı ortadan kalkacaktır. Böyle bir dolaşım bozukluğunun ilerlemesi, bacadaki cilt ve kaslarda tahribata yol açar.

Daralan ya da tıkanan (Aterosklerotik) damar ameliyat edilmezse, doku zamanla ölür.



*Kalp Damarı Büzülmesi
(Koroner Arter Vazokonstriksiyon)*

Risk Faktörleri

Yoğun araştırmalar sayesinde damar sertliği için önemli risk faktörleri bulunmakta ve incelenmektedir. Risk faktörleri, etkilenemeyen ve etkilenebilir olarak ikiye ayrılır..

Etkilenemeyen risk faktörlerine, yaş, aileden gelen genetik miras ve erkek cinsiyeti dahildir. Her ne kadar aileden gelen genetik yatkınlık olsa da, sevindirici olan, kalp sağlığını olumlu etkileyen bir çok imkanımızın bulunmasıdır. Bunun reçetesi ise, etkilenebilir risk faktörlerinden uzak kalmak, önlemek ya da gerekirse tedavi ettirmektir.

Etkilenebilir Risk Faktörleri ise sırasıyla;

- **Sigara içmek**
- **Kandaki Yüksek Basınç (Tansiyon)**
- **Kandaki Yüksek Yağ Oranı (Kolesterol)**
- **Şeker Hastalığı (Diyabet Tip :2)**
- **Hareketsizlik**
- **Fazla Kilo**
- **Stres**

Yeni yapılan araştırmalarda, kalp damar hastalıkları (kardiyovasküler) ve enfeksiyonlar arasında doğrudan bir ilişki olup olmadığını incelendi. Diş eti hastalıkları ve diş eti iltihaplanmalarının bu ilişkide önemli bir rol oynadığı görülmektedir..

Önemli bir yere sahip diğer bir risk faktörü de, kadınlarda menapoz sonrası kadınlık hormonunun (östrojen) azalmasıyla ortaya çıkmaktadır. Kadınlik hormonunun (östrojen), 45 ile 50 yaş arasında başladığı bilinen menapoz zamanına kadar, kadınlarda kandamarlarını, damar sertliğine (ateroskleroz) karşı koruduğu gözlemlenmiştir. Menapozdan sonra kalp krizi riski, kademeli olarak yükselmektedir. Bu nedenden dolayıdır ki; kadın için etkilenebilir risk faktörlerini ortadan kaldırmak veya -bu mümkün değilse- en azından azaltmak önemlidir.

Yaş ve Genetik Yatkınlık

Yaşın ilerlemesi sadece saç renginin beyazlaması ve yüzdeki kırışıklıklar gibi dış görünüş değişiklikleri ile sınırlı değildir, aynı zamanda damar sertliği gibi vücut içerisinde görünmez etkilerle de kendini göstermektedir. Bu durum onlarca yıl süren bir yavaşlıkta oluşur. Diğer bir deyiş ile; yaşın ilerlemesi kalp krizi riskini yükseltmektedir. Henüz yaşlanmayı durduran herhangi bir mucize ilaç yok. Sadece kalp sağlığına uygun bir yaşam tarzı, vücudun uzun süre genç kalmasına yardımcı olur.

Damar sertliği, erkeklerde kadınlardan daha önce ortaya çıkmaktadır. Erkeklerin, 45 yaşın üzerinde kalp krizine yakalanma riskleri belirgin bir biçimde daha yüksektir. Kadınlarda, damar sertliği genel olarak menapoz sonrasında gözlemlenir. Sonrasında ama kadınlar, erkeklerin önüne geçer ve ağır hastalıklara kadınlarda, erkeklerden daha fazla rastlanır.

Yaş ve cinsiyetin yanında genetik yatkınlık önemli bir rol oynar, ama etkilenmesi mümkün değildir. Koroner kalp hastalığı, ailedeki kadınlarında 55 yaş, erkeklerde 45 yaş öncesinde ortaya çıkmışsa, bu bir genetik bir yatkınlık göstergesidir.

Aile içinde dolaşım sistemi (kardiyovasküler) hastalıkları söz konusu ise, bu durumda sağlıklı bir yaşam sürmek ve risk faktörlerinden uzak durmak daha da önemli hale gelmektedir.

Yetişkinler, çocuklara ve gençlere örnek olmalıdırlar. Sadece sağlıklı yaşam için öğütlerde bulunmak yetmez, aynı zamanda bunu hayata geçirmek gerekir.

Kapkara Sonuçlar doğuran «Mavi Duman»

Sigara kullanıyor musunuz ?

Alışkanlıklarımız hayatımızı belirler. Hemen hemen herkesin, göndelik hayatına ait herhangi bir alışkanlığı vardır. Eğer sizin için sigara içmek alışkanlığa dönüşmüşse, kendinize bir kaç dakika ayırarak, daha iyi bir seçenek olabilir mi diye, düşünmelisiniz.

Sigarayı bırakmak size ne kazandırır :

- Fiziksel olarak güçlü olacaksınız.
- Kendinizi özgür hissedeceksiniz, daha az öksüreceksiniz ve daha iyi nefes alacaksınız.
- Yemeğinin tadını daha fazla fark edebileceksiniz.
- Cildiniz daha güzel görünecek ve daha geç yaşlanacak.
- Vücudunuza, kıyafetlerinize ve evinize sinen sigara kokusundan arınacaksınız.
- Paradan tasarruf edeceksiniz.

Belki de bütün bunlar size, o kadar önemli gelmeyebilir. Ama dikkat edin : damlayan su, taşı deler. Eğer yıllar boyu sigara içtiyseniz, aşağıdaki hastalık risklerini de hesaba katmanız gerekir :

- Sigara içmek, kalp kasını besleyen ana damarlarda (koroner arter), beyin, bacak ve böbrek damarlarında damar sertliği oluşumlarını tetikler.
- Sigara, doza bağımlı bir risk faktörüdür. Biliyor musunuz; kalp krizi riski, sigara içenlerde, hiç sigara içmeyenlere göre, dört kat yüksektir.
- Sigara içmek, nefes yollarına ve akciğerlere zarar verir. Hastalıkların yelpazesi, kronik bronşit'den akciğer kanserine kadar uzanan bir genişliğe sahiptir.

Sigara içmek, sigara paketlerinin üzerinde yazdığı gibi, sadece kendi sağlığınıza zarar vermez. Kanıtlandığı üzere, sigara içmeyenlerin, eğer pasif içici iseler, kalp, dolaşım sistemi ve akciğer hastalıklarına yakalanma riskleri yüksektir.

Öneri : Sigarasız yaşam

Mavi dumandan kurtulun ! Sigara içmeme kararınızın size sadece yararı vardır. İşin doğrusu, canınızın sigara çektiği anları atlatmak ve onun cazibesine karşı koymak zorundasınız. En iyisi kendinize, sigarayı bırakmak için belli bir gün seçin. Örneğin bu bir doğum günü, bir kutlama, ya da tatil başlangıcı olabilir.

- Sizi desteklemeleri için, bütün dostlarınızı, ailenizi ve çalışma arkadaşlarınızı, sigara içmeme kararınız konusunda bilgilendirin.
- Alışma süresi içinde, yeterince uyumaya, bedensel harekete ve bilinçli olarak kendinizi rahatlatmaya dikkat edin.
- Kendinize bir ödül koyun.
- Sigarayı Bırakmak için plan yapın. Sigarayı bırakma hattının telefonla danışmanlık hizmeti, size bu konuda yardımcı olacaktır. 0848 000 181 numarası ülke resmi dilinde, 0848 187 187 numara ise Türkçe olarak size cevap verecektir.

Sigarasız = Risksiz

Sigara içmek, dönüşü olan bir risk faktörüdür. Sigara içmeyi bıraktığınızda, bir kaç yıl içerisinde (içtiğiniz sigara miktarına bağlı olarak) risk faktörü ortadan kalacaktır.



Test : Ne kadar bağımlıyorsunuz ?

Aşağıdaki nikotin bağımlılık testi ile (Nikotinbağımlılığı için Fagerström testi) sigara ne kadar bağımlı olduğunuzu bulabilirsiniz.

1. Uyandıktan ne kadar sonra sigara içersiniz – İlk sigaranız ?	5 dakika içinde	3
	6 ila 30 dakika arasında	2
	31 ila 60 dakika arasında	1
	60 dakika sonra	0
2. Yasak olan yerlerde, (örn. sinema) sigara içmemek size zor geliyor mu ?	evet	1
	hayır	0
3. Hangi sigaradan kesinlikle vazgeçemezsiniz ?	İlk olarak sabah	1
	diğerleri	0
4. Normalde gün içinde, kaç tane sigara içiyorsunuz ?	10 adet	0
	11 – 20 arası	1
	21 – 30 arası	2
	31 ve üzeri	3
5. Sabahları günün diğer saatlerine göre daha çok mu sigara içiyorsunuz ?	evet	1
	hayır	0
6. Hastalandığınızda ve gün içerisinde yatakta kalmak zorunda olduğunuzda, sigara içiyormusunuz ?	evet	1
	hayır	0

Değerlendirme :

0 – 2 Puan arası	çok düşük bağımlı
3 – 4 Puan arası	düşük bağımlı
5 Puan	orta derece bağımlı
6 – 7 Puan arası	kuvvetli bağımlı
8 – 10 Puan arası	çok kuvvetli bağımlı

Basınç altındaki Kan Dolaşımı

İsviçre de, her 3 kişiden birinde, yüksek tansiyon (Hipertansiyon) var ve bunun üçte biri bunu bilmiyor. Yüksek tansiyon, çok seyrek olarak rahatsızlıklara neden olur. Ama bu, yüksek tansiyonun zararsız olduğu anlamına gelmez. Tam tersine, eğer yüksek tansiyon tedavi edilmezse, kalp krizi ya da beyin kanaması riski iki katı ile on katı arasında artar. Tedavisi yapılmayan yüksek tansiyon hastalığı, tik tak sesleri duyulmayan bir saatli bomba gibidir.

Kan damarları içinde, kanın dolaşımı için bir miktar basınç ihtiyacı vardır. Her kalp atışı, damarlara doğru yayılan bir basınç dalgası oluşturur. Kan basıncının düzenlenmesi, damar çeperi, kalp performansı ve kan hacminin içinde olduğu bir sistemle gerçekleşir. Gün içinde tansiyon değerleri dalgalanma gösterir; sabahları değerler nispi düşüktür, günlük aktivitenin başlamasıyla değerler de yükselir. Akşama doğru tansiyon genellikle en yüksek değere ulaşır, geceleri ise tekrar düşer. Tansiyondaki anlık değişimler, vücuttaki fiziksel ve psikolojik uyarılar sonucu meydana gelir. Yoğun çaba gerektiren bir çalışma, heyecan ve gergilik, tansiyonu geçici olarak yükseltir.

Tansiyon, alışılmış şekilde, üst koldaki damara (brakiyal arter) basınç uygulayan, şişebilen bir manşet yardımı ile ölçülür. Civalı bir manometre vasıtası ile tansiyon değerleri okunur. (Milimetre civa sütunu=mm Hg). İlk ölçülen yüksek ya da sistolik değer, kalp atışlarından dolayı oluşan, damar içindeki en yüksek basınçtır. Düşük ya da diyastolik değerden anlaşılan, iki kalp atışı arasında, damar içinde oluşan basınç değeridir. Bu değer, herşeyden önce damarların genişliğine ve esnekliğine bağlıdır.

Tansiyon değerleriniz normal mi ?

	yüksek ya da sistolik değer	düşük ya da diyastolik değer
ideal :	120 mm Hg ya da daha az	80 mm Hg ya da daha az
normal :	140 mm Hg altında	90 mm Hg altında
yüksek :	140 mm Hg ya da yüksek	90 mm Hg ya da yüksek

Yüksek tansiyon, uzun vadede damar sertliğine yol açar, çünkü yüksek basınç damarların kalınlaşmasına ve sertleşmesine neden olur. Bunun dışında, yüksek tansiyon, damarların iç çeperlerine zarar (Endotel) verir. Yüksek tansiyonun sık rastlanan sonuçları, kalp sıkışması ya da kalp krizi ile sonuçlanan kalp hastalığı, beyin kanaması, böbrek veya göz damarlarında meydana gelen tahribatlardır.

Tansiyon ve Tansiyonun Ölçülmesi

Yüksek tansiyondan söz edebilmek için, sakinken yapılan birden fazla yapılan ölçümün sonunda değerin 140/90 mm Hg veya daha yüksek olması gerekir. Tansiyonun bir kez ölçülmesi, gün içerisindeki dalgalanmalar nedeniyle bir şey ifade etmez. Bazen bu değer, yalnızca doktor muayenehanesinde yüksek, evdeki ölçümde düşük çıkabilir. Bu, «muayenehane» ya da «beyaz önlük yüksek tansiyonu» olarak isimlendirilir. Aslında bu durum, bazı insanların doktor muayenehanelerinde yaşadıkları gerilimden kaynaklı, gerçek olmayan, kısa süreli tansiyon yükselmeleridir.

Yüksek tansiyon teşhisi için, uzun bir zaman dilimi içerisinde yapılan kan basıncı ölçümlerinin yarı olmalıdır. Kişinin üzerinde taşıdığı küçük bir aletle, 24 saat süresince kan basıncı otomatik kaydedilir ve ölçülen değerlerin değerlendirilmesi, kan basıncının tam analizinin yapılmasını sağlar



Öneri : Yüksek tansiyona karşı ne yapmalı ?

Yüksek tansiyon, mutlaka tedavi edilmelidir. Basit önlemlerle, yüksek tansiyon normale indirilebilir.

- **Ağırlık :** Fazla kilolarınızı azaltmaya çalışın.
- **Hareketlilik :** ölçülü, ama düzenli olarak yapılan, kalp ve kan dolaşım sistemini güçlendirecek egzersizler, kan basıncını normalleştirir.
- **Beslenme :** Yağsız gıdalar tüketin, meyve ve sebzelerin yeterli potasyum ve kalsiyum içermesine, yoğurt, taze peynir gibi süt ürünlerinin ay yağlı olmasına dikkat edin. Tuzu azaltma, bazı kişilerde, hafif tansiyon düşürebilir. Tuz yerine ot ve baharatlar kullanın.
- **Tuz :** Tuz kullanımını azaltın ve içinde tuz bulunan işlenmiş ürünlere (ekmek, peynir, hazır gıdalar, çorbalar ... vb.) dikkat edin. Masada yemeğe tuz eklemekten kaçının. Yemek pişirirken, tuz yerine daha çok ot ve baharatlar kullanın.
- **Alkol :** Alkol tüketimini, günde en fazla 2 kadeh şarapla sınırlayın.
- **Rahatlamak :** Kendinizi «baskı» altında hissettiğinizde, dinlenebilmek için, rahatlama teknikleri öğrenin.

Hafif yüksek tansiyonda, yaşam stilinizdeki bu değişiklikler, genellikle tansiyonu normale indirmek için yeterlidir. Diğer durumlarda, bu yeterli olmayabilir. Bu durumda, tansiyon düşürücü ilaç gereklidir. Aile doktorunuz, sizin için en uygun ilacı verecektir.

Eğer ilacın çok kuvvetli etkisi varsa ya da istenmeyen yan etkileri ortaya çıkarsa, bu durumu doktorunuz ile konuşmanız gerekir. Her zaman, vücudun iyi kaldıracılabileceği bir ilaç bulunur.

Tansiyonunuzu ölçmeyi unutmayın !

Nadiren şikayetlere sebep olduğundan, tansiyonu ölçmeden, yüksek tansiyonun bilinmesi zor, hatta imkansızdır. Kendi tansiyonunuzdan emin olmanız, tek ve yalnızca, yıllık olarak doktora veya eczanede yapılan tansiyon ölçümüyü mümkünür.

Şişmanlık – Ciltteki parlak görünüm aldatıcıdır

Paracelsus'un dediği gibi «zehiri zehir yapan dozudur.» Bu deyiş, kolesterol için de geçerlidir. Bu maddenin belirli bir miktarı insan vücudu için gerekli olmakla beraber, çok fazlası zararlıdır.

Kolesterol; hormonlar, safra asitleri ve aynı zamanda hücre duvarları için önemli bir yapı taşıdır.

Kolesterolün belirli bir miktarı, gıdalarla birlikte alınır. Ama büyük bölümü, karaciğer ve sindirim sisteminde kendiliğinden oluşur. Artık kolesterol, kan damarları içinde depolanır, bu da tüm olumsuz sonuçlarıyla birlikte, damar sertliğine sebep olur. Kolesterolün dışında, trigliserid olarak da adlandırılan, kandaki nötr yağların, damar sertliğini tetikleyici bir etkisi bulunmaktadır.

Kandaki yüksek yağ oranından (hiperlipidemi) önce yalnızca damar sistemi etkilenir, daha sonrasında ise, bu durumun söz konusu olduğu kişilerde, kalp anjini (angina-pectoris), kalp krizi veya beyin kanaması gibi etkileri ortaya çıkar.

«Yüksek Kolesterol» Tanısı : Çoğu kişi, bu nedenle, artık ağır ve iyi yemek yememesi gerektiğini düşünür. Bu korku yersizdir : «fazla kolesterol» demek, tümüyle lezzetten vazgeçmeniz değil, aksine beslenmeniz üzerinde düşünmeniz ve bunu değiştirmeniz demektir. Buna dışında, sağlıklı yemek zevk verir, tümüyle lezzetlidir, yani, can sıkıcı ve yavanlığın dışında birşeydir.

«İyi» ve «kötü» Kolesterol

Kolesterol ile ilgilenen her kişi HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) ve LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) kısaltmaları ile karşılaşır. Bunlar, kolesterolün farklı 2 şeklidir. Kolesterol suda çözünabilir olmadığından, kanda taşınması için proteinlere (lipoproteinler) bağlanırlar.

«İyi» ya da HDL kolesterol, kan damarları üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir. Yüksek değerde olması, bu nedenle olumludur ve istenir. HDL Kolesterol oranı, özellikle düzenli beden egzersizleri ile yükseltilir. Sigarayı bırakma ve fazla kiloların verilmesi, HDL kolesterol üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Belirli beslenme alışkanlıkları ve gıda ürünleri; örneğin Akdeniz mutfağında bulunan zeytinyağı veya kanola yağı, balık ve arada sırada alınan 1 kadeh kırmızı şarap HDL düzeyini pozitif etkiler.

Bu kendini, «kötü» ya da LDL kolesterolü`nde farklı gösterir. Bu durum, damar sertliği (ateroskleroz) oluşumuna neden olur. Kandaki LDL değeri ne kadar yüksekse, o oranda damarlar risk altındadır. Damar sertliği ve kalp krizi riskinin göstergesi, HDL kolesterolünün toplam kolesterole oranıdır. Bu oran 5'den yüksekse, bu hastalık riskinin yükseldiğini gösterir.

Kandaki ideal yağ değerleri

Toplam kolesterol :	6,5 mmol/l	ya da daha az
HDL-Kolesterol :	1,0 mmol/l	ya da daha fazla
LDL-Kolesterol :	4,1 mmol/l	ya da daha az
Trigliserid (Nötr yağlar) :	4,0 mmol/l	ya da daha az

Bu değerler, risk faktörü olmayan sağlıklı insanlar için geçerli olan değerlerdir. Risk faktörü olan ya da damar sertliğinin mevcut olduğu kişilerde, önemli ölçüde, daha ciddi hedef değerler geçerlidir.

Öneri : Yemeklerdeki yağa dikkat ediniz.

Kandaki yağ düşürücü beslenme, tüm besinlerin içindeki kolesterol oranını bilmeniz ya da hesaplamak zorunda olduğunuz anlamına gelmez; burada esas olan yağ tüketimine dikkat etmenizdir.

- Eğer fazla kiloluysanız, yağ ve kalori miktarını düşürünüz. Beslenmede, et, tam yağlı süt, kremalı ürünler, hamur işleri ve tatlıların içerisinde olan gizli yağlara dikkat ediniz. Yağ oranının, toplam kalorisinin yüzde otuzunun altında olması gerekmektedir. Kolesterolü, öncelikle, doymuş yağlar içeren hayvansal kökenli gıdalar (sis, et, tereyağı) ve bazı bitkisel kökenli ürünler (hindistan cevizi yağı, palmye yağı, kakao yağı) artırır. Bunların yerine, kanola yağı veya zeytinyağı gibi doymamış yağları tercih ediniz.



- Kolesterolce zengin, yumurta sarısı, sakatat ve deniz ürünleri gibi gıdalardan uzak durunuz.
- Meyve, sebze, tahıl ürünlerini bol miktarda olmak kaydıyla, patates ve kepekli ekmek gibi kompleks karbonhidratları da tüketebilirsiniz.
- Bolca sıvı tüketiniz, örneğin şekersiz çay ve soda gibi.
- Pini me tē madhe lēngje, si p.sh. çaj tē pasheqerosur dhe ujë mineral.

Kanın içindeki kolesterol değerleri, sadece beslenmeye değil, aynı zamanda kişisel genetik yapıya da bağlıdır. Beslenme değişikliğinin az etkisinin olduğu, olumsuz kan yağı değerlerine sahip, risk faktörlü kişilere, bu nedenle doktor tarafından kan yağı düşürücü ilaç verilir.

Kandaki yağ değerinizi biliyor musunuz?

Her 5 yılda bir kan değerlerinin kontrol edilmesi tavsiye edilir. Şüpheli görülen durumlarda ya da genetik eğilimin olması halinde, yıllık ölçümün yapılması önerilir.

Diyabet (Şeker Hastalığı)

Bitkilerin tersine, insan ve hayvanlarda, organizmanın enerji depolamasın tek yolu beslenmedir. Alınan gıdanın büyük bir bölümü, vücut içerisinde en önemli enerji kaynağına, glukoza (üzüm şekerine) dönüşür. Kandaki glukozun hücrelere geçebilmesi için insüline ihtiyaç vardır.

Bu hormon, pankreas içinde oluşur. Şeker hastalığı olan kişiler de (Diyabet Tip 2) insülin eksikliği bulunmaktadır. Bu sebeple glukoz hücrelere alınamaz ve kanın içinde birikmeye başlar.

Diyabet Tip 2, bir taraftan hücrelerdeki glukoz eksikliğinden, diğer taraftan kan içinde, damar sertliğine yol açan yüksek glukoz yoğunluğundan oluşur.

Şeker Hastalığının iki farklı şekli vardır :

Diyabet Tip 1 : Bu tip şeker hastalığı (Diyabet) genellikle çocukluk ya da gençlik yıllarında başlar. Henüz oluşumu açıklanamayan bağışıklık sistemince pankreasta insülin üretimini sağlayan hücreler yok edilir. Bu da büyük ölçüde insülin eksikliğine yol açar.

Diyabet Tip 2 : Bu tip şeker hastalığı (Diabetes mellitus yada yaşlılık diyabeti) genellikle 45 yaşından sonra ortaya çıkar. Gerçi, şeker hastalığının bu türünde vücut hala insülin üretir, ama hücreler buna yeterince tepki veremez (insülin direnci). Bu da kanda glukoz artışına sebep olur.

Şeker Hastalığı (Diyabet) : düşündürücü gerçekler

- Şeker hastalığı damar sertliğine neden olur. Şeker hastalığı (diyabetik) olan kişiler, diğer insanlara göre 5 kat daha fazla kalp krizi ve 3 kat daha fazla beyin felci riski altındadırlar. Bacak damarları da risk altındadır : Ayaklardaki kan dolaşımı bozukluğu, şeker hastalarında (diyabetiklerde), sağlıklı kişilere göre yirmi kat daha fazla görülür.
- Şeker hastalığı, gözler, böbrekler ve sinir sistemi için de zararlıdır.



Diyabet Tip 2, genel olarak dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve normal vücut ağırlığının korunmasıyla önlenabilir. Gece geldiğinde Diyabet Tip 2, tabletlerle veya insülin iğneleriyle tedavi edilebilir.

Kan şekeri kontrolünün iyi bir şekilde yapılması, şeker hastalığı tedavisinin temelidir. Kandaki şekerinin dengede olmasıyla, hastalığın ileride doğabilecek ağır sonuçlarından sakınılabılır.

Bazen, şiddetli susuzluk, gücün azalması veya sık ortaya çıkan cilt enfeksiyonları, şeker hastalığının göstergesi olabilir. Bu tip belirtiler görüldüğünde, hemen doktora başvurulmalıdır. Tip 2 şeker hastalığı (diabetes mellitus) tanısı, kandaki şeker (Glukoz) tespitiyle konur. Aç karına iken, normal kan şekerinin en üst sınırı 5,6 mmol/l'dür.

Dikkat !

Çoğu Tip 2 şeker hastası, kan şekerlerinin yükseldiğini bilmez. Bunun nedeni, şeker hastalığı başlangıç aşamasında, sıkça hiç belirti göstermez ya da çok az gösterir. Şüpheli görülen durumlarda ya da ailede hastalığın mevcut olması halinde, yıllık kan şekeri ölçümünün yapılması önerilir.

Fazla Kilo ve Beslenme

Fazla kilo, kalp damarı hastalığı için önemli, ama önlenabilir bir risk faktörüdür ve yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, şeker hastalığı gibi diğer risklerin ortaya çıkmasına veya artmasına sebep olur. Kas-İskelet sistemi de fazla kilodan etkilenir. Örneğin, eklem yerlerinde erken aşınma başlar (osteoartrit).

Yağ dokusunun dağılımına göre vücut, «elma» ve «armut» şeklinde bir biçim alır. Yağ hücreleri, elma tipi biçimlerde genellikle karın bölgesinde toplanırken, armut tipi biçimlerde kalça ve üst basendedir (kadınlarda gözlemlenen tipik şekil). Elma tiplerinde, dolaşım sistemi hastalıkları riski, armut tiplerine göre daha yüksektir.

Fazla Kilolu muyum ?

Beden Kitle İndeksi (**BMI**) fazla kiloların bir ölçüsüdür. BMI değeri aşağıdaki gibi hesaplanır : Vücut ağırlığı (kg), boyun karesine (m²) bölünür.

Örneğin : Bir kişi 1,68 m boyunda, 83 kg ağırlığında ise, bu kişi için BMI değeri 29 dur.
 $83 : (1,68 \times 1,68) = 29$

BMI 19 – 25	Normal kilolu; istenen değer
BMI 25 – 30	Hafif veya orta kilolu
BMI 30 – 35	Fazla kilolu veya şişman (obez)
BMI 35 üstü	İleri derecede şişman (aşırı şişmanlık veya obezite)

Bel çevresi

Bel çevresi göbek yüksekliğinde ölçülür

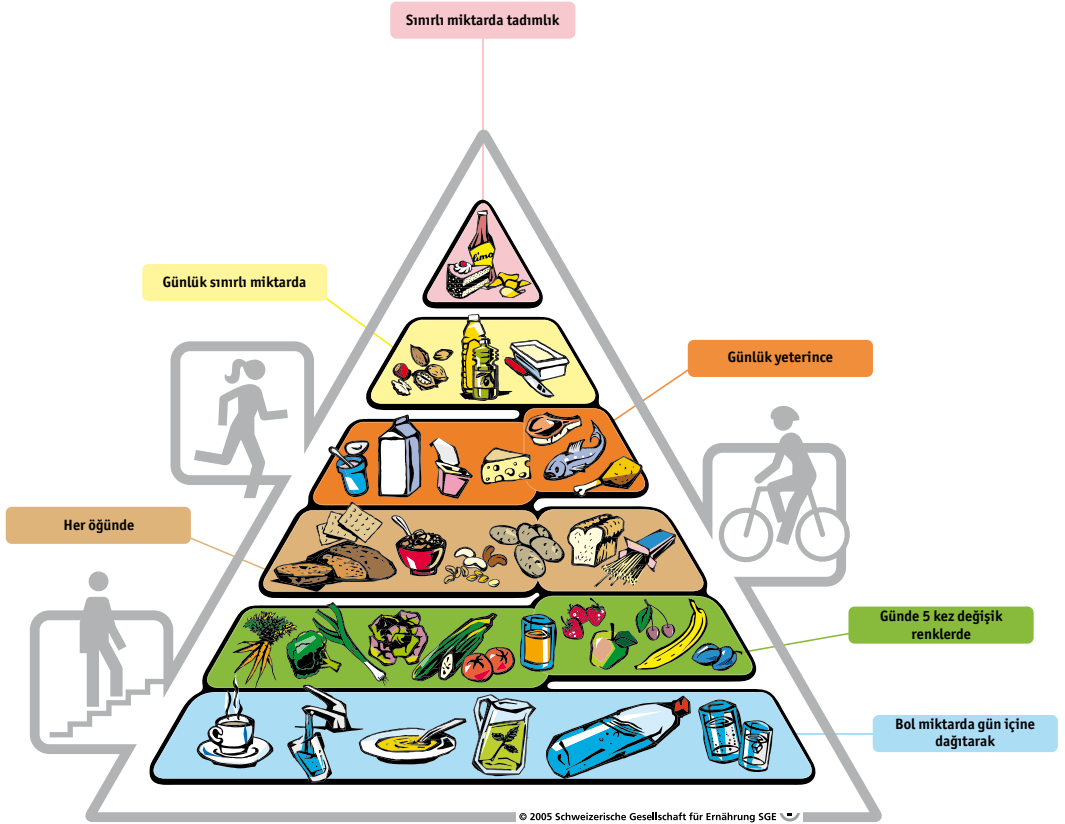
Avantajlı (daha çok armut biçiminde)

Erkekler için : Bel çevresi 102 cm altında

Kadınlar için : Bel çevresi 88 cm altında

Bunların bir arada olması ölçüdür.

Besin piramidi; sağlıklı beslenmenin neler içermesi gerektiğini göstermektedir.



Test : Nasıl beslenirsiniz ?

1. Et ve sosis yemek alışkanlığım

■ her gün	2
■ haftada dört yada beş kere	1
■ daha seyrek	0

2. Yumurta tüketimim (fırınlanmış v.b ürünlerin içindeki gizli yumurtalarda dahil)

■ Haftada 7 adetten daha fazla	2
■ Haftada 4 ila 7 adet arasında	1
■ Haftada 3 adet ya da daha az	0

3. Tükettiklerim :

■ Tereyağı, peynir, tam yağlı süt her gün	2
■ Genellikle yağı alınmış margarin ve peynir, çok ender olarak tereyağı ve tam yağlı süt	1
■ Arada sırada az yağlı margarin ve peynir, tereyağı hiç yok	0

Değerlendirme

■ Eğer puanlarınız 0 ile 2 arasındaysa, genel nüfusa oranla, yağ tüketiminiz göz önüne alındığında daha iyi beslenmektedir.

■ Puanlarınız 5 ile 6 arasında ise, sağlığınıza için yağ tüketimini azaltmanız iyi olur.

Sağlıklı beslenme için öneriler

■ Günlük beş porsiyon meyve ve sebze yiyiniz (yaklaşık 500 gram); bunların en azından iki porsiyonunun, çiğ olmasına dikkat ediniz. Yeteri kadar vitaminli, mineralli ve lifli yiyecek tükettiğinizden emin olunuz.

■ Günlük tahıllı ürünlerden yiyiniz, örneğin; tam tahıllı ekmek, tam tahıllı makarna, tahıllı gevrek ya da patates.

■ Et, hergün masanızda olmak zorunda değildir. Eğer et ürünleri tüketmek istiyorsanız, az yağlı yada yağsız olanları tercih ediniz.

■ Haftada iki kere balık tüketiniz.

■ Tatlılar, sadece küçük miktarlarda tüketmeniz gereken lezzetli yiyeceklerdir.

■ Yemeklerinizi hazırlarken az yağlı olmasına dikkat ediniz ve kanola yağı ya da zeytinyağı gibi doymuş yağlar kullanmayı tercih ediniz.

■ Eğer kilo vermek istiyorsanız, sadece kaloriyi azaltmanız yetmez, aynı zamanda düzenli olarak hareket etmelisiniz.

■ Kilo vermek, sabır gerektiren bir iştir. Fazla kilolarınızı yavaş yavaş (haftada yarım ile 1kg arasında) verin. Hızlı diyetlerin başırası kısadır.

Egzersiziz yoluyla Sağlıklı Kalma

Hareket vücut için bir ihtiyaçtır, ama genellikle pek önem verilmez. Teknik ilerleme, insanların daha az hareket etmesini de beraberinde getiriyor. Modern yaşam tarzı, ister araba kullanımı, ister akşamları televizyon karşısında oturmak olsun, insanları gittikçe daha pasifleştirmektedir.

Az hareket içeren bir yaşam tarzı, kalp ve damar hastalıkları, kas ve iskelet yapısı hastalıkları (artrit, kemik kaybı) ve diğer sorunların rizikosunu yükseltmektedir. Ölçülü, ama düzenli egzersizlerle, birçok fiziksel ve ruhsal sorunlar önlenabilir..

Hareket eden kişinin, yararlandığı şeyler çoktur : Tansiyon ve kolesterol değerlerin düşer, kalp krizi ve beyin felci riski azalır.

Aktif olmak, sadece sağlıklı değil, aynı zamanda iyi bir yaşam duygusu ve zevk verir, stresi azaltır. Sportif insanlar kendilerini, hareksiz insanlardan daha dengeli ve enerjik hissederler.

Ne kadar hareket gerekli ?

Vücudun, sağlığının yararı için, haftada yaklaşık olarak 1000 kilokalori harcayacak şekilde hareket etmesi gereklidir.. Bu hedefe ulaşmak için;

- günde en az yarım saat günlük yaşam aktivitesi içerisinde olmak ya da en az orta yoğunlukta spor yapmak ve/veya
- haftada 3 kere 20 ile 60 dakika arasında hareket etmek gerekir.

Tempolu yürüme, bisiklete binme ya da bahçede çalışma gibi orta yoğunluktaki vücut aktiviteleri, nabızı ve nefesi hızlandırır. Bunu, günde bir sefer yarım saat hareketle bitirmek gerekmiyor. Gün içerisine dağıtılan, en az 10 dakikalık hareketlerle de bu yapılabilir.

Test : Yeterince hareket ediyor musunuz ?

Vücutsal aktivitem;

- a) hiç ya da çok ender.
- b) sadece ara sıra (yürüyüş, gezintiye çıkmak).
- c) günlük, ama nabzımı ve nefes alışıımı hızlandıracak veya hafif terleyecek kadar değil (kısa yürüyüşler, alışveriş yapmak, ev işi).
- d) Spor yaparsam, haftada bir kere.
- e) en az günde 30 dakika ya da haftada en azından 3 kere 60 dakika. Nabzım ve nefes alışıım hızlanıyor, hafif terliyorum (bisiklete binmek ya da tempolu yürüyüş).

Değerlendirme :

- a) ve b) : Kondisyonunuz için daha fazlasını yapmalısınız.
- c) ve d) : Vücut olarak aktifsiniz, bu olumlu bir şey. Sağlığınız için, vücut aktivitenizi biraz daha artırmayı deneyin.
- e) Bravo ! Yeterince hareketlisiniz. Sağlığınız bundan yarar görecektir



Spor yaparken nelere dikkat etmelisiniz

Eğer uzun zamandır hiç bir spor yapmadıysanız ya da çok az spor yaptıysanız ve 40 yaşın üzerindeyseniz hemen hafif bir spor ile işe başlamalı ve temposunu yavaş yavaş yükseltmelisiniz.

Temel prensip, hafif bir sıcaklık hissi ve nabızda bir miktar yükselmedir. Koşu yaparken, diğer bir kişiyle konuşabilir durumda olmanız gerekmektedir. Eğer konuşmanız mümkün olmuyorsa, koşu temponuz yüksek demektir.

Eğer hiç spor yapmadıysanız, 40 yaşın üzerindeyseniz, nefes darlığınız, kalp- ya da eklem rahatsızlığınız varsa, spora başlamadan önce muhakkak doktorunuza danışın.

Hareketli bir Yaşam için İpuçları

■ Zevk aldığınız bir spor türü seçiniz. Özellikle de kalp ve kan dolaşım sisteminiz için yararlı dinamik sporları, örneğin :

- Tempolu yürüyüşler, gezintiler
- Hafif Koşu (Jogging)
- Bisiklete binmek
- Yüzme
- Su içi egzersizleri
- Uzun Yürüyüşler
- Jimnastik / Beden Eğitimi
- Dans / Aerobik

■ Egzersiz programınızı günlük yaşamınıza uyarlayın :

- İşyerinize giderken yolun bir bölümünü yürüyün ya da bisiklete binin.
- Yürüyen merdiven ya da asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Ev ve bahçe işleri de kondisyonunuzu yükseltir.

Stres, moda olan bir kelime mi ?

Herkes stresten bahsediyor. Stres hatta bir statü sembolü oldu; kim stresliyse, ilgi gören, önemli bir kişilik gibi görülüyor. Stres altında vücut, artan bir şekilde harekete hazır duruma geçer. Kan basıncı yükselir, kalp hızla atmaya başlar, dikkat artar. Bu süreç vejetatif (bitkisel) sinir sisteminin sempatik kısmı tarafından yönetilir.

Stres, fiziksel, ruhsal ya da dış etkenler nedeniyle ortaya çıkar. Bir durumun stresli olup olmaması, sadece olaya bağlı değildir; aksine, herşeyden önce kişinin tepkisine bağlıdır. Birisinin yük olarak gördüğü şey, diğerine zevk verebilir (araba kullanmak gibi).

Stresin her zaman olumsuz olması gerekmez. Belli ölçüde «stres» hayatı heyecanlı kılar. Ama vücudumuz ve ruhumuz fazla yük altında kalırsa, tehlikeli olur. Aşırı stres, devamlı sinirlilik, uyku bozukluğu ya da herhangi bir şeye bağımlılık (sigara, alkol, sağlıksız beslenme alışkanlığı) yaratabilir. Çok fazla stres, sağlığa zarar verir. Kalp hastalarında stres hormonları (Adrenalin, Noradrenalin, Angiotensin II, Aldosteron v.s) hastalığın ilerlemesinde doğrudan bir risk faktörüdür.

Tatmin etmeyen çalışma şartları, sınırlandırılmış kişisel özgürlük ve diğer sosyal zorluklar bilinen risk faktörlerinin (sigara içme, yüksek kan basıncı, aşırı kilo) lehine çalışır. Devamlı gergin, sabırsız, agresif, zaman sıkıntısı yaşayan, kendi duygularını ihmal eden kişiler, yüksek kalp krizi riski altındadırlar.

Stres ile başetmenin ipuçları

Yük getiren sıkıntılarla başetmenin birçok yolu vardır.. Hangisinin daha yararlı olduğu ise kişiden kişiye değişir.

- İçinizden gelen sesi dinleyin. Eğer kendinizi stresli hissediyorsanız, akşamları sizi neyin etkilediğini düşünün.
- Günde 20 dakika kendiniz için zaman ayırın ve rahatsız edilmeden, dış etkenlerden uzak, sakin ve rahat oturun ya da uzanın ve güzel şeyler düşünün.
- Düzenli olarak mola verin. Ağır iş yükü altındaysanız, 15 dakika da olsa, kendinize zaman ayırın. Günlük hayatınızda, sizi rahatlatacak küçük fırsatlar yaratın.
- Kafein içeren çay, kahve gibi içeceklerin tüketimini kısıtlayın. Günde 4 ya da 5 fincandan fazla kahve sizi huzursuz ve sinirli yapar.
- Sağlıklı beslenmeye dikkat edin. Yemeğinizi, sakin bir ortamda, tadını çıkararak yiyin.
- Günlük hayatınıza bir denge getirin. Fazlasıyla seçenek var: Spor, yoga gibi rahatlama teknikleri, otojenik eğitim, kas gevşetici hareketler. Bu, müzik gibi herhangi bir hobi veya arkadaş çevresinde yapılan hoş bir sohbetle olabilir.
- Yanlarında kendinizi iyi hissettiğiniz insanlarla kontak kurun.
- Yakın arkadaşlarınızla problemlerinizi üzerine konuşun.
- Değiştiremeyeceğiniz gerçekleri kabul edin; diğer bir deyişle, düzeltebileceğiniz şeylerle uğraşın.
- Stresi yaratan durumlardan ya uzak durun ya da azaltın. Mesela trafiğin yoğun saatlerinde araba kullanmayın. Sizi sinirlendirecek kişilerle ilişkinizi kesin.
- Belirli durumlarda nasıl tepki gösterdiğinizi bilin. Tepkiye yol açan olumsuz yaklaşımı bırakmayı deneyin ve mümkün olduğu kadar, olumlu ve rahat davranın.
- Herşeye izin vermeyin. Çıkan zorlukları ve sorunları dile getirin.

Vücutun alarm sinyalleri

Tüm kalp krizi vakalarının yaklaşık üçte ikisinde, vücut, kalp krizi öncesi alarm verir. Bunun en tipik belirtisi, fiziksel zorlanma ya da heyecanda ortaya çıkan kalp sıkışmasıdır (angina pectoris). Bunun nedeni, zorlama durumunda kalp kaslarında artan kandaşımı bozukluğudur. Her göğüs ağrısı kalp damar hastalığı anlamına gelmez. Ani saplanan ve yeri tam olarak belirlenebilen ağrı, çoğunlukla akciğer zarı veya kaslardan kaynaklanmaktadır.

Belirtileri tanımak

kalp anjinine (**angina-pectoris**), ait tipik belirtiler :

- Göğüs kemiği arkasında, birkaç dakika süren, daralma veya basınç duygusu veren bir ağrı.
- Boyuna, omuza ve sol kol bölgesine yayılan ağrılar.
- Damarları genişleten ilacın (örn. nitrogliserin gibi) alımından sonra, belirtilerin hızla kaybolması.

Sağlıklı bir kişide bu türden belirtilerin ortaya çıkması durumunda, derhal bir doktor ya da ambulans çağırılması gerekir.

Kalp krizinde de belirtiler aynıdır, ama ağrıların süresi uzundur.

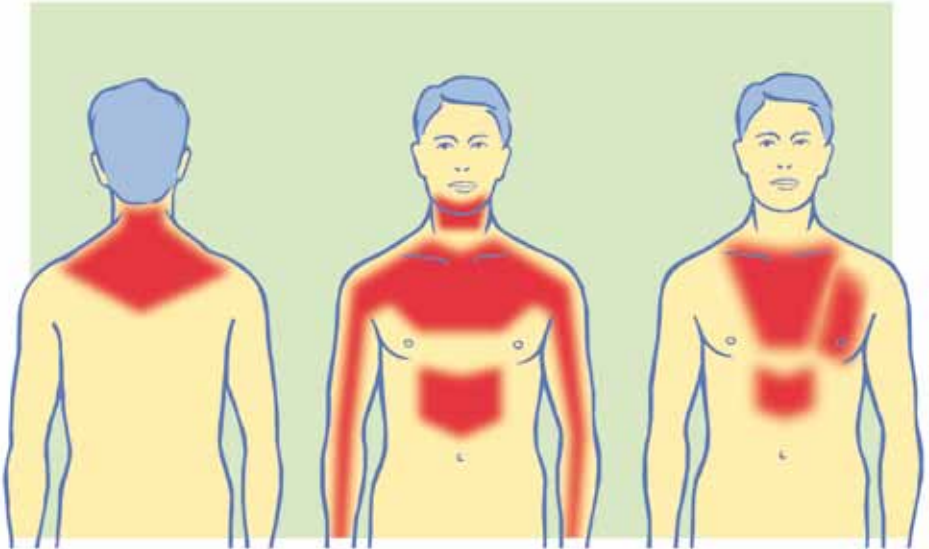
- Boğaza, çene altına, omuzlara, kollara veya üst karın bölgesine yayılabilen, kalp bölgesindeki basınç duygusu veren, tutuk veya daraltan ağrılardır.
- En az 15 dakika süren şiddetli ağrılar.
- Korku, nefes daralması, boğulma hissi.
- Solgunluk, soğuk terleme ve bulantı.
- Solunumun ve kalbin durmasıyla birlikte oluşan muhtemel şuur kaybı.

Her kalp krizinde bu tipik ağrılar olmaz. Yaklaşık kalp krizlerinin beşte biri „sessizce« gelir, özellikle şeker hastalarında, yaşlılarda ve kadınlarda.

Kalp krizi sırasında nasıl yardımcı olabilirsiniz

- Hemen 144 acil servisinden ambulans çağırın.
- Hastanın ismini, yaşını ve adresini verin,
- Hastanın vücudunun üst kısmını yüksekte tutun,
- Hasta yerdeyse, kafanın, boyunun ve sırtın yastık ya da örtü ile yukarı kaldırarak, destek verilmesi gerekir.
- Kıravat ya da gömlek yakası gibi boynu daraltan giysiye ait bölümleri gevşetin,
- Hastaya, eğer mevcutsa, su içinde çözülmüş Aspirin (500 mg) ve duruma göre nitrogliserin verin.
- Sükunetinizi koruyun. Hasta şikayetlerini, hasta olmaktan korktuğu için, zararsız görse bile, ambulans çağırın (Erken olması, geç olmasından iyidir).

Kalp krizinde ağrı bölgeleri



«Kalpten Gelen Sağlık» broşürü, Göç ve Sağlık 2008 – 2013 Ulusal Programı çerçevesinde, «migesplus» un uzman ve maddi desteğiyle oluşmuş ve aşağıdaki dillerde yayınlanmıştır.

- arnavutça
- portekizce
- sırpça / slovence / boşnakça
- türkçe

Elinizdeki bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı'nın «Göç ve Sağlık 2008 – 2013» adlı ulusal programı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Danışma ve İnternet siparişi:

www.migesplus.ch – Bir çok dilde sağlık hakkında bilgi

www.swissheart.ch/shop

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, 031 960 75 71

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



**Schweizerische
Herzstiftung**

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

İsviçre Kalp Vakfı
Schwarztorstrasse 18
Postfach 368
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
Telefax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Bağış için Hesap Numarası PK 30-4356-3



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

