

DÜNYA SAĞLIK İÇİN HAREKET ET GÜNÜ

Kalp hastalıkları günümüzde hem dünya genelinde hem de ülkemizde en önemli sağlık sorunlarının başında gelmektedir. Kalp hastalıkları kalp damar tıkanıklığından, beyin ve diğer organların damar tıkanıklığına kadar çok geniş bir alanı ilgilendirmektedir. Sigara, ailesel yatkınlık, yüksek kolesterol seviyesi, tansiyon yüksekliği, yaş, şeker hastalığı ve hareketsiz yaşam kalp hastalıkları görülme sıklığı ve şiddetini artıran başlıca risk faktörleridir. Ailesel yatkınlık, yaş gibi bazı risk faktörlerini azaltma durumu elimizde değildir. Başta sigara kullanımının tamamen bırakılması, aktif ve hareketli bir spor yaşamı ile tansiyon, şeker ve kolesterol değerlerinde meydana gelecek olumlu düzelmelerle kalp hastalıkları görülme oranları azaltılabilir. Tüm bunlar “Yaşam Tarzı Değişiklikleri” adı altında toplanmaktadır.

Düzenli spor ve fiziksel aktivite ile tüm nedenlere bağlı kalp damar hastalıkları ile ilişkili ölüm oranları azalmaktadır. Ayrıca düzenli spor ile mental sağlığımızda da iyileşme olmaktadır. Güncel kalp damar hastalıklarından korunma rehberleri tüm sağlıklı erişkin bireylerde haftada en az 150 dakika orta seviye yada 75 dakika yoğun bir aerobik spor yapılmasını önermektedir. Ayrıca bu sürelerin sırasıyla 300 ve 150 dakikaya çıkarılması ek faydalar sağlayacaktır. Bu zaman dilimleri haftada 4-5 gün olmalı ancak tercihen haftanın her günü olacak şekilde en az 10 dakika sürecek aktivitelerden oluşmalıdır. Ancak spor geçmişi olmayan, kondisyonu düşük kişilerde 10 dakikadan daha kısa süreli egzersizler de başlangıçta önerilmektedir.

Spor kalp damar hastalığı tanısı konulan hastalarda da olumlu etkilere sahiptir. Spor türleri arasında aerobik egzersiz önerilmektedir. Aerobik egzersizde belli bir süre boyunca geniş kas kitlelerinin bir ritim içinde hareketi sağlanmaktadır. Bu aerobik egzersiz aktiviteleri içinde yürüme, bisiklete binme, ağır ev işleri yapma, koşu, yüzme, kürek çekmek, kayak yapmak ve aerobik dans bulunmaktadır. Başlangıçta hafif tempo ile başlanan spor aktivitelerinin orta ve ağır yoğunlukta devamı önerilmektedir. Burada hafif, orta ve ağır olarak tariflenen yoğunluk kavramı metabolic equivalent (MET) olarak ifade edilmektedir. Kişinin yaşı ve fizik kondisyon seviyesine göre egzersiz yoğunluğu belirlenir. Önceden hiç spor geçmişi olmayan ve fizik kondisyonu yetersiz kişilerin spor öncesinde mutlaka hekim önerisi alması uygun olacaktır. Özellikle kalp damar hastalığı tanısı almış kişilerin spor programını hekimleriyle görüşüp başlaması daha uygun olacaktır. Kalp krizi geçirmiş, stent ya da bypass operasyonu tedavisi uygulanan hastalarımıza hastanemizde mevcut olan Kardiyak Rehabilitasyon Merkezinde hekim ve hemşire kontrollü egzersiz programı uygulanması çok önemli faydalar sağlamaktadır. Burada uygulanan programla, hastane sonrasında egzersiz programı oluşturma açısından oldukça yarar izlenmektedir.

Spor her damar tıkanıklığı hastamızda olduğu gibi ayak damar tıkanıklığı olan hastalarımızda da olmazsa olmaz bir destek ve iyileştirici bir uygulamadır. Hastalar ne kadar fazla yürüyüş yaparlarsa

o kadar fazla kollateral dediğimiz yeni ve besleyici damar oluşumu gerçekleşmektedir. Ağrı belirgin olana dek yürünmesi ve sonrasında dinlenip, ağrının geçmesiyle yeniden yürüme ciddi yarar sağlayacaktır. Tabii burada asla unutulmaması gereken noktalardan biri de sigaranın tamamen kesilmesi hatta dumanına maruziyetin bile ortadan kaldırılmasıdır.

Spor Yaparken Ne Zaman Durmalı Ve Kontrole Gitmeliyiz?

Spor esnasında gelişen çene ve göbek arası göğüs ya da sırt bölgesinde geçmeyen inatçı ağrı gelişmesi, ciddi nefes darlığı, geçmeyen bir çarpıntı olması durumunda mümkün olan en yakın sağlık kurumuna başvurulması önem arz etmektedir.

Doç. Dr. Çetin GEÇMEN

Kardiyoloji Uzmanı