



World
PT Day
2026

KARDİYOVASKÜLER HASTALIK

Kardiyovasküler hastalıklar,
dünya genelinde en yaygın
ölüm nedenidir.

Kardiyovasküler hastalıklar
(KVH) nedeniyle her yıl
20,5 milyon kişi hayatını
kaybetmektedir.

Dünya genelindeki tüm
ölümlerin **%30'u** KVH'den
kaynaklanmaktadır.

Bu ölümlerin **%85'i** kalp
krizi ve inmeye bağlıdır.

KVH kaynaklı ölümlerin **>3/4'**
ünden fazlası düşük ve
orta gelirli ülkelerde
meydana gelmektedir.

Önleme

Çoğu KVH, davranışsal ve çevresel risk faktörlerin düzeltilmesiyle
önlenabilir:



Fizyoterapi, KVH'nin önlenmesine nasıl yardımcı olabilir?

Fizyoterapistler, hasta merkezli bakım sağlayan sağlık ekibinin bir
parçasıdır. Fizyoterapistler:



yüksek kan basıncı,
diyabet veya obezitesi
bulunan ya da hareketsiz
bir yaşam süren kişiler
gibi **kalp hastalığı riski
daha yüksek olan
kişilerin belirlenmesine
yardımcı olabilir** ve
kişinin ne ölçüde hareket
edip egzersiz
yapabildiğini
değerlendirebilir.



fiziksel kondisyonu
geliştirmek ve kalp
hastalığı riskini azaltmak
amacıyla **güvenli, kişiye
özel egzersiz
programları
tasarlayabilir**; ayrıca
daha aktif olmak ve kilo
yönetimi gibi sağlıklı
yaşam tarzı
değişikliklerini
destekleyebilir.



ciddi sağlık sorunlarını
önlemek amacıyla erken
teşhis ve **erken
müdahaleyi teşvik
edebilir**, uyarı işaretlerini
fark edebilir ve
gerektiğinde hastaları ileri
tıbbi bakım için
yönlendirebilir.

Kardiyovasküler hastalık (KVH) nedir?

KVH, **kalbi ve kan damarlarını etkileyen hastalıklar** için kullanılan
genel bir terimdir. Bu hastalıklar; kanın, oksijenin ve besin
maddelerinin vücutta gerektiği şekilde dolaşmasını zorlaştırabilir.

Zamanla kan damarları daralabilir, sertleşebilir
veya tıkanabilir ve kalp normalden daha fazla
çalışmak zorunda kalabilir. Bu durum beyin, kalp
ve kaslar gibi önemli organlara giden kan akışını
azaltarak kalp krizi veya inme gibi sorunların
ortaya çıkma riskini artırabilir.



Fizyoterapi, kardiyovasküler hastalığı (KVH) olan kişilere nasıl yardımcı olabilir?



Bir fizyoterapist, aşağıdaki yollarla kişilerin kardiyovasküler
hastalıklarını yönetmelerine ve başka kardiyak olaylar
(örneğin kalp krizi) yaşama risklerini azaltmalarına yardımcı
olabilir:

- kişinin temel **risk faktörlerini** belirlemesine yardımcı olmak ve kalıcı, sağlıklı
yaşam tarzı değişikliklerini nasıl yapabileceği konusunda tavsiyelerde
bulunmak
- kişiye özel egzersiz programları sunmak ve kişinin egzersizle ilgili **olası
korkularının üstesinden gelmesine** yardımcı olmak
- kişiyi, başka kalp sorunlarının
**önlenmesine yardımcı olacak en iyi
yöntemler** konusunda bilgilendirmek
- fiziksel uygunluk düzeyini geliştirmek,
kişinin **aktif kalmasına** ve daha iyi bir
yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı
olmak
- hastalığını **kendi kendine yönetmesi** konusunda
kişiye tavsiye ve destek sunmak



Kalp sağlığı için en iyi egzersizler



Aerobik egzersiz kalbinizi sağlıklı tutar:

Günlük aktiviteleri kolaylaştırır; böylece daha az
yorulur veya nefes nefese kalırsınız. Ayrıca ruh
halinizi iyileştirebilir, daha iyi uyumanıza
yardımcı olabilir ve kalp sorunları yaşama
riskinizi azaltabilir.



Direnç antrenmanı güç kazandırır:

Güçlendikçe, günlük aktiviteleri ve egzersizleri
daha kolay ve daha az çaba harcayarak
yapabilirsiniz.



Denge ve esneklik egzersizleri güvenli bir şekilde hareket etmenize yardımcı olur:

Germe egzersizleri kaslarınızın gerginleşmesini
önleyerek daha kolay hareket etmenize ve ağrı ya
da yaralanma riskinizi azaltmanıza yardımcı olur.
Denge egzersizleri ise dengeyi korumanıza ve
düşme riskinizi azaltmanıza yardımcı olur.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Eylül

www.world.physio/wptday