Aile hekiminden kardiyovasküler hastalıklara karşı risk danışmanlığı hakkında hasta bilgilendirmesi

Kalbimi Nasıl Sağlıklı Tutarım?

Kalp Krizi ve İnme İçin Uygun Koruyucu Önlemler

Daha önce hiç kalp krizi ya da inme (felç) geçirmedi-niz ve sağlıklı bir kalp-damar sistemine sahip olmak istiyormunsunuz? Aile hekiminiz kalp krizi ve inme riskinizi değerlendirilebilir. Aile hekiminiz, hangi ko-ruyucu önlemlerin sizin kişisel durumunuz için uy-gun olabileceği üzerinde durur.

Bu bilgi formunda kalp krizi ve inme riskinin ne olduğu açıklanır: Koruyucu önlemler konusunda karar vermenize yardımcı olabilir. Ayrıca kısaca neler yapabileceğiniz anlatılır: Sağlıklı ve dengeli beslenmek, daha fazla hareket etmek ve sigarayı bırakmak.

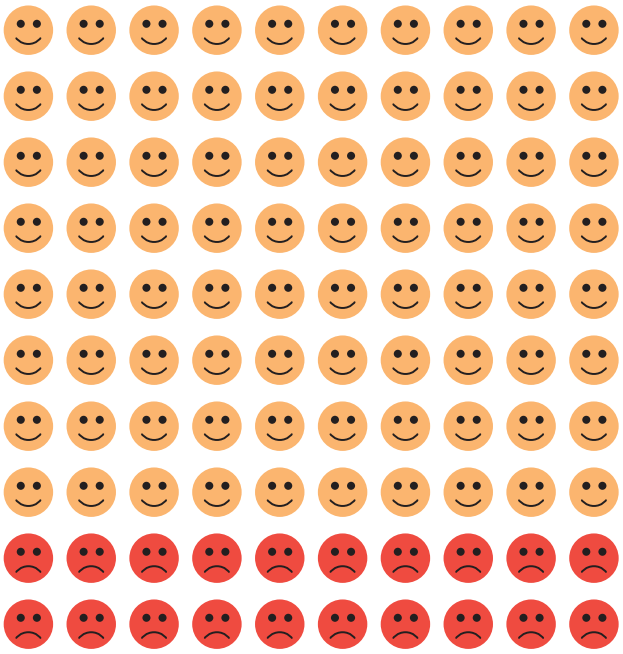
Sıkça, aspirin (ASS) gibi bir ilaçla kalp-damar hastalıklarından korunup korunamayacağı sorulur. Bu konuda metnin sonunda daha fazla bilgi bula-bilirsiniz. Şimdi kalp krizi ve inme riskine, yani tüm diğer kararların başlangıç noktasına geçelim.

Kalp Krizi ve İnme Riski Nedir?

Bu, önümüzdeki on yıl içinde bir kalp krizi veya inme geçirme olasılığıdır. Bu, kalp krizi veya inmenin ölümcül ya da ölümcül olmayan bir şekilde gerçekleşip gerçekleşmediğinden bağımsızdır. Kalp krizi ve inme riskini tahmin etmek için bilgisayar destekli risk hesaplayıcıları kullanılır. Bu hesaplayıcılar kişisel özelliklerinizi dikkate alır: Kilonuz, boyunuz, laboratuvar değer-leriniz, sigara içip içmediğiniz ya da yakın akrabaları-nızda kalp-damar hastalıkları olup olmadığı. Bu faktörler kişisel kalp krizi ve inme riskinizi etkiler ve bu nedenle risk faktörleri olarak adlandırılır.

İki örnek üzerinden kalp krizi ve in-me riski açıklanabilir.

Düşünün ki 100 tane klonunuz (kopyanız) var. Bu klonlarınız sizinle tamamen aynı boy, kilo, laboratuvar değerleri ve risk faktörlerine sahip-tir. Kalp krizi ve inme riskinizin yüzde sekiz ol-duğunu söylediğimizde ne anlama gelir? Önü-müzdeki on yıl içinde 100 klonunuzdan sekizi bir inme ya da kalp krizi geçirecek demektir. Kalp krizi ve inme riskinizin yüzde yirmi olması, önümüzdeki on yıl içinde 100 klonunuzdan 20'sinin bu durumlardan etkileneceği anlamına gelir. Bu tür bir hesaplama bazı belirsizlikler içerse de iyi bir rehber sunar.



Aile hekiminizle kişisel kalp krizi ve inme riskiniz hakkında konuşun. Bireysel risk değer-lerinizi belirleyin ve uygun önlemler ko-nusunda ortak bir karar alın.

Konsept geliştirme ve bilimsel redaksiyon
DEGAM SLQ Yürütme Ekibi

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Aile hekiminden kardiyovasküler hastalıklara karşı risk danışmanlığı hakkında hasta bilgilendirmesi

Kalbimi Nasıl Sağlıklı Tutarım?

Kalp Krizi ve İnme İçin Uygun Koruyucu Önlemler

Tıbbi tavsiyelerle sonraki adımlara karar verin

Kalp krizi ve inme için bireysel riskiniz artık aile hekiminizle ortak kararlar almak için temel oluşturur. Koruyucu önlemler almaya karar vermek istiyor musunuz? Bazı durumlarda, riski azaltmak için hemen ilaç kullanımına başlanması mantıklıdır. Bu süreçte kullanılan ilaçların olası yan etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. Kendi yaşam tarzınızı değiştirmeniz bazen ilaç kullanımının yerini alabilir. Peki ya ilaç kullanımı yine de tavsiye edilirse? O zaman sağlıklı bir yaşam tarzı yine de riski azaltır.

Sigara bırakma ipuçları

Sigara bırakmayı mı düşünüyorsunuz? Bu konuda aile hekiminiz size yardımcı olabilir. Orada, nikotin yerine geçen ürünler veya sigarayı bırakmayı kolaylaştırabilecek terapötik seçenekler hakkında danışmanlık alabilirsiniz. Ek profesyonel destek imkanları, Alman Federal Halk Sağlığı Enstitüsü tarafından sunulmaktadır: Ücretsiz telefon numarası 0800 8 31 31 31'e Pazartesi-Perşembe 10.00–22.00 ve Cuma-Pazar 10.00–18.00 saatleri arasında ulaşabilirsiniz. Daha fazla bilgi, destek ve danışmanlık imkanlarını www.rauchfrei-info.de web sitesinde bulabilirsiniz.

Başarılı sigara bırakma için faydalı stratejiler:

- Bırakma gününü belirlemek
- Faydalı: Sigara malzemelerini (örneğin sigara, çakmak) atmak
- Yavaş yavaş bırakmak yerine aniden bırakmak daha iyidir
- Bırakma gününden itibaren bir daha içmemek
- Sigarayı bırakmayı desteklemek için ilaçlı yöntemleri sormak
- Yoğun istek durumunda: Dikkatinizi başka yöne çekmek, sağlıklı alternatif davranışlar (aktif olmak, sakız çiğnemek, su içmek
- Geri dönüş durumunda: mutlaka doğrudan " bırakma gününden itibaren bir daha içmeme" kuralına dönmek

Sigara içmemenin olumlu etkileri

Sigara içenler, kalp krizi ve inme riskini en etkili şekilde sigarayı bırakarak azaltabilirler. Ayrıca, genel iyilik hali ve performans artar. Sigarayı bıraktığınızda sıklıkla geçici yoksunluk belirtileri ve ortalama 3–4 kg'lık bir kilo artışı görülebilir. Ancak bu yan etkiler genellikle çok ciddi değildir ve kalıcı olmaz. Sigara bırakmanın olumlu etkileri şunlardır:

- 48 saat sonra: Koku ve tat alma duyuları yeniden iyileşir
- Bir ay sonra: Öksürük krizleri azalır, enfeksiyon riski düşer
- Bir yıl sonra: İnme veya kalp krizi riski yarıya iner
- Beş yıl sonra: Akciğer kanserinden ölme riski yarıya ine
- On yıl sonra: Akciğer kanseri riski, sigara içmeyen bir kişinin riskine eşit hale gelir
- On beş yıl sonra: Kalp-damar hastalıkları riski, sigara içmeyen bir kişinin riskine eşit hale gelir

Konsept geliştirme ve bilimsel redaksiyon
DEGAM SLQ Yürütme Ekibi

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Aile hekiminden kardiyovasküler hastalıklara karşı risk danışmanlığı hakkında hasta bilgilendirmesi

Kalbimi Nasıl Sağlıklı Tutarım?

Kalp Krizi ve İnme İçin Uygun Koruyucu Önlemler

Alkol tüketimi

Alkol tüketiminizi mümkün olduğunca azaltmalı veya tamamen bırakmalısınız. Tüketim ne kadar yüksekse, kalp-damar sistemine zarar verme ve erken ölüm riski o kadar artar.

Daha fazla bilgiye bu QR kod üzerinden ulaşabilirsiniz.
Bu kod alkoholleitlinie.de/ adresine yönlendirmektedir.

Destek bulabileceğiniz diğer bir adres:
www.kenn-dein-limit.de

Alkol tüketiminizi değerlendirmek için kişisel testinizi yapın:

1. **Ne sıklıkla alkol** tüketiyorsunuz?
- ☐ Hiç (0 puan)
- ☐ Yaklaşık ayda bir kez (1 puan)
- ☐ Ayda 2–4 kez (2 puan)
- ☐ Haftada 2–3 kez (3 puan)
- ☐ Haftada dört veya daha fazla kez (4 puan)

2. **Alkollü içecek tükettiğinizde, bir günde tipik olarak kaç bardak* içersiniz?**
- ☐ 1 veya 2 (0 puan)
- ☐ 3 veya 4 (1 puan)
- ☐ 5 veya 6 (2 puan)
- ☐ 7–9 (3 puan)
- ☐ 10 veya daha fazla (4 puan)

3. **Bir gün içinde 6 bardaktan* fazla alkollü içecek tükettiğiniz sıklık nedir?**
- ☐ Hiç (0 puan)
- ☐ Ayda bir defadan daha az (1 puan)
- ☐ Ayda bir defa (2 puan)
- ☐ Haftada bir defa (3 puan)
- ☐ Her gün veya neredeyse her gün (4 puan)

Sonuçların değerlendirilmesi

Verdiğiniz cevaplardan elde ettiğiniz puanları toplayın. Eğer toplamda dört puandan az bir sonuca ulaştıysanız, bu düşük riskli bir alkol tüketimini işaret eder. Bu düşük tüketimi sürdürmeli, ancak mümkünse tamamen bırakmalısınız. Az miktarda alkol dahi, genelde faydadan çok zarar verir. Eğer toplamda dört puandan fazla bir sonuç aldıysanız, test riskli bir alkol tüketimine işaret eder. Bu durumda aile hekiminizle daha detaylı bir danışmanlık yapmanız önerilir.

Sağlıklı Beslenme İçin İpuçları

Beslenmeniz, sizin kalp-damar sağlığınız üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Özellikle şeker, kızartılmış ve fırınlanmış yiyeceklerde bulunan sağlıksız yağlar ile aşırı miktarda tuz tüketiminden kaçının. Bu tür gıdalar, diyabet, obezite ve kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıklarla ilişkilidir

Taze, ağırlıklı olarak bitkisel, çeşitli ve lif açısından zengin

Bunun yerine taze sebze ve meyveleri tercih edin. Ara sıra yeni şeyler deneyin, çeşitliliğe önem verin ve mümkün olduğunca farklı yiyecekleri diyetinize dahil edin. Tam tahıllı ürünler tüketin, örneğin pirinç, makarna ve ekmek. Bu ürünler, kalp-damar sisteminiz üzerinde olumlu etkileri olan birçok lif içerir. Hayvansal gıdalar sağlıklı bir beslenmenin parçası olabilir – ancak daha küçük miktarlarda. Bununla birlikte, diyetinizde ağırlık bitkisel gıdalarda, örneğin sebze, meyve ve temel garnitürler (patates, pirinç, tam tahıllı ürünler) üzerinde olmalıdır.

* Bir bardak alkol şu miktarlarla eşdeğerdir: 0,33 litre bira, 0,25 litre şarap/şampanya, 0,02 litre sert içki

Konsept geliştirme ve bilimsel redaksiyon
DEGAM SLQ Yürütme Ekibi

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Aile hekiminden kardiyovasküler hastalıklara karşı risk danışmanlığı hakkında hasta bilgilendirmesi

Kalbimi Nasıl Sağlıklı Tutarım?

Kalp Krizi ve İnme İçin Uygun Koruyucu Önlemler

Günde küçük bir avuç kuruyemiş tüketilmeli ve bezelye, mercimek veya fasulye gibi baklagillerden oluşan bir porsiyon en az haftada bir kez yenmelidir. Zeytin yağı veya kanola yağı gibi bitkisel yağlar, sağlığı destekleyen yağlar ve vitaminler içerir. Bu yağlar, iyi bir lezzet sağlarken aynı zamanda önemli besin maddeleri de sunar.

Beslenme hakkında daha fazla bilgi için Alman Beslenme Derneği:
https://www.dge.de/

Hareketi Teşvik Etmek İçin İpuçları

Düzenli egzersize başlamak için hiçbir zaman geç değildir! Kalp krizi geçirdikten sonra veya kalp yetmezliği durumunda bile egzersizin sağlığı destekleyici etkileri vardır. Bu, her durumda reçete edilen ilacın yerini almaz. Ancak bu aynı zamanda kalp krizi ve felç riskini de azaltır.

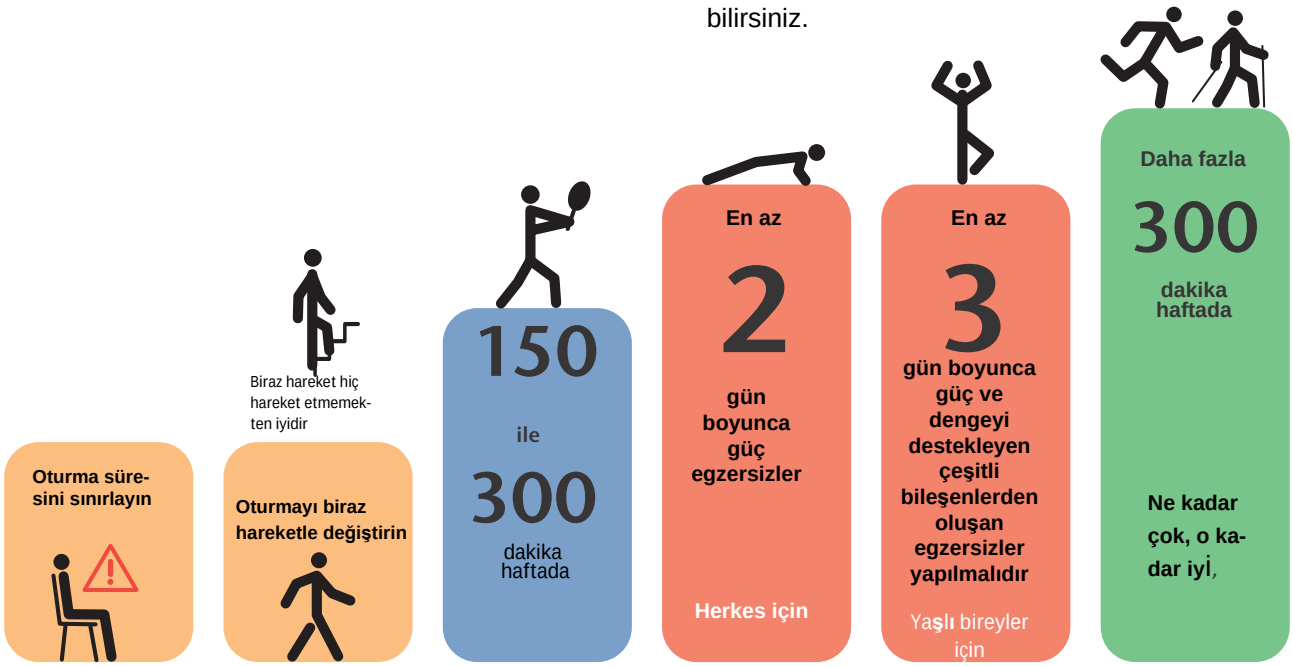
Hareketin Pozitif Etkileri

- Kalp krizi, inme, damar tıkanıklıkları ve osteoporoz riskinin azalması
- Daha az enfeksiyon, kanser, kaygı ve depresyon
- Kan şekerinin düşürülmesi
- Daha fazla yaşam kalitesi, fiziksel rahatlık ve bazı durumlarda gelişmiş cinsel yaşam
- Daha fazla hareketlilik, aktivite, dayanıklılık ve performans kapasitesi

Hareket sırasında dikkat edilmesi gerekenler

Dünya Sağlık Örgütü, yeterli hareketlilik için şu önerilerde bulunmaktadır:

- Haftada en az 150–300 dakika orta düzeyde efor gerektiren hareket.
- Buna ek olarak, haftada en az iki kez hedefli güç antrenmanı yapılmasi.
- 65 yaş ve üzerindeki yetişkinler, güç antrenmanına ek olarak denge egzersizleri de yapmalıdır.
- Eğer grup halinde hareket etmek sizin için daha kolay oluyorsa: Yerel sağlayıcılar, örneğin spor kulüpleri veya halk eğitim merkezlerine başvura bilirsiniz.



Konsept geliştirme ve bilimsel redaksiyon
DEGAM SLQ Yürütme Ekibi

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Aile hekiminden kardiyovasküler hastalıklara karşı risk danışmanlığı hakkında hasta bilgilendirmesi

Kalbimi Nasıl Sağlıklı Tutarım?

Kalp Krizi ve İnme İçin Uygun Koruyucu Önlemler

Sabır ve kararlılıkla küçük adımlarla ilerleyin

İster beslenme, ister hareket, ister sigarayı bırakma olsun: Kendi alışkanlıklarınızı değiştirmek sabır ve kararlılık gerektirir. Mucizevi çözümlerle size hızlı başarılar vaat eden yöntemlere şüpheyle yaklaşın. Özellikle kilonuz ve fiziksel performansınız açısından, gerçekten desteklediğiniz küçük değişikliklere odaklanmanız daha iyi olacaktır. Bu değişiklikleri keyifle ve uzun vadede uygulayabilmelisiniz.

Yaşam tarzı değişiklikleri, geri dönüşler ve hayal kırıklıkları ile birlikte gelebilir. Eğer tüm hedeflerinize bir anda ulaşamazsanız, önce beklentilerinizi düşürün. Ancak denemeye devam edin. Çünkü sağlıklı bir beslenme, yeterli hareket ve sigarayı bırakmanın kalp-damar sağlığınız üzerinde kanıtlanmış ve hissedilebilir olumlu etkileri vardır.

Kalp-damar hastalıklarının önlenmesi hakkında daha fazla bilgiye şu adreslerden ulaşabilirsiniz:

https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-herz-und-gefaesse-tun.html

https://decade-herz.de

https://www.dgsp.de/seite/481842/1000-mehr!

Kalp-Damar Hastalıklarının Önlenmesi İçin ASS Kullanımı Uygun mu?

Asetilsalisilik asit (ASS), Aspirin® gibi marka isimleri altında bilinir (aynı etkiye sahip birçok başka ASS preparatı da bulunmaktadır). Yüksek dozlarda ASS, ağrı kesici olarak etki eder. Düşük dozlarda, 75–100 mg arasında, ASS kan pıhtılaşmasını önleyici bir etkiye sahiptir. Düşük dozda ASS tedavisi, kalp krizi veya inme için önemli ölçüde artmış bir riskiniz varsa mantıklı olabilir. ASS ayrıca kalp damarlarında daralma mevcutsa da önerilebilir. Aynı durum, bir kalp krizi, inme veya uzuvlarda arteriyel tıkanıklık hastalığı sonrası için de geçerlidir.

ASS'nin Faydaları ve Riskleri

ASS'nin faydaları, riskler ve yan etkilerle dengelenmelidir.

Faydalar:

- **Kalp krizi riskinin azalması:** ASS, kalp krizi riskini yaklaşık %10 oranında azaltır.
- **İnmelere karşı koruma:** ASS, inme riskini düşürür.

Riskler ve Yan Etkiler (Seçenekler):

- **Artan kanama riski:**
  ASS, özellikle mide-bağırsak sisteminde iç kanamalara neden olabilir. Ayrıca burun kanamaları ve diş eti kanamaları da sık görülür.
- **Alerjik reaksiyonlar:**
  Nadir durumlarda ASS, alerjik reaksiyonlara yol açabilir.
- **Belirli Ön Hastalıklarda Yan Etkiler:** Karaciğer veya böbrek fonksiyon bozukluğu olan ya da geçmişte mide ülseri geçiren kişiler ASS'yi yalnızca doktor kontrolü altında kullanmalıdır.

Konsept geliştirme ve bilimsel redaksiyon
DEGAM SLQ Yürütme Ekibi

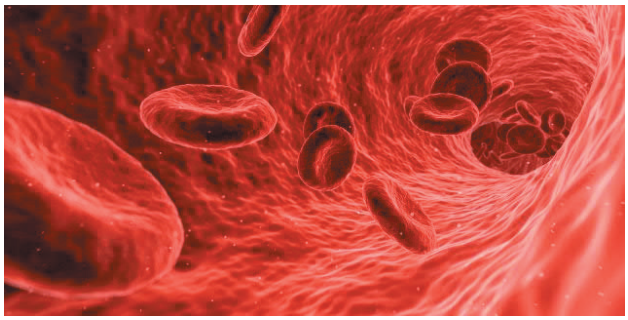
Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Aile hekiminden kardiyovasküler hastalıklara karşı risk danışmanlığı hakkında hasta bilgilendirmesi

Kalbimi Nasıl Sağlıklı Tutarım?

Kalp Krizi ve İnme İçin Uygun Koruyucu Önlemler



ASS'nin Faydalarının Ne Zaman Daha Ağır Bastığı

Bu durum, sizin bireysel kalp-damar hastalığı riskinize bağlıdır:

- **Yüksek Kalp Krizi ve İnme Riski:** Eğer önümüzdeki on yıl içinde kalp krizi veya inme geçirme riskiniz %20'den fazlaysa, ASS'nin faydaları genellikle risklerden daha ağır basar.
- **Düşük ila Orta Kalp Krizi ve İnme Riski**: Eğer önümüzdeki on yıl içinde kalp krizi veya inme geçirme riskiniz %10'dan azsa, ASS kullanmamalısınız. Bu durumda faydalar genellikle risklerden daha düşüktür.
- Yaklaşık 70 yaşından itibaren, ek bir damar hastalığı bulunmadığında dezavantajlar genellikle daha ağır basar.

Birlikte, ASS ile tedaviye karar vermeliyiz.

ASS'nin Doğru Kullanımı

- **Dozaj:** ASS'nin pıhtılaşmayı önleyici etkisi, günlük 75–100 mg dozunda ortaya çıkar.
- **Zamanlama:** ASS'yi mümkünse her gün aynı saatte alın.
- **Ameliyatlar:** Planlanan bir cerrahi müdahaleden en az bir hafta önce cerrahınızı veya diş hekiminizi ASS kullandığınız konusunda bilgilendirin.
- **Etkileşimler:** ASS, diğer ilaçların etkisini değiştirebilir. Eczanenizi veya aile hekiminizi, reçetesiz ilaçlar (örneğin ASS veya başka ilaçlar) satın aldığınızda bilgilendirin. Doktorunuz veya eczacınız, ASS ile diğer ilaçlar arasında önemli etkileşimler olup olmadığını en iyi şekilde değerlendirebilir

ASS **Hangi Durumlarda Kullanılmamalıdır? (Seçili Nedenler)**

- Kan pıhtılaşma bozuklukları bilindiği durumlarda.
- ASS'ye karşı intolerans olduğunda
- Düzenli yüksek alkol tüketimi durumunda.

Aşağıdaki şikayetlerde aile hekiminize başvurun

- **Ameliyatlardan sonra:** Şiddetli kanamalar.
- **Siyah dışkı:** Mide kanamasının belirtisi olabilir.
- **Ani belirtiler:** Yoğun boyun veya baş ağrısı, ani görme bozuklukları, felç belirtileri**.**
- **Alerjik reaksiyonlar:** Deri reaksiyonları, solunum yollarında daralma, ishal.

Acil durumlarda acil tıbbi hizmet için 112'yi arayın.

Konsept geliştirme ve bilimsel redaksiyon
DEGAM SLQ Yürütme Ekibi

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Kalbimi Nasıl Sağlıklı Tutarım?

Kalp Krizi ve İnme İçin Uygun Koruyucu Önlemler

Statinler

Statinler nedir?

Statinler kan damarlarını korumaya yardımcı olabilir. Genellikle kalp krizi ve inme riskini azaltmak için reçete edilir. Statinler ayrıca kandaki kolesterol seviyesini etkiler.

HDL "iyi" kolesterol olarak adlandırılır. Yüksek HDL seviyesi kalp krizine karşı koruma sağlar.

Zararlı olan, özellikle HDL olmayan kolesteroldür.

Statinlerin faydaları

Yapılan çalışmalarda, statinlerin kalp krizi ve inme riskini azaltabildiği gösterilmiştir. Bu durum özellikle kalp krizi veya inme riski yüksek olan kişiler için geçerlidir.

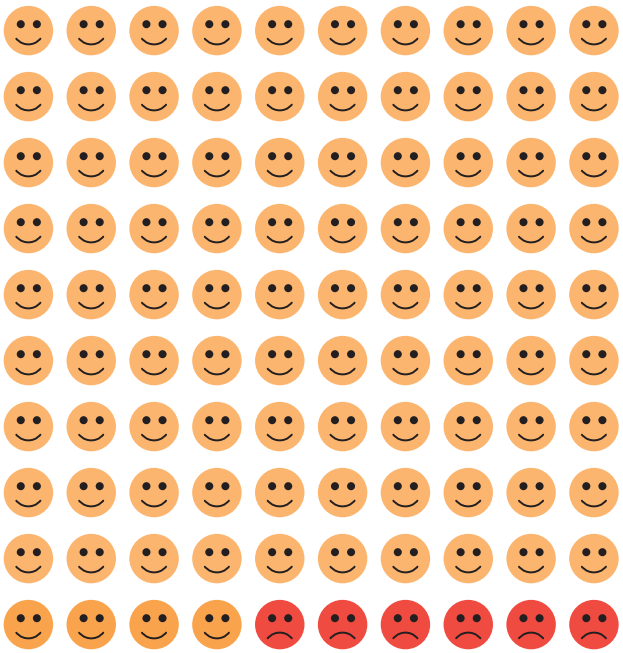
Statin kullanımı ne zaman uygundur?

Bu, kişisel kalp krizi ve inme riskinize bağlıdır. Kişisel kalp-damar riskiniz hakkında size danışmanlık yapabiliriz. Bu süreçte statinlerin avantajlarını ve dezavantajlarını birlikte değerlendiririz.

İşte iki örnek:

Örnek 1: Bay Bauer, 56 yaşında
Bay Bauer'in toplam kolesterol seviyesi yüksektir. HDL kolesterol seviyesi düşüktür. Ayrıca yüksek tansiyonu vardır, ağır bir sigara içicisidir ve babası erken yaşta kalp krizi geçirmiştir. Kendisi şimdiye kadar herhangi bir kalp krizi veya inme geçirmemiştir. Yaşı ve risk faktörleri nedeniyle riski yüksektir. Bu risk yüz kişide yirmi altı (=%26) olarak hesaplanmaktadır. Onun durumunda, kalp krizi ve inme riskini azaltmak için statinler faydalı olabilir.

Örnek 2: Bayan Can, 63 yaşında
Bayan Can'ın toplam kolesterol seviyesi yüksektir ve ayrıca düşük bir HDL seviyesine sahiptir. Düzenli olarak spor yapar, sigara içmez ve sağlıklı beslenir. Yüksek tansiyonu ya da ailesel risk faktörleri bulunmamaktadır. Onun durumunda, kalp krizi ve inme riski düşük olduğundan statin kullanımı muhtemelen gerekli değildir. Risk seviyesi yüz kişide altı (=%6) olarak hesaplanmaktadır.



Yasal sağlık sigortası, kalp krizi ve inme riskinin yüzde on (=%10) veya daha fazla olduğu durumlarda maliyeti karşılar.

Bazı hastalıkların varlığı durumunda artmış bir risk söz konusu olsa bile, masraflar yasal sağlık sigortası tarafından karşılanır. Bu hastalıklar arasında böbrek hasarıyla birlikte görülen Tip 1 diyabet, ailesel yağ metabolizması bozukluğu, HIV enfeksiyonu, psikoz gibi ruhsal hastalıklar ve lupus eritematozus gibi bazı iltihabi hastalıklar yer alır. Bu hastalıklardan birinin sizde bulunup bulunmadığı konusunda doktorunuz sizi bilgilendirebilir.

Konsept geliştirme ve bilimsel redaksiyon
DEGAM SLQ Yürütme Ekibi

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Aile hekiminden kardiyovasküler hastalıklara karşı risk danışmanlığı hakkında hasta bilgilendirmesi

Kalbimi Nasıl Sağlıklı Tutarım?

Kalp Krizi ve İnme İçin Uygun Koruyucu Önlemler

Statinlerin Olası Yan Etkileri

Her ilaç gibi, statinlerin de yan etkileri olabilir. Bunlar arasında şunlar bulunur:

- Mide-bağırsak şikayetleri, örneğin bulantı ve kusma
- Karaciğer fonksiyon bozuklukları (çok nadir)
- Kas ağrıları
- Cilt döküntüleri ve kaşıntı
- Diğer ilaçlarla etkileşimler

Yan etkileri erken fark etmek ve bunları tartışmak önemlidir. Bu durumda, tedavide bir uyarlama yapılabilir.

Ek olarak neler yapabilirsiniz

İlaç alımına ek olarak, kalbinizi sağlıklı tutmak için başka önlemler de vardır:

- **Fiziksel hareket:** Düzenli hareket, kalp-damar sistemini güçlendirir.
- **Sağlıklı beslenme:** Dengeli bir beslenme, kalp-damar riskini azaltmaya yardımcı olur.
- **Sigarayı bırakma:** Sigara içmeyenlerin riski belirgin şekilde daha düşüktür.

Yüksek tansiyon veya artmış kan şekeri seviyeleri (Diyabet Mellitus) de kalp krizi ve inme için risk faktörleridir.

Özet:

Yüksek kolesterol seviyesine sahip herkesin statin kullanması gerekmez. Statin kullanımı şiddetle önerilir, eğer:

- zaten bir kalp krizi veya inme geçirdiyseniz,
- kalpte veya bacaklarda bir stentiniz varsa
- sigara, diyabet veya yüksek tansiyon nedeniyle yüksek risk taşıyorsanız,
- kalıtsal bir kan lipid metabolizması bozukluğunuz varsa.

Aile hekimliği muayenehanemizde sizinle konuşmaktan memnuniyet duyarız: Riskiniz ne kadar yüksek? Ve statinler buna karşı ne kadar etkili olabilir?

Kalp krizlerini ve inme riskini önlemeye yönelik daha fazla bilgiye şu adreslerden ulaşabilirsiniz:

https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-herz-und-gefaesse-tun.html

https://decade-herz.de

Bu bilgi, aile hekimleri tarafından kalp-damar hastalıklarının önlenmesi konusunda danışmanlık verilen kişilere yöneliktir. Bilgiler, S3 Kılavuzu "Aile Hekimliğinde Kardiyovasküler Hastalıklardan Korunmaya Yönelik Risk Danışmanlığı (Sürüm 2)" çerçevesinde hazırlanmıştır.Bilgilerin hazırlanmasına şu kişiler katkıda bulunmuştur:Kılavuzun hasta paneli üyeleri, Kılavuz yazarları, Kılavuz grubunun üyeleriKılavuzla ilgili tüm belgeler, ilave bilgiler ve çıkar çatışması yönetimine ilişkin açıklamalara şu internet adresinden ulaşabilirsiniz: https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/053-024Bu yayının temelini oluşturan proje, Ortak Federal Komite'nin Yenilik Komitesi tarafından 01VSF22012 numaralı destek kodu ile finanse edilmiştir

Şu kişi/kurum tarafından sunulmaktadır:

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

DEGAM