

1.09.2022

**29 EYLÜL 2022 DÜNYA KALP GÜNÜ**

Tüm dünyada yılda 17 milyon kişi yaşamını kalp ve damar hastalıklarına bağlı nedenlerden kaybedilmektedir. Türkiye'deki toplam ölümlerin %86’sından Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH) sorumludur. Kalp ve damar hastalıkları (KDH), bir numaralı ölüm nedenidir. Bulaşıcı olmayan hastalıklarının %47'si KDH’dan kaynaklanmaktadır.

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

**Değiştirilebilir Risk Faktörleri**

* Sigara kullanımı
* Sağlıksız beslenme
* Fiziksel aktivitenin az olması
* Alkol kullanımı
* Hipertansiyon
* Obezite
* Diyabet
* LDL yüksekliği/HDL düşüklüğü/Trigliserit yüksekliği

Risk faktörlerinin bir arada görülmesi ise bireyin riskini katlayarak artırmaktadır. Kalp ve damar hastalıklarından korunmada tek bir risk faktörünün değil, tüm risk faktörlerinin birlikte ele alınması ve müdahale edilmesi çok önemlidir.

Bu nedenle 40 yaş ve üstündeki bireyler aile hekimine başvurarak yılda en az bir kez kardiyovasküler risk değerlendirmesini yaptırabilirler. Risk değerlendirmesinde öncelikle yaş, cinsiyet, sigara kullanımı bilgileri alınmakta, kan basıncı ölçülerek ve total kolesterol değeri bakılarak 10 yıl içinde bazı kalp damar hastalıklarından ölüme ilişkin risk hesaplanmaktadır. Hesaplama sonrasında aile hekimi yaşam tarzı değişiklikleri konusunda danışmanlık vermekte, risk durumuna göre gerekli durumlarda sağlıklı hayat merkezlerinden destek alınmasını sağlamakta, daha ileri tetkik ve tedavi planı için ise uzman hekime yönlendirmektedir.

Aile hekimlerimiz tarafından yapılan tarama ve izlemler ile; hastalık riski olan bireyler erken tespit edilmeleri, sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri konusunda danışmanlık verilerek takip edilmeleri, kronik hastalığı olan bireylerin daha fazla sorun yaşamadan hayatlarını idame ettirmeleri ve yaşam kalitelerin arttırmaları hedeflenmektedir.