



Dünya Kalp Günü

Kalp ve damar hastalıklarından kaynaklı ölüm oranları tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de, ölümler birinci sırada yer almaktadır.

Beslenme gazetemizin Eylül ayındaki ana teması; Dünya Kalp Günü’dür. Her sayımızda olduğu gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

Bu gazetemizde ilk olarak Dünya Kalp Günü ile ilgili bilgileri paylaştık. Her yıl 15 Eylül’de kutlanan Dünya Lenfoma Farkındalık günü ile ilgili bilgilere yer verdik. Devamında hayatımızın her anında gerekli olabilecek ilk yardımın öneminden bahsettik. Kalp damar hastalıklarından korunmak için anahtar önerilerin üstünde durduk. Küçük bir farkındalık köşesi ile Eylül Ayı’nın önemli günlerine değindik. Yaşlılıkta karşımıza en çok çıkan hastalıklardan biri olan Alzheimer hakkında bilgilere yer verdik. Her yıl okullarda kutlanan Dünya Okul Süt gününün öneminden bahsettik. Son olarak Halk Sağlığı haftası kapsamında güncel sorunlara temel yaklaşımları kaleme aldık.

- 3-9 Eylül Halk Sağlığı Haftası
- 8 Eylül Uluslararası Okuryazarlık Günü
- 14 Eylül Dünya İlk Yardım Günü
- 15 Eylül Dünya Lenfoma Farkındalık Günü
- 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü
- 27 Eylül Dünya Okul Süt Günü
- 28 Eylül Dünya Kuduz Günü
- 29 Eylül Dünya Kalp Günü
- 23-29 Eylül Dünya İşitme Engelliler Haftası

Bengisu Odabaş kaleme aldı

DÜNYA KALP GÜNÜ

Seray Tomurcuk kaleme aldı

‘Tüm dünyada en çok ölüm nedeni olan kalp damar hastalıklarının önlenmesi için yaşam tarzı düzenlemeleri konusunda toplumu bilinçlendirelim.’

Dünya Kalp Günü, Dünya Kalp Federasyonu tarafından düzenlenmektedir. İlki 24 Eylül 2000 tarihinde kutlanan Dünya Kalp Günü’nün temel amacı, her yıl tüm dünyada 17.1 milyon kişinin yaşamını

kaybetmesine neden olan kalp hastalıkları hakkında bilgilendirmektir. Dünya Kalp Federasyonu tütün kullanımı, sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivite yoksunluğu gibi başlıca risk faktörlerinin kontrol altına alınması ile kalp hastalığına bağlı erken ölümlerin en az %80’inin önlenebileceğini tüm dünyaya duyurmaktadır.

10 Haziran 1975 tarihinde kurulmuş olan Türk Kalp Vakfı, Dünya Kalp Federasyonun da resmi üyesidir. Türkiye’de en fazla ölüme sebep olan kalp damar hastalıkları konusunda insanları motive etme, bilinçlendirme görevini, ulusal ve uluslararası alanda sürdürmektedir. 21 Mayıs 1963 tarihinde Türk Kardiyoloji Derneği, Türk halkının kalp damar sağlığını korumak

amacıyla kurulmuştur. Avrupa Kardiyoloji Derneği, Dünya Kalp Federasyonu, Türk Dünyası Kardiyoloji Birliği’nin de üyesidir. Çeşitli bilinçlendirme çalışmaları, kongreler, eğitimler ve toplantılar gerçekleştirmektedir.

Türk Kardiyoloji Derneği’nin Önümüzdeki Günlerde Yapacağı Etkinlikler:

13-16 Ekim 2022 tarihleri arasında 29. Ulusal Uygulamalı Girişimsel Kardiyoloji Toplantısı

10-13 Kasım 2022 tarihinde 38. Ulusal Kardiyoloji Kongresi

Türk Kalp Vakfı ve Türk Kardiyoloji Derneği’nin yaptığı tüm etkinlikleri kendi web sitelerinden inceleyebilirsiniz.

2. Sayfa ’da devam ediyor

Kalp Hastalıklarında Doğru Bilinen Yanlışlar

Bazı bireyler kalp hastalığından endişe etmek için çok genç olduğunu düşündüğü için erken yaşlardan itibaren bazı konularda dikkatsiz davranabilmektedir. Özellikle ailede kalp hastalığı varsa erken yaşlardan itibaren atardamarlarda plak oluşumunun öncülleri gelişmeye başlamaktadır. Ayrıca obezite de damarları çok erken yaşta bozabilmektedir.

Damar sertliğine bağlı koroner arter hastalığı sadece genetik geçişli değildir. Sigara, hareketsiz yaşam ve stres gibi faktörlerin de kalp sağlığını kötü yönde en az genetik faktörler kadar etkileyebilmektedir.

Yüksek HDL (iyi huylu kolesterol) seviyesine sahip olmanın, yüksek LDL (kötü huylu kolesterol) seviyesini dengeleyeceği düşüncesi yanlıştır. Yapılan son araştırmalara göre; önemli olan LDL kolesterolü düşük seviyede tutmaktır.



Kalp hastalarının hiç egzersiz yapmaması gerektiği de yaygın inanılan bir yanlış. Doktor kontrolünde tempolu yürüyüşler kalp hastaları için faydalıdır.

Antioksidan olan vitaminler E, C ve beta karoten kalp hastalığı riskini düşürmektedir. Ancak bunları ilaç olarak almak yerine besinlerle almak daha iyi emildiğini göstermiştir.

Kırkı yaşlara geldikten sonra herkesin "aspirin" kullanması gerektiği yanlıştır. Kan sulandırıcılar kalp krizi geçiren, stent takılmış, ameliyat olmuş ya da bazı ritim bozuklukları olan hastalarda ömür boyu kullanılmaktadır.

Kalp krizinin belirtisinin göğsün sol tarafına doğru yayılan ağrılar olduğu bilinir. Ancak sağ tarafta oluşan ağrılar da ya da sırttaki ağrılar da kalp krizinin belirtisi olabilmektedir.

"Tansiyonum yüksek ama benim bir şikâyetim yok, o zaman ilaç kullanmayayım" düşüncesi doktorların sık karşılaştığı bir durumdur. Yüksek tansiyonda bir şey hissedilmese bile kalp ve damar sisteminde hasara neden olabilmektedir.

Kalp Dostu 4 Beslenme Önerisi

- Doymuş yağ ve trans yağ alımınızı azaltın. Sosis, salam, sucuk gibi doymuş yağ oranı yüksek işlenmiş et ürünleri yerine az yağlı/yağsız etleri tercih edin.
- Et, tavuk, balık gibi besinleri pişirirken fırın, haşlama, ızgara gibi pişirme yöntemlerini tercih edin, kızartmalardan uzak durun.
- Potasyum kan basıncının kontrolünde önemli etkiye sahiptir. Beslenmenizde muz, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller gibi potasyum içeriği yüksek besinlere yer verin.
- Paketli ürün alırken etiket bilgilerini kontrol edin. Trans yağ içermeyen, düşük sodyum içeriğine sahip besinlere öncelik verin.



15 EYLÜL DÜNYA LENFOMA FARKINDALIK GÜNÜ

Dilan Ergen kaleme aldı

Lenfoma, lenfatik sistemin kötü huylu bir hastalığıdır. Hastalığın pek çok çeşidi olmasına karşın nedeni genellikle tespit edilemiyor ancak günümüzde nadiren görülen bazı türlerin dışında lenfomanın artık tedavi edilebilir hastalıklar arasında yer aldığını söylemek mümkün. Enfeksiyon olmaksızın boyun, koltuk altı ve kasıkta oluşan şişlikler her geçen gün büyüyorsa dikkat! Ele gelen ve ortalama 1 santimin üzerine çıkan bu şişlikler lenf bezi tümörünün (lenfomanın) habercisi olabilir. Yüksek ateş, gece terlemeleri ve özellikle istem dışı, hızlıca kilo verilmesi lenfomanın en önemli belirtileridir.

Beslenme örüntüsü kanserin oluşumuna neden olabildiği gibi, kanser de kişinin beslenme durumunu etkilemektedir. Doğru ve yeterli beslenmek tedavinizin bir parçasıdır ve son derece önemlidir.



Kanserli hastanın beslenme durumunun öncelikle saptanması gerekir. Hastanın kişisel özelliklerine, hastalığın seyrine, aldığı tedaviye göre beslenme plan ve programı yapılmalıdır. Hastalarda genellikle rastlanan durum iştah ve kilo kaybıyla beraber görülen anoreksidir.

Kanser hastalarında iştahsızlık halinde şunlar yapılabilir;

- Yemeklerden önce egzersiz yapmak. 5-10 dakikalık yürüyüş ya da yatakta yapılan sınırlı hareketler bile iştahı açar.
- Azar azar ama sık yemek.
- Sabahları genellikle iştahın en açık zamanı olduğundan, bundan yararlanarak kahvaltayı günün en büyük öğünü haline getirmek.
- Yemek yerken midenin boşalmasını sağlamak için yavaş yemek. Böylece baş dönmesi ve kusmada önlenir. Her şeyi iyi çiğnemek.

14 EYLÜL DÜNYA İLK YARDIM GÜNÜ

Beyza Çoban kaleme aldı

Her yıl Eylül ayının ikinci Cumartesi günü "Dünya İlk Yardım Günü" olarak tüm dünyada kutlanmaktadır. "Dünya İlk Yardım Günü" 2003 yılından bu yana 188 ülkede aynı anda kutlanmaktadır.

Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

SENDE BİR HAYATA DOKUN...

İlk yardım sadece trafik kazaları veya deprem gibi afetlerde değil hayatımızın her anında bize gereklidir. TÜİK verilerine bakacak olursak;
» Türkiye'de 2018 yılında trafik kazalarında 6 bin 675 kişi öldü. Bu kişilerden 3 bin 368'i kaza yerinde hayatını kaybetti.
» Depremler nedeniyle ülkemizde 100 yıl içinde ölen insan sayısı 78.000.
» Acil Servislerine başvuru nedenlerinin 1/3 'ü ev kazalarıdır.
» İş kazalarında ülkemizde 2018 yılı içerisinde 1.924 işçi yaşamını yitirmiştir.,
Bu durumlarda yapılan etkili ve bilinçli ilk yardım ile kişinin hayatta kalma oranı %6 ile %55 arasında değişmektedir.

İnsan hayatı değerlidir... Bir gün bizim de başımıza bir şey geldiğinde kendimizi emanet edeceğimiz kişilerin ilk yardımcı olmasını isteyeceğimiz gerçeği unutulmamalıdır.

Başta AFAD olmak üzere Kızılay ve Özel ilk yardım eğitim merkezleri gibi resmi kurumlardan Sağlık Bakanlığı onaylı kurslara başvurarak ilk yardım eğitimini siz de alabilirsiniz.



Alzheimer ve Akdeniz Diyeti

Bugüne kadar yapılan çalışmalar Alzheimer hastalığında Akdeniz diyetinin en iyi koruyucu ve semptomları geciktirici diyet tedavisi olduğunu göstermektedir. Akdeniz diyetinin sebze ve meyve bakımından zengin ve doymuş yağ bakımından fakir olması hastalığın ileri gitmesini yavaşlatmaktadır. Bunun nedeni diyetin vitamin, mineral ve antioksidan madde içeriğinin yüksek olması gösterilebilir.

Sağlıklı gıda seçimleri yapmanın kolesterol ve kan şekeri düzeylerini, genel kan damarı sağlığını iyileştirebileceğini ve bunun da Alzheimer hastalığı riskini azaltabileceğini düşünülmektedir. Yapılan araştırmada orta düzeyde deniz ürünü tüketen bireyler ile tüketmeyen bireylerin beyinleri arasında Alzheimer ile ilgili değişikliklerin daha az olduğu görülür.

Balık

Balık, önemli omega-3 kaynaklarından biri olması sayesinde Alzheimer ile savaşan en önemli besin kaynaklarından biridir. Özellikle omega-3 yağ asitlerinden biri olan DHA'ya yüksek oranda sahip olan balıklar (somon, sardalya, uskumru veya ton balığı), beyin ihtiyacı olan yenilenme kapasitesini sürekli olarak artırıyor.

Avokado

Avokado, içerdiği sağlıklı yağlarla vücudunuzu korurken aynı zamanda yüksek oranda bulunan E vitamini ile beyin sağlığınızı da korumanıza yardımcı oluyor.

Meyve ve Sebze

Polifenollerin zengin bir kaynağı olan, meyve ve sebzelerin tüketimi Alzheimer hastalığı için koruyucudur ve başlangıcını geciktirmektedir.

Ceviz

En kaliteli bitkisel omega-3 kaynaklarından biri olarak cevizin günlük tüketilmesi öneriliyor. Cevizin serbest radikalleri engelleyebilme özelliğinin yanı sıra hücre ölümünü engelleyebilmesi onu en önemli koruyuculardan biri haline getiriyor.

Hareket

Bazı araştırmalar günde 20 - 30 dakika yürümek, zihni aktif tutmak (beyin için uğraş gerektiren işler; örneğin; bulmaca çözmek), sohbet etmek, sosyalleşmek, insanlarla etkileşim kurmak, hatta dans etmek bile Alzheimer hastalığının başlangıcını geciktirebileceğini ve hatta ilerlemesini yavaşlatabileceğini gösterir. Stres seviyesini azaltmak, yeteri kadar uyumak da Alzheimer hastalığının risk faktörlerini azaltmak için yapılabilecekler arasındadır.

DÜNYA OKUL SÜT GÜNÜ

Begüm Eroğlu kaleme aldı



Süt ve süt ürünlerinin tüketimini teşvik etmek ve bireylerde sütün önemi hakkında bilinç oluşturabilmek adına her yıl dünyada "27 Eylül Dünya Okul Sütü Günü" olarak kutlanmaktadır. Süt tüketimine özendirilmesi amacıyla okullarda süt dağıtımı yapılmakta ve sütün sağlıklı beslenmedeki önemi konusunda bilgilendirici eğitimler verilmektedir. Okul öncesi ve okul çağındaki çocukların büyüme ve gelişmeleri hızlı olduğu için besin öğelerine duyulan ihtiyaç da yaşamın diğer dönemlerine göre daha fazladır. Süt ve süt ürünleri enerji ve besin ihtiyacını karşılamada hem çocuklarda hem de yaşamın her döneminde çok önemli bir yere sahiptir. Süt ve süt ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko ve B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ vitaminleri olmak üzere birçok besin öğesini içerir.

Okul sütü programının aşağıdaki hedefleri bulunmaktadır:

- Okul çağı çocuklarının sütün sağlık üzerine etkisi konusunda bilinçlenmelerini sağlar.
- Çocuklara sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için kalsiyum ve proteinden zengin olan süt içme alışkanlığının kazandırılmasını teşvik eder.
- Özellikle vitamin ve mineral eksikliklerinden kaynaklanan sağlık sorunlarının önüne geçilebilmesini destekler.
- Süt içme olanağı sunarak sağlıklı beslenmelerine destek olur.
- İleriki yaşlarda tüketim alışkanlığı kazandırır.
- Sağlıklı ve hijyenik süt tüketiminin yaygınlaşmasına ve çocuğun sosyalleşmesine katkı sağlar.



Sağsız beslenme, yetersiz fiziksel aktivite, tütün ve alkol kullanımı kalp ve damar hastalıklarına davetiye çıkarır.

3-9 EYLÜL HALK SAĞLIĞI HAFTASI

Selinay Doğan kaleme aldı

Halk sağlığı uygulaması, bireyin doğumundan hayatının sonuna kadar olan tüm süreçte sağlıklı yaşam sürmesini ve hastalıklardan korunmasını hedefler. Halk sağlığının en önemli amacı, bireylerin sağlığını hastalanmadan önce koruyabilmek, hastalık için olası risklerinin ortadan kaldırılması dolayısıyla da hastalık gelişmeden müdahale edilmesi ile toplumun hayat standardını yükseltmek, kaliteli bir yaşam sürmesini sağlamak, basit tedbirler ve önlemlerle doktora, ilaca gereksinim duymadan sağlık sorunlarını atlatabilmesini sağlamaktır.

Halk sağlığının temel amacı sağlığın geliştirilmesi diyebiliriz. Sağlığın geliştirilmesi kavramı içinde sağlıklı yaşam davranışlarının yaygınlaştırılması başlığı öne çıkmıştır. Bu yaklaşım bir davranışlar bütünü olup aşağıdaki başlıkları içermektedir:

- +Sigara, alkol ve madde kullanmama +Sağlıklı/yeterli ve dengeli beslenme +Fiziksel aktivite +Yeterli uyku
- +Anne sütünün önemini bilme +Gerekli aşıları düzenli şekilde olma +Güneşin zararlı etkilerinden korunabilme

HALK SAĞLIĞINDA GÜNCEL SORUNLAR

- Tütün ve alkol kullanımı.
- Yetersiz fiziksel aktivite.
- Yetersiz ve düzensiz uyku.
- Stresli hayat akışı.
- Gün geçtikte artan hava kirliliği.
- Kullanım alanları artan gıda katkı maddeleri.
- Cep telefonlarının uzun süre kullanımı ve baz istasyonlarının artışı.
- Erken ve eğitimsiz cinsel hayat başlangıcı.

HALK SAĞLIĞI SORUNLARINA TEMEL YAKLAŞIMLAR

- Halkı, halk sağlığında tehdit oluşturabilecek her konuda uzman kişiler tarafından bilinçlendirmek.
- Tütün ve alkol ürünlerinin reklam, promosyon ve sponsorluklarına son vermek.
- "7-14 Nisan Dünya Sağlık Haftası" gibi toplumu teşvik edici etkinlikler planlanan tarihler belirlemek.
- Halk sağlığına zararı olan kişi, kurum ve kuruluşları resmî olarak kontrol altında tutabilmek için kanun ve yönetmelikler düzenlemek.
- Doktor, diyetisyen gibi halk sağlığı konularıyla yakından ilgili uzman kişilerin sayısını artırmak ve onların halka daha fazla ulaşmasında yardımcı olmak.

