

SAĞLIK RİSKLERİNİ AZALTMAK İÇİN

- Sağlıklı beslenin
- Hareketliliğinizi artırın
- Size önerilen ölçüde egzersiz yapın
- Kilonuz fazla ise kilo verin
- Tuzu azaltın.
- Tütün ve tütün ürünlerini kullanmayın
- Alkol tüketmeyin
- Stresten uzak durun



- Aile hekiminizin önerdiği yaşam tarzı değişikliklerine uyun
- İlaçlarınızı düzenli kullanın
- Hastalık takiplerinizi düzenli yaptırın

KALBİNİZ ÖNCELİĞİNİZ OLSUN!



**Kayıtlı olduğunuz aile
hekimini düzenli olarak
ziyaret edin periyodik
tarama ve izlemlerinizi
yaptırın**

hsgm.saglik.gov.tr



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Kalp ve Damar Hastalığı
Geçirme Riskini
Hesaplamak İçin**

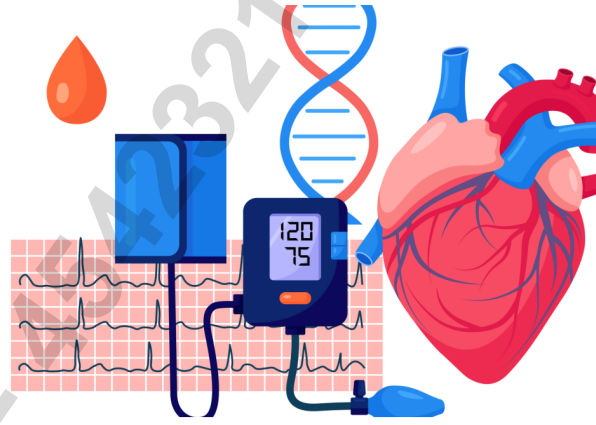
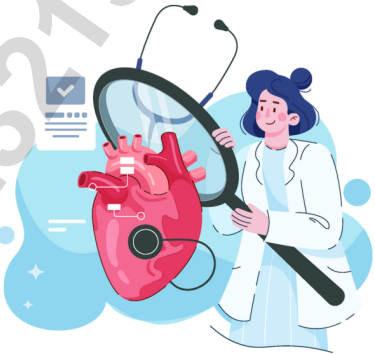


**KARDİYOVASKÜLER
RİSK DEĞERLENDİRMESİ**

KARDİYOVASKÜLER RİSK DEĞERLENDİRMESİ NİÇİN GEREKLİDİR?

Ailemizden gelen genetik özellikler, yaşam biçimimiz ve alışkanlıklarımız kalp ve beyin damarlarımızı yıllar içinde etkiler.

Yaş, cinsiyet, sigara kullanımı, tansiyon ve kan kolesterol değeri gibi etkenlere bakılarak ölümcül koroner kalp hastalığı, inme (felç) veya geçici iskemik atak geçirme riski belirlenebilir.



40 yaş ve üstünde;

**Aile Hekiminize
başvurunuz,
Kardiyovasküler risk
değerlendirmenizi
yaptırınız.**



hsgm.saglik.gov.tr

KONTROLLER HANGİ SIKLIKLA YAPTIRILMALIDIR?

"Düşük risk grubunda"
olanların ve risklerini artıran özel bir durumun ortaya çıkmaması halinde 2 yılda bir kontrol yaptırmaları yeterli olacaktır.

"Orta risk grubunda"
olanlar, kontrollerini 6-12 ayda bir düzenli olarak yaptırmalıdır.

"Yüksek risk grubunda"
olanlara ise aile hekimleri, özel izlem sıklığı belirleyecektir.

