

Kalp çarpıntısı

FGZ  **Kärnten**

Frauengesundheitszentrum
Kadın Sağlık Merkezi Kärnten

© Gabriela - Fotolia.com

Çok (mu) geç fark edildi! (?)

Kadınlarda Kalp Hastalıkları

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH
Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach

Telefon: **04242 - 53055**
www.fgz-kaernten.at

Kadınların koroner kalp hastalıklarında erkeklerden farklı bedensel **belirtiler** gösterdiklerini; ... kadınlarda, göğüs kafesinde ağrılar gibi, "erkeklerde bilinen kalp krizi belirtilerinin" çoğu zaman yaşanmadığını; ... kadınlarda bulantı, mide rahatsızlıkları, olağandışı yorgunluk ve sırt/bel ağrılarının bir **kalp krizine** işaret edebileceğini; ... kadınların, bu fiziksel semptomları hayati tehlike olarak algılamadıklarından, çoğu zaman hastaneye gitmeye çok geç karar verdiklerini; ... hastanede dahi kadınlarda kalp krizinin, daha az bilinen belirtiler sebebiyle çoğu zaman erkeklerden daha geç fark edildiğini; ... Kärnten eyaletinde **kalp ve damar sistemi** hastalıklarının, erkeklerde olduğu kadar kadınlarda da **başlıca ölüm nedeni** olduğunu; ... kadınların, bir kalp hastalığını geliştirme **riskini** yeterince ciddiye almadıklarını; ... bedeninizin verdiği uyarı sinyallerinin **geç olmadan** fark edilmesinin hayatınızı **kur-tarabileceğini**; ... kadınların hastalanma riskini azaltmak için bir şeyler yapabileceğini; ... dengeli beslenmenin ve normal kilonun muhafaza edilmesinin, kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskini azalttığını; ... düzenli olmak şartıyla az da olsa hareket etmenin kalbinizi güçlendirdiğini; ... ruhsal sorunların ve stresin özellikle kadınlarda "kalbe vurabileceğini"; ... kadınların daha sık doktora gittiklerini, fakat bunu çoğu zaman kendileri için değil, **aile bireyleri** için yaptıklarını **... biliyor muydunuz?**

Kendinize ve kalbinize bakın ve kadınlarda kalp sağlığı ile ilgili faydalı bilgilerden yararlanın!

Kalp ve damar hastalıkları için risk faktörlerine açıklık getirmek amacıyla, yılda bir kez sosyal sigortalar hesabına erken teşhis muayenesinden yararlanabilirsiniz!

Kärnten Kadın Sağlık Merkezi'nin sunduğu hizmetler:

- **Konferanslar**
- **Bilgi materyali**
- **Kitaplar**
- **Tarafı ve kadınlara özel oryantasyon yardımı**
- **Bağımsız olarak vereceğiniz kararlar için dayanaklar**

Aşağıda yazılı **mesai saatlerinde** bize ulaşabilirsiniz:

Pt, Sa, Pe, Cu:

9:00 ila 13:00 saatleri arasında

Ça: 15:00 ila 18:30 saatleri arasında

Güncel etkinliklerin tarihlerini

www.fgz-kaernten.at adresi

altında bulabilirsiniz.

Destekleyen kişi ve kuruluşlar:



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT



LAND KÄRNTEN