



BİLGİ KARTI 1

GÜVENLİ İNŞAAT

KALP SAĞLIĞI

TEMEL HUSUSLAR

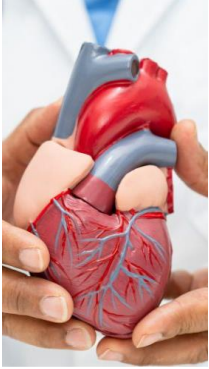


Nedir?

Kalbimiz, ortalama bir insan ömrü boyunca yaklaşık 2.5 milyar kez atarak vücudun tüm bölgelerine milyonlarca litre kan pompalar. Bu kesintisiz dolaşım sayesinde oksijen, enerji kaynakları, hormonlar, diğer bileşik ve temel hücreler taşınırken, metabolizma atıkları da etkili bir şekilde vücuttan uzaklaştırılır.

Kalbin bitmek bilmeyen iş yükü karşısında, bir ömür boyu hiç ara vermeden sürdürdüğü bu olağanüstü performans insan vücudunun en büyük mucizelerinden biridir.

Kalp sağlığı ya da daha kapsamlı ve teknik olarak kardiyovasküler sağlık ise kalbin yapısal bütünlüğünü ve fonksiyonlarını koruması ile damar sistemi aracılığıyla kanı vücudun her bölgesine düzenli şekilde pompalayarak oksijen ve besin maddelerini kesintisiz ulaştırabilmesini ifade etmektedir. Özetle kalbin ve damarların, işlevlerini aksatmadan sürdürebilme yeteneğidir.



Bu kavram;

- Kalbin yeterli güç ve ritimde çalışmasını,
- Damarların esneklik ve açıklığını,
- Kan basıncı ve dolaşımın dengeli olmasını,
- Kardiyovasküler hastalıklara (KVH) yol açan risk faktörlerinin kontrol altında tutulmasını kapsar.

Kardiyovasküler hastalık; kalbi, kan damarlarını ve dolaşım sistemini etkileyen bir dizi patolojik durumu kapsayan şemsiye bir tabirdir. Koroner arter hastalığı, serebrovasküler hastalık, periferik arter hastalığı, konjenital kalp hastalıkları ve benzeri birçok rahatsızlığı içeren bu kategoride; kalp krizi, inme (felç), anormal kalp ritimleri (aritm) ve kalp yetmezliği sıkça görülmektedir.

Kalp krizleri (miyokard enfarktüsü) ve inmeler (serebrovasküler olaylar), genellikle ani (akut) başlangıçlı olaylardır. Bu olayların ana patofizyolojik mekanizmasını, kalbi (koroner arterler) veya beyni (serebral arterler) besleyen damarlardaki tıkanıklık sonucu perfüzyonun bozulması oluşturmaktadır.



Bu tıkanıklığın en yaygın nedeni ise **ateroskleroz** olarak adlandırılan ve damar iç duvarlarında yağlı plak birikimiyle karakterize patolojik süreçtir. İnme vakaları ayrıca beyin içindeki bir kan damarının yırtılmasıyla oluşan kanama (intraserebral hemoraji) veya kan pıhtılarının (tromboemboli) neden olduğu tıkanıklıklar sonucunda da meydana gelebilmektedir.

Neden önemlidir?

Kardiyovasküler hastalıklar, dünyada **en çok ölüme yol açan** sağlık sorunudur. Her yıl 20 milyonun üzerinde insanın bu hastalıklar nedeniyle hayatını kaybettiği tahmin edilmekte ve bu sayı tüm küresel ölümlerin yaklaşık üçte birine (% 33) karşılık gelmektedir. Ayrıca bu ölümlerin % 85'i **kalp krizi ve inme** kaynaklıdır. Ölümlerin % 75'ten fazlası ise düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşanmaktadır.

Özellikle inşaat sektörü başta olmak üzere fiziksel iş yükü, stres, düzensiz beslenme vb. unsurların yaygın olduğu iş yerlerinde kardiyovasküler riskler daha da artmaktadır. Nitekim analiz çalışmalarında sıkça görülen; çalışma esnasında ya da molalarda birdenbire fenalaşma, göğüs sıkışması ve olduğu yere yığılma gibi açıklamaların kalp sağlığı ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.



2023 ve 2024 yılı iş kazalı analiz çalışmalarında inşaat iş yerlerindeki her **5 ölümlü vakadan 1'i**sinin, çoğunluğu kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere sağlık sorunları kaynaklı olduğu görülmüş ve sağlık ile ilişkili ölümler 2. sıraya yükselmiştir!

Kardiyovasküler hastalıkların çoğunun davranışsal ve çevresel risk faktörlerine (Bkz. Bilgi kartı 2) müdahale edilerek önlenemediği dikkate alındığında; iş yeri hekimliği uygulamaları ve proaktif sağlık programları ile bu faktörlere müdahale etmek, hem çalışanların kalp sağlığını koruyarak iş ve can kaybını önleyecek hem de işletmelerin sağlık maliyetlerini düşürerek sürdürülebilirliğine katkı sağlayacaktır.

