

Kardiyak Rehabilitasyon

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 ile yaşam kalitesinin iyileştirilmesini hedefler.

Kardiyak rehabilitasyon iki büyük komponentten oluşur. İlk olarak, bireysel olarak düzenlenmiş egzersiz programı ile hastanın fiziksel aktivite için toleransını artırması ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmesi amaçlanır. İkinci olarak, eğitim, yönlendirme ve davranışsal girişimler ile hastanın sigarayı bırakması, kan basıncını düşürmesi, yeme alışkanlığını değiştirmesi, kilo vermesi ve psiko-sosyal iyi olma halini sağlamak hedeflenir.

Kardiyak Rehabilitasyona kimler katılabilir?

Kardiyak rehabilitasyon kalp hastalığı olan birçok insan için bir seçenektir. Her yaştan insan kardiyak rehabilitasyon programına katılabilir. Risk değerlendirilmesi yapılır. Tıbbi geçmişiniz aşağıdaki hastalıkları içeriyorsa siz de kardiyak rehabilitasyondan faydalanabilirsiniz :

- Kalp Krizi,
- Kalp Damar Hastalığı,
- Göğüs Ağrısı,
- Kardiyomyopati
- Bazı Konjenital Kalp Hastalıkları,
- Koroner Arter Bypass Cerrahisi,
- Anjioplasti ve Stentler,
- Kalp Nakli,
- Kalp Kapağı tamiri veya değişimi.

Kardiyak Rehabilitasyonun Faydaları

- Kan dolaşımını iyileştirerek kalp hastalığı riskini azaltır.
- Kan basıncını düzenler.
- Vücut ağırlığını kontrol altında tutar.
- Düşük HDL (High Density Lipoprotein, "yüksek yoğunluklu lipoprotein") koroner arter hastalığı riskini arttırır. Düzenli fiziksel egzersiz HDL'yi arttırarak hastalık riskini azaltır.
- Kemik kaybını engeller, kırıkları azaltır.

- Diyabette insulin gereksinimi azaltır.
- Kolon kanseri riskini azaltır.
- Sigarayı bırakmayı kolaylaştırır.
- Enerji düzeyini arttırır.
- Anksiyete ve depresyonu azaltır, hevesi ve iyimserliği arttırır.
- Stresi azaltır.
- Görünümü iyileştirir.
- Uykuyu iyileştirir.
- Kas iskelet sistemini güçlendirerek zorlanmaları azaltır, diğer fiziksel aktiviteler için kapasiteyi arttırır.

****Kardiyak rehabilitasyon yaşama yıllar, yıllara yaşam katar.***

Uz. Dr. Sunay ERGÜN
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı