

Sağlıklı Kalp Alışkanlıkları

Kalp hastalığı kalp krizlerinin başlıca nedenlerinden biri olup hem kadınları hem erkekleri etkiler. Kalp hastalığı tek bir nedene dayanmamaktadır ancak, bu hastalığı oluşturabileceği bilinen risk etmenleri bulunmaktadır.

Risk etmeni, yaşam biçiminize ve/veya irsiyete ve sağlık durumunuza bağlı olarak gelişir. Yaşlanma, cinsiyetiniz ve aile geçmişinde kalp hastalığı bulunması gibi hususlar, değiştiremeyeceğiniz risk etmenleri arasında yer almaktadır.

Bununla birlikte değiştirebileceğiniz birçok risk etmeni bulunmaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve risklerin farkında olmakla kalp hastalığına yakalanma olasılığını azaltabilir ve kalp krizini önleyebilirsiniz.

Kalp hastalığı ile ilgili bazı risk etmenlerini ve bu hastalığa yakalanma olasılığını azaltmanız için **uygulayabileceğiniz** bazı eylemler aşağıda açıklanmaktadır:



Sigarayı bırakın

Sigara içmek kalbiniz için iyi değildir. Sigara içen bir kişi olmanız durumunda, sigarayı bırakın. Quitline'ı (13 7848) telefonla arayabilir ve bir çevirmenle görüşmeyi isteyebilirsiniz. Ayrıca, bir mesaj bırakarak bir kimsenin sizi arayarak tercih ettiğiniz dilde görüşmesini de isteyebilirsiniz. Sizin için en uygun gün ve saati belirtmeniz bizlere kolaylık sağlayabilir.

Tansiyonunuzun yönetimini sağlayın

Sağlıklı bir kan basıncını sürdürmek için, sağlıklı biçimde yiyerek, bedensel etkinliklerde bulunarak ve gıdanızda tuz kullanım miktarını düşürerek, aşırı beden ağırlığınızı azaltmanız önemlidir. Kan basıncınızın yüksek bulunması durumunda, ilacınızı alın ve kan basıncınızın kontrol edilmesi için, düzenli olarak doktorunuzu görün.



Kolesterol seviyenizi kontrol altında tutun

Çeşitli meyve ve sebze ve düşük oranda hayvansal yağ içeren gıda maddeleri (örneğin; tavuğun derisini çıkarmak gibi) yiyerek, kan kolesterolünüzü kontrol edin. Kolesterolünüzün kontrol edilmesi için doktorunuzu görün ve kolesterolünüzün yüksek düzeyde bulunması durumunda ilaçlarınızı düzenli olarak almanız gerekir.

Şeker hastalığınızı kontrol altında tutun

Sağlıklı beslenme ve bedensel etkinliklerin yanısıra ilaçlarınızı alarak, şeker hastalığınızı yönetmek için doktorunuzla birlikte bir plan oluşturun. Şeker hastalığının yeterli biçimde yönetilmesini sağlamak amacıyla, ilaçlarınızı alarak doktorunuzu düzenli olarak görün.



Bedensel etkinlik uygulayın

Günde en az yarım saat hafif egzersiz yapın. Bu yarım saatlik süre bir gün içinde aralıklarla uygulanabilir. Sözkonusu egzersiz, hızlı yürüme, bowling oyunu, elektrikli süpürge kullanma, yüzme ya da bahçe işleri gibi etkinlikleri içerebilir. Katılabileceğiniz etkinlikleri öğrenmek için, yerel belediyeniz, kiliseniz, caminiz ya da yaşlı toplum grubunuz ile ilişki kurun. Bedensel etkinliklere düzenli olarak katılım, sağlıklı bir beden ağırlığını sürdürmenize yardımcı olmasının yanısıra, yeni kişilerle tanışmak ve toplumun bir parçası olmak için de çok iyi bir yoldur.



Sağlıklı beslenme

Meyveler, sebzeler, hububat ürünleri, yağsız et, fındık fıstık, tohumlar, bakliyat, balık ve az yağlı/yağı azaltılmış süt ürünlerini içeren çeşitli yiyecekleri afiyetle yiyin. Bolca su için. Tuz miktarını azaltın ya da yemeklerinize tuz ekmeyin.

Sağlıklı bir beden ağırlığına sahip olun

Sağlıklı bir kiloya erişmek ve bu kiloyu sürdürmek için, makul düzeyde egzersiz yapın ve her gün sağlıklı gıda alın.



Sosyal etkinlik

Mutlu olmak ve aileniz ve arkadaşlarınızla iyi bir sosyal yaşam sürdürmeniz çok önemlidir. Depresyon bir hastalıktır ve üzgün hissetmenin ve keyifsiz, bezgin olmanın çok ötesinde bir durumdur. Depresyon etkin biçimde tedavi edilebilir. İki haftadan daha uzun bir süre kendinizi bunalım içinde hissetmiş olmanız durumunda, doktorunuzla, bir aile üyenizle ya da iyi tanıdığınız bir kimseyle görüşün.

Doktorunuzu düzenli olarak görerek, kontrollerinizi yaptırmanız iyi bir yöntemdir. Böylece doktorunuz, yeni herhangi bir sağlık sorununuzun bulunup bulunmadığını saptayabilir. Burada yer alan bilgileri doktorunuza götürüp, sormak isteğiniz herhangi bir konuyu kendisiyle görüşmeniz sevinçle karşılanır.

Daha fazla bilgi edinmek için lütfen **1300 36 27 87** numaralı telefonda Heart Foundation Health Information Service ile görüşün ya da **www.heartfoundation.org.au** adresli web sitesini ziyaret edin.



Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisini: 131 450.

Helen Macpherson Smith Trust ve Department of Health, Victoria'nın desteği ile hazırlanmıştır.

© 2012 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761

INF-073-C-TUR

Kullanım koşulları: Bu yayın, yalnızca genel bilgi edinme ve eğitsel amaçlı olarak düzenlenmiş bulunmaktadır. Tıbbi tavsiye oluşturmaz. Bir sağlık sorununuzun olması ya da bu tür bir sorununuzun bulunabileceğinden kuşku duymanız durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluşa danışın. Sağlıkla ilgili olarak sağlanmış bulunan bu bilgiler Heart Foundation tarafından geliştirilmiş ve bağımsız bir araştırma ile bu yayının yazıldığı tarihte elde bulunan bilimsel kanıtlar temel alınarak düzenlenmiştir. Anılan bilgiler, üçüncü şahıslarla işbirliği yapılarak ancak, yalnız bununla sınırlı kalmayarak ve kişilerin izni alınarak elde edilen bilgiler de dahil, çeşitli kaynaklardan yararlanılarak sağlanmış ve geliştirilmiştir. Herhangi bir kurumu, ürünü ya da servisi desteklemek amacıyla değildir. Bu yayının hazırlanırken gerekli özenin gösterilmiş olmasına karşın, National Heart Foundation of Australia çalışanları ve ilgili taraflar, belgenin içeriğine ya da bilgilerin doğruluğuna, gücüne ya da eksiksizliğine bağlı olarak meydana gelebilecek herhangi bir kayıp ya da zarar ile ilgili sorumluluk kabul edemezler. Bu yayının, üçüncü kişilerin (gösteri torbaları ya da reklam kitleri dahil ancak bunlarla sınırlanmayan) program ya da yayınlarında bulunabilir. Bu gibi üçüncü kişi kurumları, ürünleri ya da hizmetleri için sağlanan yayınlar ya da bilgiler dahil, National Heart Foundation of Australia tarafından desteklenmediği ya da tavsiye edildiği anlamına gelmez. National Heart Foundation of Australia yayınlarının diğer bir kişi ya da kurum tarafından herhangi bir şekilde kullanılması ile ilgili risk, kullanıcının kendine aittir.

Bu yayının tüm içeriği, yayım hakkı kapsamında korunmaktadır.