

Kalp Sağlığı Hakkında Doęru Sanılan 10 Yanlış



thi – KALP SAęLIęI HAKKINDA DOęRU SANILAN 10 YANLIş!

Küresel olarak, kalp hastalıkları bir numaralı ölüm nedeni olarak yerini koruyor ve dünyada her yıl yaklaşık 18 milyon insanın hayatını kaybetmesinden sorumlu oluyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde her 36 saniyede bir kişi kardiyovasküler hastalık nedeniyle hayatını kaybediyor ve yine ABD'de de her 4 ölümden biri bu sebeple görülüyor. Ülkemizde de ölüm nedenlerinin yüzde 42'sini koroner kalp hastalıkları oluşturuyor. Günümüzde oluşum nedenlerinden tedavisine kadar kalp hastalıkları hakkında bilgilendirme ile farkındalık çalışmaları tüm hızıyla devam ediyor. Ancak kalp sağlığı hakkında toplumda yayılan bilimsellikten uzak söylemler kalp sağlığını riske atıyor, hastaların yaşamlarını kaybetmelerine bile neden olabiliyor! Üstelik günümüzde spekülasyonlara inanmak özellikle sosyal medyada çok kolay oluyor. **Acıbadem Taksim Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Murat Turfan**, kalp sağlığı hakkında toplumda doğru sanılan 10 yanlış bilgiyi anlattı; önemli uyarılarda bulundu!

YANLIş! Kalp hastalığı konusunda endişelenmek için çok gencim

Doğrusu: şimdi nasıl yaşadığınız, hayatınızın ilerleyen dönemlerinde kalp hastalığının gelişme riskini etkiliyor.

Henüz erken çocukluk ve ergenlik döneminde atardamarlarda plak oluşumunun öncüleri gelişmeye başlıyor. Ayrıca genç ve orta yaşlı insanlarda kalp problemleri günümüzde daha sık görülüyor. Bunun sebebi ise hatalı beslenme ve hareketsizlik nedeniyle obezite, tip 2 diyabet ile diğer risk faktörlerinin daha genç yaşta görülmesi.

YANLIŞ! Kalp durması ve kalp krizi aynı şeydir

Doğrusu: Damarlardaki tıkanma nedeniyle kalp kası hayati önem taşıyan oksijen ve besinleri alamıyor. Eğer tedavi edilmezse kalp kası zarar görmeye ve ölmeye başlıyor. Koroner arterlerden biri tıkanıldığında da bu sebeplerle kalp krizi oluşuyor. Kalp durması ise hastanın kalbinin vücuduna kan pompalamayı bırakması ve bunun sonucunda hastanın nefes alamaması, bilincin kaybolması olarak tanımlanıyor. Doç. Dr. Murat Turfan kalp durmasında hastanın hayati fonksiyonlarını yitirdiğini belirterek, “Bu durumda hemen 112 aranmalı ve bu konuda eğitim almış bir kişi tarafından kalp masajına başlanmalı” uyarısında bulunuyor. “Yetişkinlerde kalp durmasının en önemli sebebi, kalp krizidir. Bunun nedeni ise kalp krizi geçiren kişide, kalp durmasına neden olabilecek ölümcül bir kalp ritmi ortaya çıkmasıdır” bilgisini veren Doç. Dr. Murat Turfan, şöyle devam ediyor: “Ancak bu ritim problemi sadece kalp kriziyle ortaya çıkmaz. Ayrıca ritim problemi oluşmadan da kalp durması gelişebiliyor. Kalbin durması ve bunun sonucunda oluşan ani ölüm her zaman kalp krizi demek değildir”

YANLIŞ! Yüksek iyi kolesterolle sahip olmak kötü kolesterolü dengeleyebilir

Doğrusu: Eskiden iyi kolesterolün yüksek kötü kolesterol seviyelerinin etkisini telafi edeceği düşünülüyordu. Ancak son araştırmalar durumun böyle olmadığını gösterdi. Önemli olan LDL kolesterol denen kötü kolesterolü kontrol altında tutmak. Yüksek bir HDL, yani iyi kolesterol seviyesi iyi bir durum olsa da bu, vücudunuzun atardamarlarında kolesterol birikimini

kesin olarak önlemiyor.

YANLIŞ! Kalp hastalığı bir erkek hastalığıdır

Doğrusu: Kardiyovasküler hastalıklar, kadınların erkeklerle aynı oranda hayatını kaybetmelerine yol açıyor. Aslında koroner kalp hastalığından yaşamını yitiren kadınların sayısı, meme kanseri nedeniyle hayatını kaybedenlerden 2 kat daha fazla. “Bu rakamlar göz önüne alındığında, kalp hastalığının kadınları etkilemeyeceğine ve bu hastalıkların sadece orta yaşlı erkeklerde ortaya çıktığına inanmak endişe vericidir” uyarısında bulunan Doç. Dr. Murat Turfan, “Bu, kadın hastaların risk faktörlerinden veya kalp krizi semptomlarından daha az haberdar oldukları ve kalp krizi geçirdiklerinde 112’yi daha geç aramaları anlamına gelebilir ki bu durum hayatta kalma şanslarını önemli ölçüde azaltabiliyor” diyor.

YANLIŞ! Yüksek tansiyonum olup olmadığını bilirdim, çünkü belirtileri olurdu

Doğrusu: Yüksek tansiyona, “sessiz katil” deniyor, çünkü genellikle kişi hastalığının farkında olmuyor. Bunun nedeni ise hiç bir zaman belirtiler vermeyebilmesi. Yüksek tansiyon tedavi edilmezse kalp krizi, felç, böbrek hasarı ve diğer ciddi sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Dolayısıyla erken dönemde tedavisi çok önem taşıyor.

YANLIŞ! Vitaminler ve besin takviyeleriyle kalp hastalığı riskimi azaltabilirim

Doğrusu: Antioksidan olan vitaminler E, C ve beta karoten kalp hastalığı riskini düşürüyor. Bununla birlikte, bu vitaminlerle yapılan çalışmalarda; dışardan takviye olarak bunları almanın kalp hastalıklarından korunmada hiç bir faydası gösterilememiş. Henüz anlaşılmayan nedenlerden dolayı vücut, vitaminleri ve mineralleri en iyi şekilde besinlerle elde edildiklerinde emiyor ve kullanıyor. Bu nedenle ihtiyacınız olan vitamin ve mineralleri takviyelerle değil, dengeli bir şekilde sebze ve meyve tüketerek almaya özen gösterin.

YANLIŞ! Kalp krizi sırasında öksürmek hayatınızı kurtarabilir

Doğrusu: Kalp krizinde şiddetli bir şekilde öksürmenin kalp durmasını önleyeceğine, dolayısıyla hayatın kurtulabileceğine dair tıbbi bir kanıt yok. Kalp krizinde kalp durursa bilinç kayboluyor, kalp masajı yapılmazsa hasta hayatını kaybediyor. Eğer bilinç açıksa, o zaman kalp durmamış oluyor ve bu nedenle kalp masajına da gerek kalmıyor. Bu süreçte eforun öksürmek yerine, 112'yi aramak için harcanması gerekiyor.

YANLIŞ! Kalp hastalığı olanlar egzersiz yapmaktan kaçınmalı

Doğrusu: Egzersiz, kalp kasını güçlendirmeye ve vücuttaki kan akışını iyileştirmeye katkı sağlıyor. Kalp krizini veya kalp durmasını tetikleyen egzersiz riski son derece düşüktür. Ancak tamamen hareketsiz yaşam sürüyorsanız ve ileri derecede kalp hastalığınız varsa, spor yapmadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

YANLIŞ! Kolesterol ilaçları karaciğere zarar veriyormuş. İlacı bırakmalıyım

Doğrusu: Kandaki kolesterol düzeyinin yüksekliği, atardamarlarda darlık gelişmesi için en önemli risk faktörlerinden birini oluşturuyor. Bu darlık yerine bağlı olarak kalp krizi, felç ve ölüme yol açabiliyor. Sağlıklı bir diyet, egzersiz ve kilo vermek bu riskleri azaltsa da, çoğu zaman yeterli olmuyor. Bu nedenle seçilmiş hastalarda kolesterol ilaçlarını kullanmanın mecburi olduğunu söyleyen Doç. Dr. Murat Turfan, "Yapılan bilimsel çalışmalarda bu ilaçların kalp krizi, felç ve ölüm riskini azalttıkları görülmüştür. Diğer tüm ilaçlar gibi ki buna çok sık kullanılan ağrı kesiciler de dahil, bu ilaçların yan etki ihtimali vardır. Ancak yan etki düşük bir olasılıkla gelişiyor ve ilaç kesilir kesilmez ortadan kalkıyor. Doktorunuz bu düşük ihtimal için dahi sizi zaten kontrole çağırıyor. Kolesterol ilaçlarından elde edilen faydanın yanında bu risk çok önemsiz

duruyor. Bu yüzden doktor kontrolü altında bu ilaçları kullanmanız hem ölüm riskini azaltır hem de güvenlidir” diyor.

YANLIŞ! Kırklı yaşlara geldikten sonra herkes aspirin kullanmalı

Doğrusu: “Kan sulandırıcılar, kalp krizi geçiren veya stent ya da by-pass yapılan hastalarda ömür boyu kullanılması gereken ve yeniden kalp krizi riskini düşüren bir ilaçtır” diyen Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Murat Turfan, şöyle devam ediyor: “Ancak hiç kalp krizi geçirmeyenlerin aspirin kullanarak kalp krizi ve ölüm riskini azaltmaları tartışmalı bir durumdur. Bazı kan sulandırıcıların mide üzerine zararlı etkileri mevcut ve kanama riskini artırıyor. 0 yüzden ‘primer koruma’ dediğimiz hiç kalp krizi geçirmemiş hastalarda aspirin kullanımını ancak kalp hastalığı açısından çok yüksek riskli bireylerde faydalı oluyor. Düşük riskli insanların aspirin kullanmasının bırakın faydasını, zararı dahi olabiliyor”