

Kalp Damar Hastalığı Ve Tedavi Uygulamaları

Kalp damar hastalığı (koroner arter hastalığı) en sık karşılaşılan kalp hastalığı olup, zamanında önlem alınmazsa ise kalp krizine ve ölüme kadar gidecek bir sürece neden olabilir. Erken tanıyla yapılan yaşam tarzı değişiklikleri ve tedavi uygulamaları hastalığın ilerlemesini ve oluşturduğu olumsuz sonuçları önemli oranda önlemektedir.

Kalp Damarlarımızın Önemi

Kalbimiz devamlı kan pompalama işlevi görerek vücudumuzun kan ihtiyacını düzenler. Bu işi yapmak için kalbin kendisi de oksijen yönünden zengin kana ihtiyaç duyar, kalbin ihtiyaç duyduğu kan da kalp damarlarımız yoluyla sağlanır.

Kalp damarları vücudun en büyük damarı olan aort damarından ilk ayrılan damarlardır. Sağ ve sol olmak üzere 2 damardan oluşur, sol damar daha sonra 2'ye ayrılır. Sonuç da sağda 1 kalp damarı, solda 2 kalp damarı ve toplamda 3 kalp damarı olarak kabul edilir.

Kalp damarlarının sağlam yapısının bozulması “ateroskleroz” olarak tanımladığımız kolesterol ve birçok moleküler birleşim sonucu oluşur. Bu kalp damar yapısının bozulmasının en önemli aşamasıdır. Yaklaşık 30'lu yaşlardan itibaren başlayan bu süreç 10 yıllar içinde kalp damarlarımızın sağlam yapısının belirgin derecede bozulmasına ve kalp kan akımının bozulmasına neden olur. Bu durum kalp fonksiyonlarının bozulmasına sebep olarak, kalp yetersizliğine kadar ilerleyebilir.

Kalp damarlarımızın sağlam yapısının bozulmasının en sık belirtisi göğüs ağrısıdır. Daha az sıklıkla da nefes darlığı, sol kolda uyuşma veya mide ağrısı gibi görülmektedir. Kalp damar hastalığındaki en tehlikeli durum ise ani kalp krizine (miyokard enfarktüsü) neden olmasıdır. Kalp krizi erken tedavi edilmez ise kalp kaslarında kalıcı hasar bırakabilmektedir. Kalp krizindeki en üzücü diğer bir nokta ise kalp damar hastalarının yarısı hastalığını ancak bu şekilde öğreniyor olmasıdır.

Kalp damarlarımızın sağlam yapısındaki bozulma sıklıkla damarda daralma şeklinde olup, nadiren damarda genişleme şeklinde de olabilmektedir. Kalp damarlarımızın sağlam yapısının bozulmasına neden olan sebepler ise sigara kullanımı, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, genetik yatkınlığımız, ilerleyen yaşımız, spor yapmama, alkol tüketimi, stresli yaşam, şişmanlık gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarıdır.

KALP DAMAR HASTALIĞI TEDAVİ YÖNTEMLERİ

- 1- Yaşam tarzı değişiklikleri
- 2- İlaç tedavi uygulamaları
- 3- Perkütan koroner girişim (Stent uygulamaları)
- 4- Açık kalp ameliyatı (By pass tedavisi).

Kalp damar hastalığının klinik durumuna göre en uygun tedavi şekli hasta ile birlikte doktor tarafından karar verilir. Bu hastalar için çok önemli olan diğer bir nokta ise kalp damarlarımıza zarar veren durumlardan mutlak sakınarak, kalp damarlarımıza faydalı aktivitelerin günlük yaşantımızda uygulanması gerekir.

1- YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ

Kalp damar hastalığı gelişme riski yüksek veya kalp damar hastalığı gelişen kişilerin öncelikle yapması gereken günlük davranışlardır. Bu davranışlar hastalığın oluşmasını önlerken, hastalık gelişenlerde de hastalığın zarar verici etkilerini azaltmaktadır. Bu uygulamada en önemli nokta hastalık gelişmeden önlem alınmasıdır. Bu da değiştirilebilir kalp damar bozucu risk faktörlerinden kurtulmak ve bu risk faktörlerinin tedavi edilmesi ile sağlanır.

Sağlıklı Yaşam İçin Yapılması Gerekenler;

A- Sigarayı bırakmak.

B- Düzenli fiziksel egzersiz yapmak.

Haftada 5-7 gün en az 30 dakikalık hafif tempoda yürümek veya koşmak.

C- Sağlıklı beslenmek.

Tüm gıdalardan yeme alışkanlığımız olmalıdır. Özellikle sebze-meyvelerin mevsimine uygun olmalıdır. Mümkün oldukça, sebze, meyve, balık, beyaz et (tavuk, hindi) doymamış yağ asiti (zeytin yağı), düşük yağlı süt ürünleri, baklagiller ve unlu gıdalardan tam tahıl olanları tercih edilirken, aşırı kırmızı et tüketimi, doymuş yağların (katı yağlar, margarin) günlük tüketimi azaltılmalıdır. Ekmek tercihinde beyaz unla yapılmış ekmek

yerine tam buğday, çavdar gibi tam tahıl ile yapılmış olanlar tercih edilmelidir. Sağlıklı bir beslenme de şekerli, işlenmiş hazır gıdalar ve uzun süre bekletilmiş gıdalarda tüketimin den kaçınılmalıdır.

D- Tuz tüketimini azaltmak.

İlave tuz kullanılmamalıdır.

E- Aşırı kilo almaktan kaçınmak.

Aşırı kilolu olanların kilo vermesi çok faydalıdır. Bunun için öncelikle şeker oranı yüksek gıdalardan (karbonhidratlı) sakınılmalıdır.

F- Alkol tüketimi yapmamak.

2- İLAÇ TEDAVİLERİ

Kalp damar hastalığına sebep olan faktörlere yönelik ilaç tedavileri ve kalp damar hastalığı gelişen durumlar için ilaç tedavileri olarak ayrılır.

A-Kalp damar hastalığına sebep olan faktörler için ilaç tedavileri

I-Şeker hastalığı ve ilaç tedavisi:

Şeker hastaların da kan şeker düzeyi ilaç ve diyet uygulamaları ile normal kan şeker düzeyi sağlanmalı ve bu durum belli aralıklar ile düzenli kontrol edilmelidir.

Bu hastalık dahiliye ve endokrinoloji uzman doktoru tarafından takip edilir.

II-Yüksek tansiyon ve ilaç tedavisi:

Yeksek tansiyon hastalarında günlük tansiyon değerleri normal düzeylerde tutulmaya sağlanmalıdır. Bunun için tansiyon ilaçlarını her gün alınmalı ve yaşam tarzı değişikliği yapılmalıdır.

III-Yüksek kolesterol ve ilaç tedavisi:

Yeksek kolesterol hastalarında kan kolesterol değerleri normal düzeylerde tutulması amaçlanır. Bunun için öncelikli yaşam tarzı değişiklikleri ve diyet uygulamaları yapılır, kan kolesterol düzeyi istenen düzeye inmeyen hastalarında ilaç tedavisi başlanır. Hastanın sağlık durumuna göre 6 ay- 1 yıl içinde kan tahlilleri ile kan kolesterol düzeyi ve hastanın ilaca uyum durumu değerlendirilir.

B-Kalp damar hastalığı gelişen durumlar için ilaç tedavileri

Yaşam tarzı değişikliği ile ilaç tedavi uygulamaları bir bütün halinde uygulanır. Kan sulandırıcı, kolesterol düşürücü, tansiyon düşürücü, ritim düzenleyici, damar genişletici, göğüs ağrısını giderici ve kalp damar koruyucu ilaçlar hastalığın durumuna göre ayarlanır. Hastalığın ciddiyeti (kalp krizi) ve uygulanan ilave tedavilere (stent /by-pass) göre 1ay - 3ay - 6 ay - 1 yıl gibi aralıklarla hasta düzenli takip edilir.

3- PERKÜTAN KORONER GİRİŞİM (STENT UYGULAMALARI)

Perkütan koroner girişim kalp damarlarındaki darlığın kasık atardamarları veya kol atardamarlarına yerleştirilen özel kılıf ve bunun içinden kalp damarına yerleştirilen kateter, tel, balon ve stentler ile kalp damarının tedavi edilmesine denir. Bu stentler ilaçlı ve ilaçsız olarak 2 ye ayrılır. İlaçlı stentler yapısındaki özel maddeler nedeniyle tekrar daralmaya karşı daha dayanıklıdır.

4-AÇIK KALP AMELİYETİ (BY PASS TEDAVİSİ)

Koroner arter bypass cerrahisi, tıkalı veya daralmış olan kalp damarının sağlam yerine başka bir damar ile kan akışı oluşturarak kalbin yeniden beslenmesine olanak tanır. Birden fazla tıkalı damar durumunda birden fazla bypass işlemi gerçekleştirilir.

Bypass yapmak üzere kullanılacak damar ya da diğer adıyla greftler göğüs, kol ve bacadan alınarak tıkalı kalp damarına bağlanır. Sıklıkla kullanılan greftler göğüs duvarından alınan meme atar damarı, koldan alınan atar damar ve bacadan alınan toplardamarlardır.

Doç. Dr. Ramazan KARGIN

Kardiyoloji Eğitim Görevlisi