



BİLGİ KARTI 5

GÜVENLİ İNŞAAT

KALP SAĞLIĞI

KORUNMA



Önleme ve mücadele stratejileri

Kardiyovasküler hastalıklar, dünya genelinde ölüm ve iş gücü kaybının başlıca nedenlerindendir. Ancak bu hastalıklara bağlı ölümlerin büyük bölümünün (%75-80) önlenabilir olduğu da önemli bir gerçektir. Dolayısıyla bireysel düzeyde kalmayan aynı zamanda kurumsal ve toplumsal boyutları da kapsayan bütüncül politikalarla etkin korunma stratejileri hayata geçirilmelidir. Bu noktada kardiyovasküler hastalıklara karşı korunmaya yönelik stratejiler; birincil, ikincil ve üçüncül korunma şeklinde üç temel aşamada dikkate alınabilir.

a) Birincil korunma

Birincil korunma, hastalık gelişmeden önce risk faktörlerinin kontrol altına alınmasına odaklanmaktadır. Bu düzeyde hedef sağlıklı bireylerde kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi olup strateji, bireysel ve kurumsal düzeyde uygulanabilir.

1) Bireysel düzeyde önlemler



Kişinin yaşam tarzı ve davranışlarını kontrol ederek hastalık riskini minimize etmesini amaçlamaktadır. Önde gelen unsurlar aşağıda yer almaktadır:

Sağlıklı yaşam tarzı: Dengeli ve besleyici diyet, kalp-damar sağlığı açısından temel bir önlemdir. Tuz ve doymuş yağ tüketiminin sınırlandırılması, işlenmiş gıdaların azaltılması ve sebze-meyve ağırlıklı beslenme hastalık riskini düşürmektedir. Ayrıca tam tahıllar ve düşük tuzlu besinler, omega-3 yağ asitleri, kötü kolesterolü (LDL) düşürürken iyi kolesterolü (HDL) artırabilmektedir.

Kişilerin ölçümlerini takip etmelerine ve risk faktörlerini izlemelerine imkân tanıyan bireysel sağlık kontrolleri de sağlıklı yaşam için büyük önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivite: Haftada en az 150 dakika orta şiddette egzersiz (hızlı yürüyüş, bisiklet, hafif koşu) veya 75 dakika yoğun egzersiz yapılması önerilmektedir. Düzenli egzersiz kalp kasını güçlendirmekte, kan basıncını ve kan şekeri kontrolünü iyileştirmekte, stresi azaltmakta ve vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olmaktadır. Kısa, dinamik ısınma ve germe programları da büyük kas gruplarını çalıştırarak kalp sağlığını desteklemektedir.

Tütün ve alkol kullanımı: Sigara kullanımı ve pasif içicilik, koroner arter hastalığı (KAH) ve inme riskini ciddi şekilde artırmaktadır. Bu açıdan sigaranın bırakılması kalp-damar hastalıkları riskini azaltmada kritik önemdedir. Elektronik sigara dâhil tüm tütün ürünlerini kapsayan sigara bırakma programları değerlendirilmeli ve hipertansiyon ile kalp yetmezliği riskini artıran alkol tüketimine son verilmelidir.

Kilo kontrolü: Vücut kitle indeksinin normal aralıkta tutulması hipertansiyon, diyabet ve yüksek kolesterol gibi risk faktörlerinin kontrolünde son derece önemlidir. Düzenli beslenme, fiziksel aktivite ve gerektiğinde uzman desteğiyle kilo yönetimi sağlanmalıdır.



Stres yönetimi: İş kaynaklı stresin uyku bozuklukları, tükenmişlik ve üretkenlik düşüşü gibi olumsuz etkileri iyi bilinmektedir. Ayrıca, iş stresi anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarını da kötüleştirebilmektedir.

Araştırmalar, yüksek iş yükü ve uzun çalışma saatleri gibi iş stresi faktörlerinin KAH ve inme riskini artırdığını göstermektedir (%10-40). Dolayısıyla gerek iş yerinde gerekse günlük yaşamda stres yönetimi üzerinde önemle durulmalı; iş-yaşam dengesinin korunması, psikososyal risklerin azaltılması, nefes egzersizleri ve farkındalık teknikleri aracılığıyla stres minimize edilmelidir.

Etkili stres yönetimi, tansiyon ve kalp ritminin dengelenmesine yardımcı olurken, çalışanların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını korumasına katkı sağlamaktadır.



Bireysel düzeyde önlemler, kardiyovasküler hastalıkların oluşumunu önlemede en etkili stratejiyi oluşturmaktadır; bu nedenle mümkün olduğunca çok sayıda değiştirilebilir risk faktörünün eş zamanlı yönetilmesi büyük önem taşımaktadır.

2) Kurumsal düzeyde önlemler

Bu önlemler işverenlerin ve kurumların çalışanların kalp sağlığını destekleyecek politikalar ve uygulamalar geliştirmesini amaçlamaktadır. Önde gelen unsurlar aşağıda belirtilmektedir:

Teşvik edici programlar: Çalışma koşullarının kalp sağlığına uygun hale getirilmesi (iş yükü, sıcaklık, vardiya vb.) hedeflenmelidir. Ayrıca örneğin sağlıklı beslenmeyi desteklemeye yönelik iş yerlerinde çeşitli uygulamalar da yapılabilir. Yemekhanelerde sunulan yemeklerin besleyici ve dengeli olmasına özen gösterilmesi, öğle yemeklerinde sebze ve meyve çeşitlerinin artırılması, yağ ve tuz oranının kontrol edilmesi gibi iyi uygulamalar benimsenmelidir. Ara öğünlerde sağlıklı atıştırmalık, kuruyemiş, taze meyvelerin teşvik edilmesi, eğitimler ile kalp dostu beslenme farkındalığının artırılması gibi adımlar da ayrıca faydalıdır.

Sağlık kontrolleri: İş yerlerinde kan basıncı, kolesterol ve kan şekeri gibi temel biyometrik ölçümlere erişimin kolaylaştırılması, çalışanların katılımının desteklenmesi ve kontrollerin sağlık gözetimiyle entegre edilmesi, önleyici müdahalelerin zamanında yapılmasına katkı sunmaktadır.



Farkındalık artırma: Çalışanlara yönelik kalp sağlığı eğitimleri, iş başı konuşmaları ve bilgilendirici kısa oturumlar düzenlenerek risk faktörleri, kalp krizi, inme ve belirtileri gibi pek çok konuda sağlık bilinci artırılabilir.

b) İkincil korunma

Hastalık riskinin erken dönemde saptanması ve komplikasyonların gelişmeden önlenmesi amaçlanmakta olup, ikincil korunma stratejileri öncelikle risk taşıyan veya hastalığı gelişmiş bireyler üzerine odaklanmaktadır.

Erken tanı ve tarama: Düzenli kardiyovasküler risk değerlendirmeleri, kan basıncı, lipid profili ve glukoz düzeylerinin izlenmesini sağlamakta olup işe giriş ve periyodik muayenelerde kalp sağlığı taramalarının standart hale getirilmesi; hipertansiyon, diyabet, obezite veya aile öyküsü gibi yüksek risk faktörlerine sahip bireylerin erken tanı almasını mümkün kılmaktadır.

Klinik yönetim: Hekim gözetiminde yürütülen medikal tedavi ve takip süreçleri, ikincil korunmanın etkinliğini artırarak hastalığın ilerlemesini önlemeye yardımcı olmaktadır. Bu noktada özellikle hipertansiyon, diyabet ve dislipideminin etkin tedavisi öncelikli olup risk altındaki kişilerde kanıta dayalı farmakolojik yaklaşımların uygulanması, kardiyovasküler olayların önlenmesinde etkin bir yöntemdir. Fiziki ya da dijital araçlar ile yapılan takip ve düzenli kontroller, tedaviye uyumun izlenmesi ve komplikasyonların zamanında tespit edilmesi için şarttır.

Değiştirilemez risk faktörlerinde ise strateji; bu gruptaki kişilerin daha erken yaşta ve daha sık tarama programlarına alınması, farkındalığın artırılması ve önleyici tedbirlerin erken dönemde devreye alınması üzerine kurulmalıdır.

c) Üçüncül korunma

Mevcut kalp-damar hastalıklarının ilerlemesini önlemeye, komplikasyonları azaltmaya ve hastaların yaşam kalitesini iyileştirmeye odaklanmaktadır. Bu düzeydeki stratejiler, hastaların tıbbi tedaviye uyumunu sağlamanın yanı sıra rehabilitasyon programlarını da içermektedir.

Tıbbi tedavi ve izlem: Kalp krizi, kalp yetmezliği veya ritim bozukluğu geçiren hastalarda etkin tedavi ve rehabilitasyon büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte ilaç tedavisine uyumun sağlanması, düzenli kontrollerin yapılması ve kardiyak rehabilitasyon programlarının uygulanması gerekmektedir. Kardiyak rehabilitasyon, fiziksel kapasitenin artırılması, psikolojik destek sağlanması ve sosyal entegrasyonun güçlendirilmesini hedeflemekte böylece tekrar eden kardiyovasküler olay riski de azaltılmaktadır.

İş sağlığı perspektifi: Kalp hastalığı tanısı konmuş çalışanların iş yüklerinin uyarlanması, çalışma saatleri ve vardiya düzeninin kalp sağlığına uygun şekilde yeniden yapılandırılması iş yeri özelinde önemli bir korunma stratejisidir. Ayrıca, iş yerinde acil müdahale sistemlerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Ani kalp durması durumunda hızlı ve etkin müdahaleyi mümkün kılmak ve hayatta kalma şansını artırmak için çalışanlara temel yaşam desteği (TYD) eğitimi verilmesi ve iş yerinde otomatik eksternal defibrilatörlerin (OED) bulundurulması sağlanmalıdır.



Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve etkin yönetimi; bireysel yaşam tarzı değişiklikleri, işyeri temelli sağlık programları ve ulusal düzeyde bütüncül stratejilerin entegrasyonu ile mümkündür. Korunma basamaklarının koordineli bir şekilde uygulanması, değiştirilebilir risk faktörlerinin kontrol altına alınmasını ve değiştirilemez faktörler için erken tanı ve tarama mekanizmalarının devreye sokulmasını sağlamaktadır. Bu çok boyutlu yaklaşım, bireylerin yaşam kalitesini artırırken, hastalık kaynaklı iş gücü kayıplarını ve sağlık harcamalarını azaltmada kritik rol oynamaktadır.

İş yeri ortamı, kalp sağlığının korunmasında hem fırsatlar hem de sorumluluklar sunmaktadır. Çalışanlar için düzenli sağlık kontrolleri, biyometrik taramalar, acil müdahale sistemleri ve kalp-dostu yaşam tarzını teşvik eden programlar hayati öneme sahiptir. İşverenlerin bu önlemleri sistematik şekilde uygulaması; sadece çalışanların sağlığını korumakla kalmamakta aynı zamanda moral düzeyini yükseltmekte ve üretkenliğini de artırmaktadır.