



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

29 EYLÜL 2026 DÜNYA KALP GÜNÜ

Ritmi Kaçırma, Ritmi Yakala!

Dünya Kalp Federasyonu, Dünya Kalp Gününün temasını bu yıl da geçen yıl olduğu gibi, “Don’t Miss a Beat” olarak belirlemiştir. Bu tema ile kardiyovasküler hastalıkların gözden kaçabilen belirtilerine ve risk faktörlerine dikkat çekilmekte; “belirtileri fark et, kalbini koru ve harekete geçilmesini talep et” çağrısında bulunmaktadır (1).

“Don’t Miss a Beat” ifadesi, bir yandan “ritmi kaçırma” mesajıyla kalp hastalıklarının belirtilerinin fark edilmesini, diğer yandan “ritmi yakala” mesajıyla kalp sağlığını korumak için harekete geçmeyi çağırıştırılmaktadır.

Kalp ve damar hastalıkları dünyanın en önemli ölüm nedenidir

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, tüm ölümlerin yaklaşık üçte biri kardiyovasküler hastalıklar nedeniyle gerçekleşmektedir. Kardiyovasküler hastalıklara bağlı ölümlerin çok önemli bir bölümü kalp krizi ve inmelere kaynaklanmaktadır (2).

Tütün kullanımı, sağlıksız beslenme, aşırı tuz tüketimi, fiziksel hareket azlığı, fazla kiloluluk ve obezite, alkol kullanımı ve hava kirliliği kardiyovasküler hastalıkların önlenemez başlıca risk faktörleri arasındadır. Bu risk faktörleri; yüksek kan basıncı, yüksek kan şekeri ve kan lipidlerindeki bozukluklar gibi metabolik risk faktörlerinin gelişimine katkıda bulunarak kalp krizi, inme ve diğer kardiyovasküler hastalıkların riskini artırmaktadır (3).

1. SAĞLIKLI ÇEVRELER OLUŞTUR!

Tütün dumanından arındırılmış ortamlar, temiz hava, sağlıklı gıdaya erişim, hareket etmeyi kolaylaştıran kentler kalp sağlığının temel koruyuculuk düzeyini oluşturur. Sağlıklı seçim, ancak sağlıklı seçeneğin ulaşılabilir olduğu bir çevrede uygulanabilir hale gelir (4).

2. SAĞLIKLI TERCİHLER YAP!

Tütün ve tütün ürünlerini kullanmamak, tuz tüketimini azaltmak, sağlıklı beslenmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak ve alkol kullanımından kaçınmak kardiyovasküler hastalık riskini azaltır (5).

3. RİSKİN BİL, DÜZENLİ İZLEM YAPTIR!

Kardiyovasküler risk her zaman belirti vermeyebilir. Özellikle yüksek kan basıncı, yüksek kan şekeri ve yüksek kan lipidleri uzun süre fark edilmeyebilir. Bu nedenle yaşa, bireysel risklere ve mevcut sağlık durumuna uygun sağlık kontrollerinin yapılması; risk faktörlerinin erken dönemde belirlenmesi önemlidir. DSÖ, son zamanlarda risk faktörlerinin birinci basamak sağlık kuruluşlarında saptanabileceğine özellikle dikkat çekmektedir (6).

4. RİSK FAKTÖRLERİNİ KONTROL ALTINA AL!

Yaşam tarzı değişikliklerinin sürdürülmesi, gerekli durumlarda uygun tedavinin başlanması, düzenli izlem ve tedaviye uyum kalp krizi ve inmenin önlenmesinde önem taşır.

5. İŞARETLERİ TANI, RİTMİ KAÇIRMA!

2026 Dünya Kalp Günü’nün öne çıkardığı mesajlardan biri, kardiyovasküler hastalıkların uyarıcı işaretlerinin gözden kaçırılmamasıdır.

Bu Dünya Kalp Günü’nde ritmi kaçırmayın; belirtileri fark edin, kalbinizi koruyun ve kalp sağlığını destekleyen politikalar için harekete geçilmesini talep edin.

Çünkü her kalp atışı değerlidir.



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Dr. Öğr. Üyesi Asuman Okur tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar

1. World Heart Federation. **World Heart Day 2026: Don't Miss a Beat** [Internet]. Geneva: World Heart Federation; 2026 [cited 2026 Sep 12]. Available from: <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/>
2. World Health Organization. **Cardiovascular diseases** [Internet]. Geneva: World Health Organization [cited 2026 Sep 12]. Available from: <https://www.who.int/health-topics/hypertension/cardiovascular-diseases>
3. World Health Organization. **WHO package of essential noncommunicable (PEN) disease interventions for primary health care**. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN: 978-92-4-000922-6. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240009226>
4. T.C. Sağlık Bakanlığı. **Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çok Paydaşlı Eylem Planı (2017–2025)**. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2017. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1056.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. **Türkiye Kalp ve Damar Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı (2021–2026)**. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2021.
6. World Health Organization. **HEARTS: technical package for cardiovascular disease management in primary health care: risk-based CVD management**. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN: 978-92-4-000136-7. Available from: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/heart-technical-package>