

KALP HASTASI MİSİNİZ?

- 1 Nefes darlığınız var mı?
 EVET HAYIR
- 2 Yorgunluk ve halsizlik varmı?
 EVET HAYIR
- 3 Bacaklarda ve karında şişme var mı?
 EVET HAYIR
- 4 Baygınlık hissi oluyor mu?
 EVET HAYIR
- 5 Göğüse baskı yapan ağrılarınız var mı?
 EVET HAYIR



TEST SONUCU

- Yukarıdaki soruların cevaplarından en az
- 1 tanesine **EVET** yanıtını veriyorsanız lütfen
- doktorunuza başvurun



0212693 93 93
Atatürk Mah. Salıpazarı Cad.
No: 30, 34303 İkitelli/İstanbul
info@istanbulhospital.com.tr

Whatsapp Danışma
0541 698 30 79



istanbulhospital.com.tr

ÖZEL
İSTANBUL
HOSPITAL

0212693 93 93



istanbulhospital.com.tr

Kalp sağlığı

Günümüzde kimi zaman yanlış beslenmenin kimi zaman da ağır sporun neden olduğu kalp krizleri de çoğalmaktadır. Hasta olmadan insanları koruyabilmek birincil önlemdir. Kalp damar hastası olmadan önce tansiyonu, kolesterolü, kiloyu, kan şekerini düşük tutup spor yapma alışkanlığını sürdürebilen ve sigara kullanımını bırakan insanlarda kalp damar hastalığına yakalanma riski ciddi anlamda düşer.



Hastalık belirtileri

'Kalp hastalıklarının akla gelmesi gereken belirtiler; göğüs ağrısı, sırt ağrısı, nefes darlığı, çarpıntı, bayılma, ayaklarda şişme, dudak veya parmak uçlarında morarma, öksürük, halsizlik ve çabuk yorulmadır. Bu şikayetlerden herhangi birinin olması mutlaka kalp hastalığının olduğu anlamına gelmez. Çünkü yukarıda yazılanların hemen hepsi tamamen sağlıklı bir kişide görülebildiği gibi kalp dışı birçok tıbbi sorunda da görülebilir. Bu şikayetlerin hastalığa ait olup olmadığı veya kalple ilgili mi yoksa kalp dışı başka hastalıklarla ilişkili olup olmadığının ortaya konması için yakınılan şikayetlerin özellikleri, muayene bulguları ve gereğinde yapılacak testler önemlidir.'

Kimler risk altında

- ▼ Yüksek Kolesterol
- ▼ Yüksek Tansiyon
- ▼ Şeker Hastalığı
- ▼ Sigara Kullanımı
- ▼ Ailede Kalp Hastalığı Öyküsü
- ▼ Hareketsiz Yaşam Biçimi
- ▼ Yaş (35-40 ve üzeri)



Kalp krizlerine karşı en etkili yöntem düzenli kalp check-up'ı yaptırmaktır.

SORULAR VE CEVAPLAR

▼ Ne zaman kalp hastalığından şüphelenir?

Özellikle yokuş çıkarken, soğukta yürürken başlayan ağrı dindendiğinizde geçiyorsa kalp hastalığı düşünölmelidir.

▼ Kalp hastalığı önlenabilir bir hastalık mı?

Büyük oranda evet cevabını verebiliriz. Kalp hastalıkları birçok faktöre bağlıdır ve bu faktörlerin bir araya gelmesiyle yıllar içerisinde oluşmaktadır.

▼ Yapılacak testler ile önceden önlenebilir mi?

Koroner kalp hastalıklarında yapılan efor testi ile önceden tespit edilebilir. Romatizmal kapak hastalıkları ve erken dönem kalp yetmezliklerinde de eko kardiografi ile önceden anlaşılır.

▼ Hastalığı olanlar ne tip egzersizler yapmalı?

Kalp doktorunun izniyle düzenli yapılan egzersizler, kalp ilacı kullanmak kadar gereklidir. Yüksek tempoda yürüyüş, yüzme, bisiklete binme, koşmak idealdir.