



KALP SAĞLIĞI İÇİN 7 ÖNERİ

- Düzenli fiziksel aktivite
- Tütün kullanımının bırakılması
- Tuz alımının azaltılması
- Dengeli ve liften zengin beslenme
- Kardiyometabolik parametrelerin periyodik izlenmesi
- Uyku hijyeninin sağlanması
- Psikososyal stresin yönetimi
- Ailede kalp hastalığı öyküsünün bilinmesi

SAĞLIKLI KALPLER İÇİN TEK YÜREĞİZ

Ankara Bahçelievler
Rotary
Kulübü



Ankara Tandoğan
Rotary
Kulübü



Ankara Anıttepe
Rotary
Kulübü



KALP SAĞLIĞI FARKINDALIĞI

Rotary
Bölge 2430



İYİLİK İÇİN BİRLEŞİN



NASIL FARK EDERİZ?

Aşağıdaki belirtiler ciddiye alınmalıdır (özellikle ani başladıysa):

- Göğüste baskı/sıkışma, kola/çeneye yayılan ağrı
- Nefes darlığı, soğuk terleme
- Nedensiz yorgunluk, çarpıntı, baş dönmesi
- Eforla artan göğüs rahatsızlığı

Acil durum şüphesi varsa 112'yi arayın!

KALP HASTALIĞI NEDİR?

Kalp ve damar hastalıkları; kalbin kanı pompalama işlevini ve damar sağlığını etkileyen yaygın sağlık sorunlarıdır.

- Bir kısmı önlenabilir risk faktörleriyle ilişkilidir
- Düzenli takip ve yaşam tarzı adımları riski azaltır
- Erken fark etme, doğru yönlendirmeyi kolaylaştırır

BİZLER NE YAPABİLİRİZ?

- Düzenli hareketi günlük rutine eklemek
- Tuzu/işlenmiş gıdayı azaltıp dengeli beslenmek
- Sigara dumanından uzak durabilmek
- Kan basıncı, şeker ve kolesterol takibini destekleyebilmek

Sağlık, küçük alışkanlıkların toplamıdır!

ERKEN ÖNLEM NEDEN ÖNEMLİDİR?

→ Risk kontrol altına alınır

Tansiyon, kolesterol ve damar sertliği gibi riskler erken dönemde fark edildiğinde, ilerlemeden yönetilebilir. Küçük yükselmeler zamanında müdahale ile büyük sorunlara dönüşmeden kontrol altına alınabilir.

→ Yaşam kalitesi artar

Erken önlem alan bireylerde nefes darlığı, çabuk yorulma ve efor kısıtlılığı daha az görülür. Günlük aktiviteler daha rahat yapılır, aktif ve bağımsız yaşam korunur.

→ Aile ve iş yaşamı korunur

Ani kalp sorunları yalnızca bireyi değil, ailesini ve sosyal çevresini de etkiler. Düzenli takip ve koruyucu adımlar, beklenmeyen sağlık krizlerinin önüne geçilmesine yardımcı olur.

**Fark et.
Ölç.
Önlem al.**