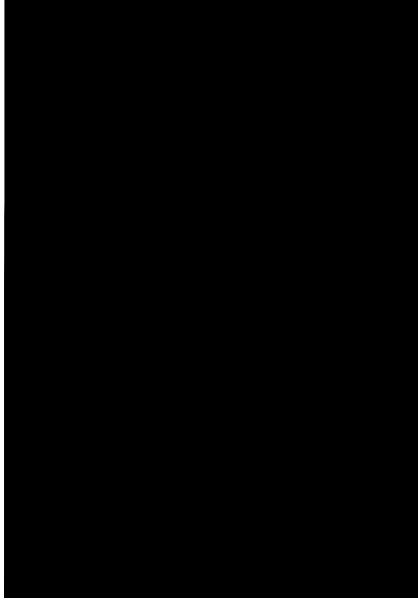


# GENÇ YAŞTA GÖRÜLEN KALP HASTALIKLARINA DİKKAT!



thi – Daha çok ileri yaşlarda görülen kalp hastalıkları ve kalp krizi, son yıllarda gençlerde de daha sık ortaya çıkıyor. Doğuştan gelen kalp hastalıklarından tamamen korunmak mümkün olmasa da, ailelerin çocuklarındaki belirtilere dikkat etmeleri, tedavi için geç kalınmaması açısından önem taşıyor. Genetik ve çevresel faktörlere bağlı olan koroner arter hastalığından korunmak için ise, genç yaşlardan itibaren bazı önlemler almak gerekiyor. Memorial Ankara

Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Cem Yorgancıoğlu, “Kalp Haftası” öncesinde gençlerde görülen kalp hastalıkları ile tedavi ve korunma yöntemleri hakkında bilgi verdi.

## **Doğuştan gelen kalp hastalıkları genç yaşlara kadar sessizce ilerleyebilir**

Gençlerde en sık görülen kalp hastalıkları iki gruba ayrılmaktadır. Birinci grupta; kalbin delik olması, damarların ters çıkması, kapakçık fonksiyon bozuklukları gibi doğuştan gelen anomaliler yer almaktadır. Bu hastalıklar çocuklarda hiç bulgu vermeden genç yaşlara kadar sessizce ilerleyebilir. Gençlerde ortaya çıkan ikinci gruptaki hastalık ise koroner arter hastalığıdır. Bu durum doğuştan gelen hastalıklara oranla çok daha nadir görülmektedir. Koroner arter hastalığı da bazı durumlarda doğuştan geliyor olabilir. Doğuştan gelen koroner arter hastalığında kalbi besleyen koroner damarlar adalelerin arasında yer almaktadır. Kalp kuvvetli kasıldığı zaman damarı kapatabildiği için bu hastalarda ağır egzersizler göğüs ağrısına neden olabilmektedir. Genç sporcularda görülen

ani ölümlerin nedeni çoğu zaman bu duruma bağlı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcularda ani ölümlerin diğer bir nedeni de doğuştan aort darlığıdır.

### **Damarlardaki kolesterol birikimi 25 yaşından itibaren başlıyor**

Kalp hastalıklarının ortaya çıkmasındaki başlıca sebeplerden biri, damar sertleşmesine yol açan kolesterol birikimidir. Yapılan bazı araştırmalar bu birikimin 25 yaşından itibaren ince çizgilenmeler şeklinde çok hafif de olsa başladığını göstermektedir. Günümüzde artık 30-35 yaşlarında koroner arter hastalığından stent takılan ya da ameliyat olan hastalar karşımıza çıkmaktadır. Bu yaşlarda hastalar göğüs ağrısı gibi şikayetlerle doktora başvurduklarında detaylı muayene edilmeli ve aile öyküleri irdelenmelidir. Ailesinde erken yaşlarda koroner arter hastalığı varsa bu hastada da olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Kolesterol mekanizmasındaki bazı bozukluklar genetik olarak aile bireylerine devredilmektedir. Çoğu genç yaştaki hasta bu tür genetik kolesterol metabolizması bozukluklarını taşımaktadır. Kadınlarda hormonlar menopoz dönemine kadar koruyucu bir faktör olsa da bu bozukluğu taşıyan kadın hastalarda da 30-35 yaşlarında koroner arter hastalığı görülebilmektedir.

### **Çocuklarda kapak hastalıkları dikkat istiyor!**

Doğuştan gelen kalp hastalıklarının çocuklardaki en önemli belirtileri; çarpıntı, çabuk yorulma ve yaşlılarından geri kalmadır. Çocuklardaki kalp kapak hastalıkları kritik değerlere ulaşmadıkları sürece sadece takip edilmektedir. Darlık kritik değerlere ulaşırsa öncelikle kapak açılmaya çalışılmaktadır. Bunun nedeni kapak değişiminin çocukluk çağında kesin çözüm olmamasıdır. Erişkinlik dönemine gelmeden takılan kapak çocuk büyüdüğü zaman küçük kalacağı için bu yaşlarda mevcut kapağı korumak gerekmektedir. Kapak değişiminin zorunlu olduğu durumlarda ise bir takım özel yöntemlerle mümkün olan en büyük kapak takılmaktadır. Darlıkların tedavisinde ilk müdahale çoğu zaman balonla

genişletmedir. Balonla iyi bir genişleme sağlanırsa bazı durumlarda hasta tamamen iyileşebilmektedir. Doğuştan gelen kalp hastalıklarının tedavisinde cerrahi yöntemler hasta erişkin oluncaya kadar genellikle ötelenmektedir.

### **Sıkışan damarların tedavisinde cerrahi başarılı sonuç veriyor**

Koroner arter tedavisinde ise öncelikle egzersiz testi yaparak kalbi besleyen damarların ciddi bir beslenme bozukluğuna yol açıp açmadığına bakılmaktadır. Ciddi bir beslenme bozukluğuna neden olan darlık varsa, hastaya çocuk yaşta olsa bile anjiyo yapılması gerekmektedir. Anjiyo sonucuna göre çok ciddi sıkışma varsa üzerinden geğen adale bandı cerrahi yöntemlerle kesilerek serbest hale getirilmektedir. Eğer çok ciddi bir sıkışma yoksa egzersiz kısıtlaması ve düzenli kontrollerle hastanın erişkin yaşlara gelmesini sağlanmaktadır. Sıkışan damarlarda nadiren stent de çözümlenebilir de, çoğu zaman cerrahi gençlerde daha sık tercih edilmektedir. Bunun sebebi damarın içine konulan stentin de daralmalara yol açabilmesidir.

### **Akdeniz tipi beslenme ve düzenli fiziksel aktivite önemli**

Doğuştan gelen kalp hastalıklarını önlemek için yapılabilecek bir şey olmasa da ailelerin çocuklarını bu hastalıkların belirtileri açısından yakından gözlemlemeleri önemlidir. Hastalığı erken fark etmek; egzersiz düzeyinin kalbi zorlamayacak şekilde ayarlanmasını ve doğru zamanda gecikmeden müdahale edilmesini sağlayacaktır. Koroner arterden korunmak için ise dikkat edilmesi gereken en önemli nokta beslenme alışkanlıklarıdır. Akdeniz tipi sebze ve beyaz et ağırlıklı beslenme alışkanlıkları çocuğa kazandırılmalıdır. Çocuklar ve gençler kolesterol oranı yüksek olan donmuş ve hazır gıdalardan mümkün olduğunca uzaklaştırılmalıdır. Ayrıca hareketli yaşam için günde 5000 adım atmak alışkanlık haline getirilmelidir. 5000 adım yaklaşık 3 kilometrelik bir mesafeye denk gelmektedir. Genetik mirasımız günde yaklaşık 8 kilometre yürümeye denk gelecek bir egzersizi gerektirmektedir. Bu

nedenle gençler doktor muayenesinden geçtikten sonra uygun bir egzersiz programı uygulamalıdır. Kalp sağlığını korumak için sigardan kesinlikle uzak durulmalı ve alkol tüketimi sınırlandırılmalıdır.