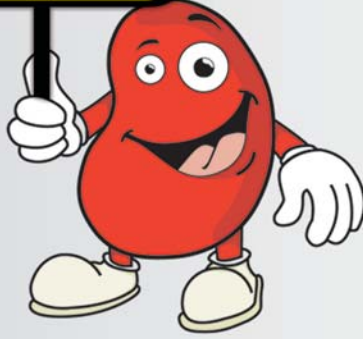


**SAĞLIĞINIZ İÇİN
TUZU AZALTIN**



Sağlıklı yaşam için günde 5-6 gram tuz tüketilmesi yeterlidir.
Türk toplumunda günlük tuz tüketimi 18 gramdır.

AŞIRI TUZ TÜKETİMİ



- Kan basıncını yükseltir
- Kalp-damar hastalıklarına yol açar
- Böbrekleri bozar
- Bazı kanserler için risk faktörüdür



**SAĞLIĞINIZ İÇİN
OBEZİTEDEN
KAÇININ**



Türk toplumunun %32'si obezdir.
Son 10 yılda obezite sıklığı %50 artış göstermiştir.

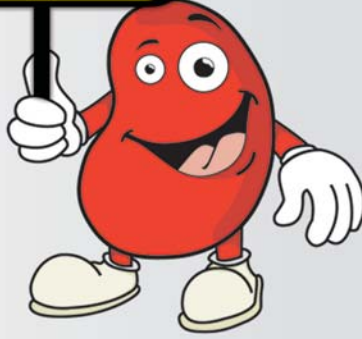
OBEZİTE



- Şeker hastalığının en önemli nedenidir
- Kan basıncını yükseltir
- Kan yağlarını artırır
- Kalp-damar hastalıklarına yol açar
- Karaciğer yağlanmasına neden olur
- Kronik böbrek hastalığı için risk faktörüdür



**SAĞLIĞINIZ İÇİN
SİGARA İÇMEYİN**



Son 10 yılda Türk toplumunda sigara içiciliği %40 azalmıştır.
Ancak erkeklerde hala %30'un üzerindedir.

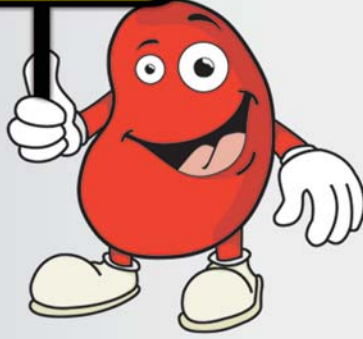
SİGARA



- Birçok kanser için risk faktörüdür
- Kalp-damar hastalıklarına yol açar
- Kronik akciğer hastalıklarına neden olur
- Kan basıncını yükseltir
- Böbrek işlevini bozar
- Erken yaşlanmaya neden olur
- Üreme sağlığını olumsuz etkiler
- Bebeklerde gelişme geriliğine yol açar



**SAĞLIĞINIZ İÇİN
TANSİYONUNUZU
ÖLÇTÜRÜN**



Türk toplumunun %35'i yüksek tansiyonludur.
Yüksek tansiyonluların yarısı bu durumun farkında değildir.
Toplumun yaklaşık üçte biri kan basıncını hiç ölçtürmemiştir.

YÜKSEK TANSİYON



- Kalp-damar hastalıklarına yol açar
- İnmeye neden olur
- Kronik böbrek hastalığına yol açar
- Gözleri bozar

