

www.einherzfuervien.at

Sağlıklı Kadın Kalbi

Viyana İçin Bir Kalp

FONDS SOZIALES WIEN

Gegründet von Stadt+Wien



Önsöz

İÇİNDEKİLER



Sevgili hanımlar !

Kalp hastalıkları gerçekten tipik „erkek hastalıkları“ mıdır? İstatistiklere göz atılırsa bunun tersi olduğu görülmektedir: Viyana’da kalp ve dolaşım rahatsızlıkları sonucu ölen kadın sayısı erkeklerden fazladır. Buna rağmen sabit faktörler kolay yok olmuyor.

Viyana Belediyesi ve Viyana Bölge Hastalık Sigortaları Viyanalıların sağlık konularında bilinçlenmelerini arttırmak, ve gerekli önlemleri alabilmek için uzun yıllardır sıkı bir işbirliği içindedir. Elinizdeki bu kitapçık size sağlıklı bir kalbe sahip olmanın yollarını göstermektedir.

Kitapçığın içeriği Viyana Sosyal Fonuna ait „Viyana Kadın Sağlığı Programı“ ve „Kalp- Kan Dolaşımı Rahatsızlıkları Önleme programı“ kapsamındaki „Viyana İçin Bir Kalp“ programı ile birlikte hazırlanmıştır. Kitapçık sağlıklı bir kalple yaşama üzerine verilen genel bilgiler ve tavsiyeler yanında kadınlara özgü risk faktörleri üzerine ayrıntılı bilgiler sunmaktadır. Bunun yanı sıra ekler bölümünde en önemli başvuru merkezlerine ait bilgileri ve daha fazla bilgi edinebileceğiniz kaynakları bulacaksınız.

Kalbinize önem verin, çünkü o sizin için çarpıyor!

Mag^a. **Renate Brauner**
Sağlık ve Sosyal İşlerden
Sorumlu Eyalet Bakanı

Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ.
Beate Wimmer-Puchinger
Viyana Kadın Sağlığı Sorumlusu

Franz Bittner
Viyana Bölge Hastalık
Sigortaları Kurumu Başkanı

Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. **Anita Rieder**
„Viyana İçin Bir Kalp“
Bilim Sorumlusu

Hastalığın tanımı	Sahife	4
Hastalık belirtileri	Sahife	5
Risk faktörleri	Sahife	6
Sağlıklı bir kalp için öneriler	Sahife	12
Muayene yöntemleri	Sahife	16
Kalp klinikleri	Sahife	18

Bu kitapçık Viyana Kadın Sağlığı Programı ve Viyana belediyesinin „Viyana İçin Bir Kalp“ başlıklı Kalp- Kan Dolaşımı Rahatsızlıkları Önleme Programı tarafından ortaklaşa, Kadın Sağlığı Merkezleri „F.E.M. ve F.E.M. Süd“ destekleri, ve bayan baş hekim Doçent Doktor **Andrea Podczec-Schweiger**’in tıbbi danışmanlığı altında hazırlanmıştır.

Bu broşürün aşağıda belirtilen bilim kurulu üyelerine teşekkür ederiz:

Üniversite Profesörü Dr. **Brigitta Bunzel**, AKH, Üniversite Cerrahi Kliniği, Üniversite Profesörü Dr. **Ibrahim Elmadafa**, Avusturya Beslenme Birliği, IFEW Viyana Üniversitesi, Direktör Dr. **Margit Endler**, Güney Sosyal Tıp Merkezi - Kaiser-Franz-Josef-Hastanesi, Üniversite Doçenti Dr. **Ingrid Kiefer**, Viyana Üniversitesi Sosyal Tıp Enstitüsü, Mag. Dr. **Reinhard Marek**, Viyana Bölge Hastalık Kasası, Üniversite Profesörü, Direktör Dr. **Anita Rieder**, Viyana Üniversitesi Sosyal Tıp Enstitüsü Dr. **Günther Samitz**, Viyana Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü, Uzman Hekim Dr. **Georg Titscher**, Hanusch-Hastanesi III. Tıp bölümü, Üniversite Profesörü Dr. **Heinrich Weber**, SMZ-doğu / Donau Hastanesi, I. Tıp bölümü, Dr. **Helga Willinger**, Viyana Hasta Avukatlığı

Bu broşür Viyana belediyesinin, „Viyana için bir kalp“ başlıklı Kalp-Kan Dolaşımı Rahatsızlıkları Önleme Programının, Avusturya Kardiyoloji Kurumunun, Avusturya Kalp Fonunun, Dünya Sağlık Federasyonunun ve Ulusal Kolesterol Eğitim Programlarının tavsiyelerine uygundur.

Hastalığın tanımı



Koroner Kalp Hastalığı (KKH) NEDİR?

Kalbin kasılmasını sağlayan miyokart adı verilen kas tabakasının beslenmesi (oksijen alması), „koroner“ denen (kalbe özerk) damarlar vasıtasıyla gerçekleştirilir. Özellikle hayvansal gıdalarda bulunan ve fazla miktarda alındığında damarıç yüzeyine yapışan „kolesterol“ isimli yağ türü, normalde esnek olan damarlarımızın esnekliğini azaltır ve damar duvarlarında birikerek damar boşluğunu daraltır. Damar duvarındaki bu sertleşme veya damarın tıkanması durumuna „ateroskleroz“ denir. Yüksek tansiyon, yaşın ilerlemesiyle damar yapısının bozulması, sigara kullanımı vb. etmenler de aterosklerozu hızlandırır. Ateroskleroz veya başka bir nedenle miyokart'a gelen kan miktarı azalırsa miyokart yeterli seviyede oksijen alamaz (dokunun kanlanamaması). İskemik KKH`na neden olur. Kalbin miyokart kas tabakası tam beslenemediğ i için yeterli kasılamaz, bu da hastada kendini „angina pectoris“ (göğüs ağrısı) şeklinde gösterir. KKH`nin diğ er adları „koroner arter hastalığı“, „iskemik kalp“ hastalığı ve „aterosklerotik kalp hastalığı“dır.

Önemli tıp terimlerinin açıklanması

Akut kalp krizi: Kalp kasının yeteri kadar kan ve oksijen alamaması halinde oluşan hayati tehlikesi olan acil durum.

Angina pectoris: Göğüs ağrısı şeklinde başlayan kalp krizi öncesi belirti.

Arteriosklerose: Damar duvarındaki sertleşme ve damarın tıkanması durumuna ateroskleroz denir.

Hastalık belirtileri

Kadınlardaki kalp ve damar sisteminde koroner hastalıklarının belirtisi erkeklere göre farklı mı?

Bunun cevabı evet'tir. Bundan dolayı hastalığın belirtileri kadınlar ve hatta bazı doktorlar tarafından çok geç teşhis edilmektedir.

Kadınlardaki belirtiler

- ♥ Göğüs kafesinin daralması ve bu daralmanın sol omuza ve kola, ayrıca miğdeye verdiği basınç.
- ♥ Mide ağrıları ve bulantı
- ♥ Omurga'daki ağrılar
- ♥ Şiddetli çoğunlukla uzun süren nefes daralması
- ♥ Eklemlerde su toplanması
- ♥ Kalp atışlarının düzensizliği
- ♥ Kronik yorgunluk, halsizlik, konsantre eksikliği, baş dönmesi, aşırı terleme, hareket kapasitesinin kısıtlanması, çabuk yorulma.

Erkeklerdeki belirtiler

- ♥ Ani basınç
- ♥ Göğüs kafesinde bir kaç dakikalık sıkıntı, yanma, kısa bir süre sonra kendini iyi hissetme arkasından tekrar göğüs kafesinden yayılan sıkıntı ve nefes alamama.
- ♥ Göğüs kafesinden başlayıp, göğüs kafesinin ortasına, omuzlara, sırta ve kollarayayılan ağrı.
- ♥ Göğüs kafesinde sıkıntı, kısa nefes alma durumu, ter içinde kalma, mide bulantısı.
- ♥ Ani kalp çarpıntıları.

Yukarıdaki belirtilerden şikayetçiyseniz, şikayetlerinizi ev doktorunuz ile konuşup bu şikayetlerin kalbinizle olan bağlantısını araştırınız.

Risk faktörleri



Koroner kalp hastalığının oluşmasında etken olan risk faktörleri nelerdir?

Sigara riski

Kalp ve damar sistemindeki koroner arter hastalıklarının oluşmasında en önemli risk faktörlerinden biri de 'sigara' dır. Kalp krizi tehlikesi, içmeyen kadınlara oranla 4 kez daha fazladır. Sigara içen kadınlar çok genç yaşta kalp krizi geçirebilir ve erkeklere oranla ilk krizde hayatını kaybetme olasılığı daha yüksektir. İkinci ve üçüncü kalp krizini geçiren kadınların sayısı da erkeklerle karşılaştığımızda bir hayli yüksektir. Özellikle kadınların bazı doğum kontrol yöntemlerini uzun süreli kullanmaları KKH açısından sakıncalıdır. Bunlar doğum kontrol hapı, hormonlu spiral, vajina halkası, doğum kontrol bandı, doğum kontrol çubuğu, üç aylık korunma iğnesidir. Mümkünse diğer doğum kontrol yöntemleri kullanılmalıdır. Bunları kullanmadan önce doktora danışmada fayda vardır.

! Aşırı kilo-Şişmanlık

Fazla kilolar tansiyonunuzu ve kandaki değerleri etkiler, bundan dolayı kalp için büyük bir risk oluşturur.

Kilonuzu kontrol edin!

Boyunuza göre hangi kiloda olmanız gerektiğini kendiniz kontrol edebilirsiniz

Body Mass Index

$$BMI^* = \frac{\text{Kilonuz (kg olarak)}}{\text{Boyunuzun (metre olarak) karesi}}$$

*Body mass index – Vücut kütle indeksi

Çok aşırı şişmanlık (III) derece	BMI > 40
Aşırı şişmanlık (II) derece	BMI > 30
Şişmanlık (I) derece B	BMI > 25
Normal kilo	BMI > 20
Normalin altında	BMI < 20



Karın bölgenizi ölçerek kontrol ediniz!

Sabahleyin kahvaltıdan önce çıplak olarak bir aynanın önünde durun, nefes alıp verdikten sonra göbeğinizin ortasından başlayarak karın bölgenizi ölçün. Karın çevresinin kadınlarda 88 cm. altında olması gerekiyor. Bunun üzerinde ise, fazla kilolardan dolayı kalbinize tehlike yaratıyorsunuz.

Sağlıksız beslenme – kandaki yağ oranının yüksekliği

Yağlı yiyecekler özellikle hayvansal yağların yüksek oranda alınması kolesterolün yükselmesine ve vücutta yağların depolanmasına, damarların tıkanmasına neden olur. Kanınızdaki yağın derecesini her sene ev doktorunuza yaptıracağınız senelik (checkup/ Vorsorgeuntersuchung) genel sağlık kontrolünüz sayesinde öğrenebilirsiniz.

Kandaki ideal yağ değerleri

Toplam kolesterol	200 mg/dl nin altında
LDL-kolesterol (kötü kolestorol)	130mg/dl nin altında
HDL-kolesterol (iyi kolesterel)	kadınlarda 50mg/dl nin üzerinde
Trigliserid	kadınlarda 150 mg/dl nin altında olmalı

Koroner kalp rahatsızlığınız var ise ve şeker hastası iseniz LDL ve Toplam kolesterolün düşük olması gereklidir.

Risk faktörleri

Şeker hastalığı – Diyabet

Kalp krizi tehlikesi, şeker hastalığı veya Diabetes Mellitus olan kadınlarda, sağlıklı olanlara nazaran 3–7 kez daha fazladır. (Bu erkeklerde 2–3 kez daha fazladır) Şeker hastalığı şöyle açıklanabilir: Vücut (Pankreas tarafından) insülin üretmediğinden dolayı kandaki şeker çözülemez ve vücuttaki şeker miktarı artar.



Yüksek tansiyon

Evimizdeki musluklara suyu taşıyan su borularındaki gibi bir basınç, borularda yırtılmalarla beraber delinmelere yol açar. İşte yüksek tansiyon da damarlarda yırtılmalarla beraber kanamalara yol açar. Yüksek tansiyondan en çok etkilenen organlardan biride kalptir. Yüksek tansiyonun vücuda verdiği başlıca zararlar, aşağıda özetlenmiştir:

- ♥ Kalp yetersizliği, kalp büyümesi, kalbi besleyen damarlarda daralma (koroner arter darlığı), kalbi besleyen damarlarda tıkanma (kalp krizi)
- ♥ Beyin kanaması, felç, beyin damarlarında daralma ve tıkanma
- ♥ Böbrek yetmezliği, böbrek fonksiyonlarında bozulma
- ♥ Görme azalması ve körlük
- ♥ Büyük atardamarlarda genişleme, bu genişlemelerin yırtılmaya yol açması, ve damarlarda tıkanma. Bunların sonucunda kangren veya ani kanamalara bağlı ölüm meydana gelebilir.

Özellikle kadınlarda hamilelik döneminde ve doğum kontrol araçları kullanıldığı süreler içinde tansiyon yükselebilir. Yüksek tansiyon zamanında teşhis edilip, uygun şekilde tedavi edilirse, yukarıda sayılan hastalıklar ve bunlara bağlı ölümler önlenebilir.

Kronik yorgunluk sendromu nedir?

Kronik yorgunluk sendromu yaklaşık %70 oranında 30 ile 50 yaş gurubundaki kadınları etkiler. Kronik yorgunluk sendromu, nedeni ve başlangıç tarihi tam olarak bilinmeyen ancak çok da uzun süreli olmayan bir yorgunluğun en az 6 ay veya daha uzun bir süre devam etmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanır.

Aşağıdaki risk faktörlerinin en azından üç tanesi bir kadında gözleniyorsa, kronik yorgunluk sendromu olasılığı yüksektir.

Karın çevresi	> 88 cm
Trigliserid	≥ 150 mg/dl
HDL-Kolesterol	< 50 mg/dl
Tansiyon	≥ 130/85 mm Hg
Aç karnına kan şekeri	≥ 110 mg/dl

NCEP Bulguları (ATP III guidelines)

Stres ve ruhsal sorunlar

Kadınlar ev dışında çalışmanın yanısıra ev işleri, evlilik, çocuk bakımı ve ayrıca ailedeki yaşlı ve hastalarla ilgilenme görevlerini üstlenirler. Bunların hepsini yerine getirmek büyük güç ve kuvvet ister. Bu şekilde yıpranan kadın vücudunda yüksek tansiyon, uyku düzensizliği, yorgunluk ve istem dışı kasılmalar gözlenir. Bu sebeplerden dolayı kalp rahatsızlıkları da ortaya çıkar. Yaşam içinde çeşitli nedenlerle vücudumuzun aşırı fiziksel, zihinsel ve duygusal çalışmasına bağlı olarak epinefrin (adrenalin) salgılanması uyarılabilir. Aşırı salgılama strese bağlı gelişir. Zaman zaman olması normaldir, ama bu devamlı bir hale gelirse fizyolojiyi aşırı zorlamadan ötürü koroner kalp hastalığı için bir risk faktörü oluşturur.

Risk faktörleri

Stresle başa çıkmak elinizdedir. Bunun için stres yaratan nedenlere karşı kendiniz bir telkin programı oluşturabileceğiniz gibi profesyonel yardıma hatta meditasyona başvurabilirsiniz.



Hareketsizlik

Sürekli olan hareketsizlik ve düzensiz kan dolaşımı kalp krizi olasılığını 1,5–2 kez daha artırır. Kronik yorgunluk sendromunun oluşması da bu sebeple gerçekleşir. Bu özellikle kadınlarda oldukça yüksektir.

Hormon

Doğum kontrol maddeleri

Hormonlu doğum kontrol araçlarının içinde gestajen olduğu gibi östrojen de vardır. Doğum kontrol araçları kullanan (doğum kontrol hapi, vajina halkası, korunma bandı) ve 35 yaşın üzerindeki sigara içen kadınların koroner kalp hastalığı riski fazladır. Bu risk kadının yaşı ve günde içtiği sigara adedine göre artar.

Menopoz

Hormonlar insan vücudundaki bazı organlardan salınan kimyasal maddelerdir. Östrojen hormonu üreme sisteminde kilit rol oynar. Aynı zamanda kalp, dolaşım sistemi ve kemikler üzerinde olumlu etkileri vardır.

Menopoz döneminde yumurtalıklar (overler) östrojen üretimini durdururlar, buna bağlı olarak adetten kesilme oluşur.

Hormon terapisi

Kadınlar Menopoz dönemine kadar östrojen hormonu tarafından, kalp ve damar sistemindeki koroner arter hastalıklarına karşı korunmaktadır. Menopoz ile birlikte Estrojen hormonunun ortadan kalkması ile, bu tabii koruma da yok olur. Uzun süre gestajen ve östrojen hormonları menopoz dönemindeki kadınlara kalp ve damar hastalıklarını önlemek amacı ile kullanıldı. Bugün ise bu tedavi yönteminin kalp ve felç hastalıklarına karşı koruma sağlamadığı aksine risk oluşturduğu tespit edilmiştir.

Ailede koroner kalp hastalığı öyküsü

Şayet ailenizde genç yaşta kalp krizi geçirmiş biri varsa bu kalıtsal olabilir ve bu durumda sizin için söz konusu olabilecek herhangi bir riski gözden geçirmek üzere doktorunuza başvurmak en doğrusu olacaktır.



Sağlıklı bir kalp için öneriler



Sağlıklı bir kalp için ne yaparsınız?

Yaşantınızdaki bazı küçük değişiklikler sağlıklı bir kalbe sahip olmanıza neden olacaktır. Bu nedenle kendinizi iyi hissedecek ve yaşam kaliteniz yükselecektir.

! Düzenli olarak sağlık kontrollerinizi yaptırın!

Kalp sağlığınıza emin olsanız dahi, düzenli olarak sağlık kontrollerinizi yaptırın. Ayrıntılı sağlık kontrolünü ev doktorunuzda veya Viyana sağlık kontrol merkezlerinde yaptırabilirsiniz. 19. sayfadaki adreslere bakınız.

! Sigarayı az için ya da tamamen bırakın!

Sigarayı azaltın! Yada en iyisi tamamen bırakın! Pozitif düşünerek verdiğiniz karardan dönmeye çalışın. Sigara içmeyi bıraktıktan bir kaç gün sonra, egzersizler yaptığınızda daha rahat nefes alıp verebilirsiniz. Tad alma ve koklama duyunuz daha güçlenecek, sabahları öksürmeyeceksiniz. Kalbiniz sizinle beraber sevinecektir.

! Fazla kilolarınızdan kurtulun!

Yeme alışkanlığınızı değiştirirseniz ve düzenli hareket ederseniz yavaş ama düzenli olarak kilolarınızdan kurtulursunuz. Amacınız çok çabuk kilo vermek veya aç kalmak olmamalıdır. Verdiğiniz her kilo sizi amacınıza daha çok yaklaştıracak ve sizi teşvik edecektir. Kendinizi daha sağlıklı ve mutlu hissedeceksiniz.

! Sağlıklı ve düzenli beslenin!

Günlük yiyeceklerinize ve öğünlerinize dikkat edin! Kepekli gıda, taze sebze ve meyve günlük öğünlerinizin büyük bir kısmını oluşturmalıdır. Günde bir kase çilek, yaban mersini, böğürtlen veya 1 bardak havuç-portakal suyu, bir tabak salata yiyerek kendinizi hafif hissedersiniz, kalp hastalığına yakalanma riskiniz de azalır. Yağlı yiyeceklerden, hayvansal yağlardan, gizli yağlardan (tatlılar, şekerler) kaçınınız. Günde iki litre sıvı tüketin. Özellikle şekersiz bitki çayları, su, meyve çayları veya sulandırılmış meyve suları vücut için çok önemlidir. Aşağıdaki sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerden yararlanabilirsiniz:

Bunları yemeyi tercih edin

- ♥ Kepekli yiyecekler
- ♥ Meyve, sebze
- ♥ Balık ve çeşitleri
- ♥ Baklagiller
- ♥ Buharda, yağsız tavada pişirilen yiyecekler
- ♥ Bitkisel yağlar
- ♥ Fındık, ceviz

Bu yiyeceklerden uzak durun

- ♥ Sakatat ve yağlı et
- ♥ Yağlı salam, sosis, sucuk
- ♥ Haftada 3'ten fazla yumurta
- ♥ %30 un üzerindeki yağlı süt ürünleri, Peynir
- ♥ Fazla tereyağı, kuyruk yağı
- ♥ Kızartmalar
- ♥ Kahve, siyah çay, alkol ve şekerli içecekler

Sağlıklı bir kalp için öneriler



! Yeterli hareket ve egzersiz yapın!

Hareketsiz yaşamdan mümkün oldukça kaçınmalı; örneğin yakın mesafeler için araba kullanmamalı, asansör yerine merdivenleri tercih etmeli, hergün düzenli yürüyüşler ve egzersizler yapılmalıdır. Alışverişe giderken yürüyerek gitmeyi tercih etmelidir. Önemli olan sporu yaşımıza ve bünyemize göre yapmak ve vücuda aşırı yüklenmemektir. Bilinçli yapılan spor türleri dans, bisiklet sürme, yüzme, hızlı yürüme ve koşma gibi haftada 3 kez 20–60 dakika arası yapıldığında kalbe faydalıdır. Sporu bir arkadaşınızla beraber yaparsanız daha zevkli ve eğlenceli olur.

! Tansiyonuza dikkat edin!

Yüksek tansiyon her zaman farkedilemez! Tansiyon doktorda, eczanede veya evde kişilerin kendileri tarafından ölçülür. Bilinmesi gereken, bir kez ölçmekle tansiyonun yüksek veya normal olduğu anlaşılmaz. Tansiyon en azından uzun süren aralıklarla 30 kez ölçülmeli ve ondan sonra karar verilmelidir. Düzenli hareket ve sağlıklı beslenme (az tuz, az alkol, az kahve-çay), sağlıklı kilo vermek ve sigara içmemek tansiyonu düşürür.

! Stres ve ruhsal sorunlarınızı azaltın!

Öncelikle stresi kontrol etmeyi bilmeliyiz! Herkesin bir stres eşiği (sınırı) vardır ve bu eşiği aşmamak gerekir. Düzenli hayat tarzı, hafif fiziksel egzersizler, sağlıklı beslenme ve ideal kiloyu korumakta çok önemlidir. Stresiz yaşamak hemen hemen hiç mümkün değildir. Stresle pozitif bir şekilde yaşamak öğrenilebilir. Aşırı stresli olduğunuz bir anda rahatlamak için bir arkadaşınızla konuşun ya da 5 dakika uzanın, sevdiğiniz bir dergiyi karıştırın ve bunu yaptığınızdan dolayı içinizde huzursuzluk hissetmeyin. Stresli olduğunuz anda egzersizler tekrar kendinizi iyi hissetmenize yardım eder ve aynı zamanda tansiyonunuzu da düşürür. Yeterli uyku stress dönemlerinde en önemli dinlenme şeklidir. Rahat ve düzenli bir uyku için yatağa girmeden önce günlük bütün stres nedenlerinizi aklınızdan uzaklaştırmak, hoş giden konuları düşünmek veya hoşlandığınız bir filmi seyretmek olumlu etkilerde bulunur. Ruhsal sorunlarınızı bir Psikolog ile konuşmaktan çekinmeyin. Sorunlarınız, korkularınız üzerine biriyle konuşmanız sizin güçsüz ve zayıf olduğunuzu göstermez. Bu sayede beraber çözüm bulabilirsiniz.



Muayene yöntemleri

Korener kalp hastalığı şüphesinde hangi kontrollerin yapılması gerekli?

Kontrol yöntemleri?	Nasıl uygulanır?	Ne ölçülür?
Elektrokardiografi = EKG	Hareketsiz yatmış kişinin vücuduna elektrotlar yerleştirilir (ağrısız).	Kalbin elektriksel aktivitesi, atış düzeni ve hızı.
Dayanıklılık EKG'si	Kişi bir ev bisikletinde veya koşu bandında vücuduna takılı elektrotlar ile koşar veya bisiklet sürer.	Efora bağlı olarak kalbin elektriksel aktivitesi, atış düzeni ve hızı.
Herz-Echo Kalp ekosu	Göğüs üzerinde bir sonar alıcısı gezdirilir (ağrısız olarak).	Kalp kapakçıklarının hareketi, kalbin iç yapısı, kanın akış yönü ve kalbin büyüklüğü.
Herzkather= Koronarangiographie Anjiyo	Ana bacak arteri üzerinden kalbi besleyen koroner arterlere kadar bir kateter yönlendirilir, sonra bir kontrast maddesi enjekte edilir (lokal anestezi altında).	Kalbi besleyen damarların durumu ve kalbin çalışma kapasitesi.

Kalp klinikleri

kitaplar için internet adresleri

Allgemeine Herzambulanz der Klinischen Abteilung für Kardiologie im Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien
AKH Viyana belediye genel hastanesi, kalp ve damar hastalıkları bölümü • Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien • Tel. 40400-4623 • Randevu alınız

Medizinische Ambulanz im Sozialmedizinischen Zentrum Ost – Donaupital • Donau hastanesi, Sosyal Tıp merkezi – doğu. I. bölüm • Langobardenstraße 122, 1220 Wien • Tel. 01/28802-3150 • Randevu alınız

Allgemeine Herzambulanz der 2. Medizinischen Abteilung im Hanusch Krankenhaus • Hanusch hastanesi, 2. bölüm, genel kalp kliniği • Heinrich-Collinstraße 30, 1140 Wien • Tel. 01/91021-85310 • Pazartesi'den Cuma'ya kadar 7.30–14.00 arası • Randevu alınız

Herzambulanz der 5. Medizinischen Abteilung im Sozialmedizinischen Zentrum Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kaiser Franz Josef-hastanesi, Kalp kliniği, 5. bölüm Kundratstraße 3, 1100 Wien • Tel. 01/60 191-2510 • Pazartesi'den Cuma'ya kadar 12.00–14.00 arası • Randevu alınız

4. Medizinische Abteilung mit Kardiologie im Krankenhaus Hietzing • Hietzing hastanesi kalp ve damar hastalıkları 4. bölümü • Wolkersbergenstraße 1, 1130 Wien • Tel. 01/801 10-2515 Pazartesi'den Cuma 'ya kadar 07.00–15.00 arası Randevu alınız

2. Medizinische Ambulanz (Herzambulanz) der Krankenanstalt Rudolfstiftung • Rudolfstiftung Kalp kliniği, 2. bölümü Juchgasse 25, 1030 Wien • Tel. 01/711 65-2210. Randevu alınız.

Herzkreislaufambulanz im Sozialmedizinischen Zentrum Sophienspital • Sophien hastanesi, Kalp ve damar hastalıkları kliniği • Apollgasse 19, 1070 Wien • Tel. 01/521 03-3912 Randevu alınız.

Medizinische Abteilung mit Kardiologie im Wilhelminenspital • Wilhelminen hastanesi, Kalp ve damar hastalıkları, 3. bölümü • Montleartstraße 37, 1160 Wien • Tel. 01/49150-2310

tavsiye edilen kitaplar

Lorelies Singerhoff: *Weiblich, 44, Herzinfarkt – Wie Frauen den Knockout vermeiden*, Stuttgart: Kreuz Verlag, 2004

Ferdinand R. Waldenberger: *Handbuch für Herzbesitzer (mit Spezial: Die neue Frauenkrankheit Herzinfarkt)*, Ueberreuter, 2003

Annette Bopp: *Von Herzinfarkt bis Schlaganfall*, Berlin: Stiftung Warentest Berlin, 2003

diger basvuru internet adresleri

www.bewegungfindetstadt.at

www.fgoe.at

www.herzfonds.at

www.herzinfo.at

www.oesterreichischer-frauenlauf.at

Başvuru yerleri

Frauengesundheitszentrum F.E.M. Krankenanstalt Rudolfstiftung, Department Semmelweis-Frauenklinik • Bastiengasse 36-38, 1180 Wien • T: 01/476 15-5771 • www.fem.at

Frauengesundheitszentrum F.E.M. Süd Sozialmedizinisches Zentrum Süd, Kaiser Franz Josef-Spital • türkçe saglikve psikoterapi danismanligi hizmeti sunulmaktadir • Kundratstraße 3, 1100 Wien • T: 01/60 191-5201 • www.fem.at

Vorsorgeuntersuchungsstelle der Stadt Wien zur Herz-Kreislauf-Vorsorge • Romanogasse 27, 1200 Wien • Mittwoch 13:30-17:30 Uhr und Donnerstag 8:00-12:00 Uhr • Anmeldung T: 01/333 16 77

Wiener Lebensmittel- und Ernährungsservice (MA 38)
Tel.: 01/4000-8038 • www.wien.gv.at/lebensmittel



Internet

www.einherzfuerwien.at
www.herzenslust.at
www.diesie.at
www.fsw.at
www.wgkk.at



Broşür sipariş servisi

4000 66 100



Viyana Sosyal Telefonu

533 77 77

(her gün 8-20 arası)

Yayın hakkında bilgi

Yayınlayan: Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7-9, 1030 Wien, Telefon: +43 1/4000-66100 und Fax: +43 1/4000-66395. İçerikten sorumlu: ao. Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Beate Wimmer-Puchinger, Primaria Dozⁱⁿ. Drⁱⁿ. Andrea Podczeck-Schweighofer. Hazırlama: Mag^a. Birgit Pichler, Wiener Frauengesundheitsprogramm, Fonds Soziales Wien. AnneMarie Ohnoutka, Gesundheitsförderung, Fonds Soziales Wien. Düzenleme: Mag^a. Daniela Kern, Mag^a. Hilde Wolf, Institut für Frauen- und Männergesundheit, Türkçe tercüme: Berna Erbaş-Çimen, Türkçe düzenleme: Mag. Cahit Sarıaltın, İçerikten sorumlu: Dr. Ata-Eyüp Kaynar, Praktischer Arzt, Ernährungsmediziner, Grafiker: com_unit, Wien © Wiener Frauengesundheitsprogramm, das Herz-Kreislaufpräventionsprogramm der Stadt Wien und der Wiener Gebietskrankenkasse „Ein Herz für Wien“. 3. Auflage 2006

