

Kardiyak Rehabilitasyon

Kalp hastalıklarından kaynaklanan fiziksel bozukluk veya herhangi bir harabiyeti sınırlamayı hedefleyen, ölüm riskini azaltan ve hastanın normal yaşantısını sürdürmesine olanak sağlayan tıbbi gözetim altında gerçekleştirilen girişimlerdir. Kardiyak Rehabilitasyon, ölüm ve hastalığın azaltılması ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesini hedefler. Kardiyak Rehabilitasyon geçmişinizi değiştirmez, ancak kalbinizin geleceğini iyileştirmeye yardımcı olur. Kardiyak Rehabilitasyon iki büyük komponent'ten oluşur;

1-Bireysel olarak düzenlenmiş egzersiz programı;

Hastanın fiziksel aktivite için toleransını ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmek için.

2-Eğitim, yönlendirme ve davranışsal girişimleri;

Hastanın sigarayı bırakmasını. Kan basıncını düşürmesini. Yeme alışkanlığını değiştirmesini, kilo vermesini ve psikososyal iyi olma halini sağlamak için.

Kardiyak Rehabilitasyona kimler katılabilir?

Kalp krizi veya kalp yetmezliği tanısı konduktan sonra veya anjioplasti veya kalp ameliyatı gibi işlemlerden sonra Kardiyak Rehabilitasyona katılmak kalbiniz için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir.

Kardiyak Rehabilitasyon kalp hastalığı olan birçok insan için bir seçenektir. Tıbbi geçmişiniz aşağıdaki hastalıkları içeriyorsa sizde kardiyak rehabilitasyondan faydalanabilirsiniz.

-Kalp Krizi Sonrası iyileşme Döneminde

-Ciddi Girişim Gerektiren Kalp Damar Hastalığında

-Kalp Yetmezliğinde

-Bazı Konjenital Hastalıklar

-Açık Kalp Cerrahisi Sonrası

-Anjio ve Stent Uygulamaları Sonrası (Koroner Bypass, kapaklar)

-Kalp Nakli Sonrası

Her yaştan insan kardiyak rehabilitasyon programına katılabilir. Risk değerlendirilmesi yapılır.

Kardiyak Rahabiliasyon Faydaları

- Kan dolaşımını iyileştirerek vücut direncini yükseltir.
- Kan basıncını düzenler
- Vücut ağırlığını kontrol altında tutar
- Düşük HDL(yüksek yoğunluklu lipoprotein) koroner arter hastalığı riskini artırır.
- Düzenli fiziksel egzersiz HDL'yi (düşük yoğunluklu lipoprotein) arttırarak hastalık riskini azaltır.
- Kemik kaybını engeller, kırıkları azaltır.
- Şeker hastalığında insulin kullanımını azaltır.
- Barsak çalışmasını düzenler, kronik hastalıklara karşı direnci artırır.
- Sigarayı bırakmayı kolaylaştırır.
- Enerji düzeyini artırır.
- Anksiyete ve depresyonu azaltır, motivasyonu ve iyimserliği artırır.
- Stresi azaltır.
- Görünümü iyileştirir.
- Uyku düzenini sağlar.
- Kas iskelet sistemini güçlendirerek zorlanmaları azaltır,diğer fiziksel aktiviteler için kapasiteyi artırır.

Kardiyak Rehabilitasyon programımız sona erdikten sonra kalp sağlığını korumak için hayatınızın geri kalanında öğrendiğiniz diyet, egzersiz ve diğer sağlıklı yaşam alışkanlıklarına devam etmeniz gerekecektir.

Amaç programın sonunda kendi başına egzersiz yapmaktan emin olup daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmektir.

Kardiyak rehabilitasyon yaşama yıllar, yıllara yaşam katar.

Uz. Dr. Sunay ERGÜN

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı