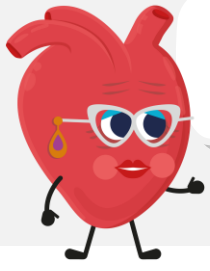


Sağlıklı Yaşlanmak: Kalbinizi Korumak



Kalp ne işe yarar ve neden bu kadar önemlidir?

- ✓ Vücuttaki çok önemli bir kastır; kalbimiz sayesinde yaşarız! ¹
- ✓ Tüm vücuda oksijen ve besin sağlar ¹
- ✓ Günde yaklaşık 100.000 defa atar ¹
- ✓ Her gün 7.500 litreye kadar kan pompalar ¹

Yaşlandıkça kalbimize neler olur?

Kalp yetmezliği (KY) kalp vücuda gerektiği gibi kan pompalamayı durdurduğunda ortaya çıkar.² Aniden gerçekleşebileceği gibi aylar veya yıllar boyunca yavaş yavaş da meydana gelebilir ve vücuttaki diğer organlar için de sorunlara neden olabilir.²⁻⁵



5'te 1

bir gün kalp yetmezliği yaşayacak kişi oranıdır²



>64 milyon

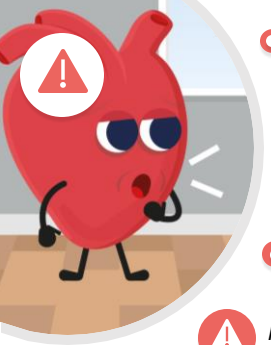
Kişi KY hastasıdır (dünya çapında)²



%50

KY teşhislerinden sonraki 5 yıl içinde hayatını kaybeden kişi oranıdır²

Temel belirti ve bulgular^{2,3}



- Egzersiz yaparken veya uzanırken nefes darlığı
- Öksürük veya hırıltılı solunum
- Yorgunluk, bitkinlik, hâlsizlik
- Ayaklarda, ayak bileklerinde, bacaklarda ve karında şişlik



Kalp yetmezliğinin her yaşta kişide görülebileceğini lütfen dikkate alın². Bu belirtilerden herhangi birini yaşarsanız lütfen doktorunuzla görüşün.



Kalbimizin sağlığını nasıl koruyabiliriz?

Risk faktörlerini yönetin

Doktorunuz farklı bir hedef belirlemediği sürece **tansiyonunuzu** 140/90 mmHg altında tutun⁴

Doktorunuz farklı bir hedef belirlemediği sürece genel **kolesterol seviyelerinizi** 5 veya altında tutun⁶

Diyabet hastasıysanız kan glikoz düzeylerinizi doktorunuz veya hemşirenizin belirlediği hedef düzeye yakın tutun¹

Sigaryayı bırakın¹

Stresi azaltın^{1,2}



Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyin

Günlük 5 porsiyon meyve ve sebze ve 5 gramdan az tuz içeren **sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı** uygulayın⁷

Daha aktif olun ve **bir haftada 150 dakika (2,5 saat) fiziksel aktivite yapmayı hedefleyin¹**

İlaçlarınızı doktorunuzun reçete ettiği şekilde kullanın¹

Kontrollerinizi (check up) düzenli olarak yaptırın



Kalp yetmezliği teşhisi konursa neler yapabiliriz?

Risk faktörlerini yönetmek, **sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek** ve doktorlarınızın tavsiyelerine uymak çok fark yaratabilir.²

KY'nin belirtilerinin kontrol altına alınmasında ve yavaş ilerlemesinin sağlanmasında ilaç tedavilerine başvurulabilir.⁸

Doktorunuz **hastalığınızın yönetiminde doğru ilaçları** bulmanıza yardımcı olacaktır.

İlaçlarınızı doktorunuzun reçete ettiği şekilde almanız önemlidir.¹

Kalbimizin sağlığını nasıl koruyabileceğiniz veya kalp hastalıklarının böbreklerinizi nasıl etkileyebileceği hakkında daha ayrıntılı bilgi için lütfen 2022 Hasta Güvenliği Günü web sitenizi ziyaret edin



Bu infografik Bayer tarafından eğitim amaçları doğrultusunda hazırlanmıştır. Burada belirtilen bilgilerin genel olduğunu göz önünde bulundurarak size özel yönlendirmeler için lütfen doktorunuza danışın.

Kaynaklar

- World Heart Federation. What is Cardiovascular Disease. Adres: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
- World Heart Federation. Heart Failure. Adres: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
- British Heart Federation. Heart Failure. Adres: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/heart-failure>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. Heart Disease & Kidney Disease. Adres: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
- National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Adres: https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
- NHS. Cholesterol Levels. Adres: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
- World Heart Federation. Healthy Diet. Adres: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/healthy-diet/>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
- NHS. Heart Failure. Adres: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure/>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.

