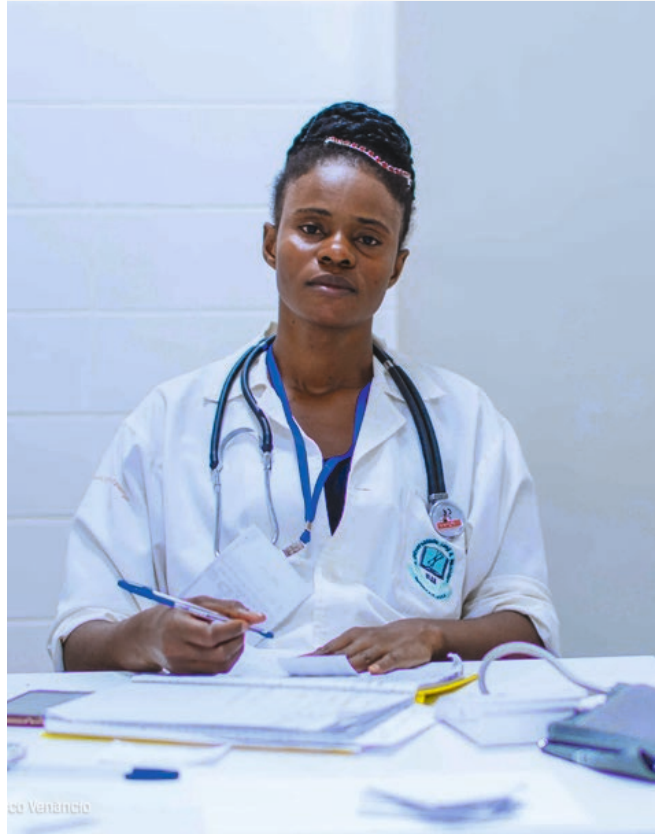
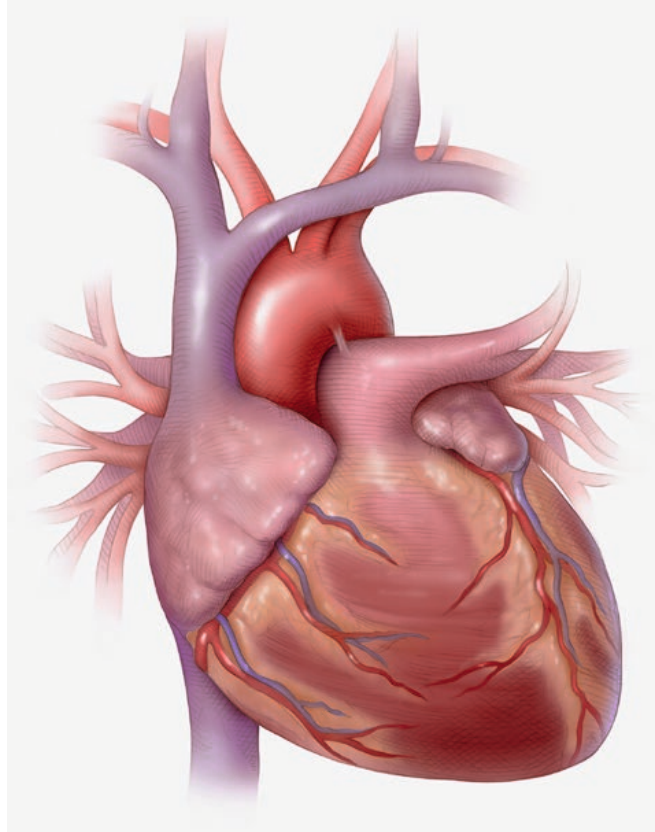




LHL

Anjina pektoris rahatsızlığı bulunanlar veya kalp krizi geçirmiş olanlar için bilgilendirme

Muayeneler ve tedavi / Rehabilitasyon ve yaşam tarzı değişikliği



TYRKISK

İÇERİK

1. Giriş	3
2. Kalp ve kalbin atardamarları	4
3. Muayene ve tedavi	5
4. Hastaneden taburcu olduktan sonraki süre	7
5. Kardiyak rehabilitasyon	9
6. Kalp dostu bir yaşam tarzı	11
Beslenme	11
Fiziksel aktivite	14
Tütün	17
Stres ve stresle başa çıkma	18
7. Kalp hastalığı ve sağlık hakkında bilgi kaynakları	20

Buradaki bilgiler, anjinası olan ve/veya kalp krizi geçirmiş, veya anjiyografi ya da PCI yaptırmış olanlar için bilgiler isimli broşürün bir özetidir. Helse-Sør Øst, RKR, Kardiyak Rehabilitasyon Ağı tarafından yayınlanmıştır. Ağustos 2022'de revize edilmiştir. Stiftelsen Dam (Baraj Vakfı) desteği ile LHL tarafından çeviri için uyarlanıp yayınlanmıştır. Resimler ve illüstrasyonlar Molly Borman Pullen, Pixabay, Unsplash, Shutterstock ve LHL'den temin edilmiştir.

1. GİRİŞ

Bu bilgiler, anjina pektoris rahatsızlığı olan veya kalp krizi geçirmiş kişiler için hazırlanmıştır. Burada kalp, muayeneler, tedavi ve rehabilitasyon hakkında faydalı bilgiler bulacaksınız. Ayrıca kalp hastalığı oluşması riskini azaltmaya yardımcı olan yaşam tarzı alışkanlıkları hakkında tavsiyeler de bulacaksınız.

Kalp hastalığı olan kişilerin programlı bir kardiyak rehabilitasyon programına katılmaları önerilir. Rehabilitasyonun amacı, fiziksel aktivite ve egzersiz aracılığıyla sağlık durumunun iyileşmesi, fonksiyon düzeyinin artması ve daha fazla güven hissi oluşmasıdır. Rehabilitasyon, normal bir günlük yaşama ve çalışma hayatına hızla geri dönülmesini hedeflemektedir.

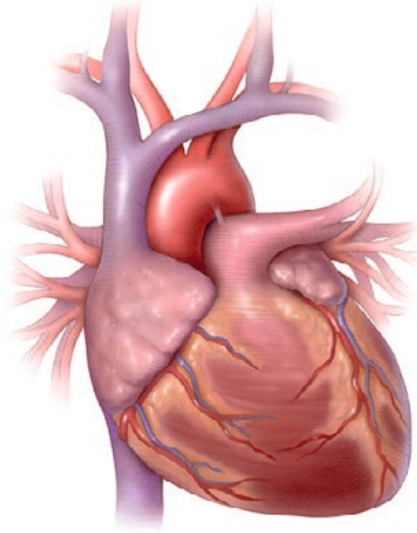


2. KALP VE KALBİN ATARDAMARLARI

Kalp, yumruğumuz büyüklüğünde bir kastır ve vücuda oksijen bakımından zengin olan kan pompalar. Kalbin dışında bir çelenk gibi uzanan ve dalları kas yapısına uzanan atardamarları vardır. Kalp, bu atardamarlardan oksijen açısından zengin kan alır.

Kalbe ait bu atardamarlarda ateroskleroz veya "damar sertleşmesi" adı verilen bir hastalık süreci meydana gelebilir. Bu durumda atardamarların duvarları yağ, iltihap hücreleri ve kalsiyum birikmesi nedeniyle yavaş yavaş kalınlaşır. Çoğu insanda yaşlandıkça bu tür birikmeler az veya çok oluşur, ve bazıları genetik açıdan buna daha fazla yatkındır.

Atardamarlardaki ateroskleroz sürecini etkileyebilecek ve hızlandırabilecek etkenler sigara, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, az fiziksel aktivite, diyabet ve stresdir.

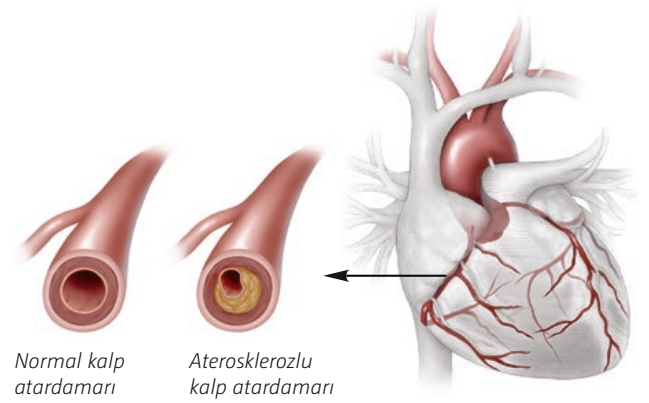


Bir atardamarda ateroskleroz

Anjina pektoris

Anjina pektoriste, kalbe ihtiyaç duyduğundan daha az oranda oksijen bakımından zengin kan ulaşır. Atardamarlardaki ateroskleroz, kan damarlarındaki boşluğu daraltır ve kan akışının kötülemesine neden olur.

Anjina pektorisin belirtileri değişken olup bastıran ve sıkı bir göğüs ağrısı gibi hissedilebilir. Bazı insanlar sol kolda veya her iki kolda, kürek kemikleri arasında, boyuna, boğaza, çeneye ve midenin üst kısmına doğru ağrı hissederler. Ağrılar çoğu kez sadece birkaç dakika sürer ve genellikle dinlendiğinde kaybolur. Diğer belirtiler ağır nefes darlığı ve yorgunluk hissi olabilir. Anjina pektoris belirtileri genellikle fiziksel zorlanma, zihinsel zorlanma ve stres halinde ortaya çıkar.



Kalp krizi

Kalp krizi, bir kan pıhtısı kalbin atardamarlarından birini bloke ederek oksijen bakımından zengin olan kanın kalbin bir kısmına az miktarda ulaşmasına neden olduğunda meydana gelir. Kan akışı tamamen durursa, kalpteki kas hücreleri ölme tehlikesiyle karşı karşıya kalır ve kalbin kan pompalama yeteneği zayıflayabilir.

Kalp krizi belirtileri anjina ağrısına benzer, ancak genellikle daha güçlüdür ve dinlenince geçmez. Diğer belirtiler mide bulantısı, kusma, soğuk terleme ve nefes darlığı olabilir.

Kalp krizi durumunda, kalp kasına verilen hasarı sınırlamak için derhal tedavi görmek çok önemlidir. Göğüs ağrısı 5 dakikadan uzun sürerse 113 acil hattını arayın.

3. MUAYENE VE TEDAVİ

Anjina veya kalp krizi belirtileriniz varsa, söz konusu tetkikler EKG, kan testleri, çalışma-EKG'si, ultrason, kalbin BT'si veya koroner anjiyografidir.

Koroner anjiyografi

Koroner anjiyografi, kalbin atardamarlarının (koroner arterlerin) röntgenolojik muayenesidir. Muayene sırasında, bilek veya kasıktaki bir atardamardan kalbe bir kateter yönlendirilir. Kontrast sıvısı kateterden geçirilir ve kalbin atardamarlarındaki olası birikintiler röntgen görüntüsünde görülebilir.

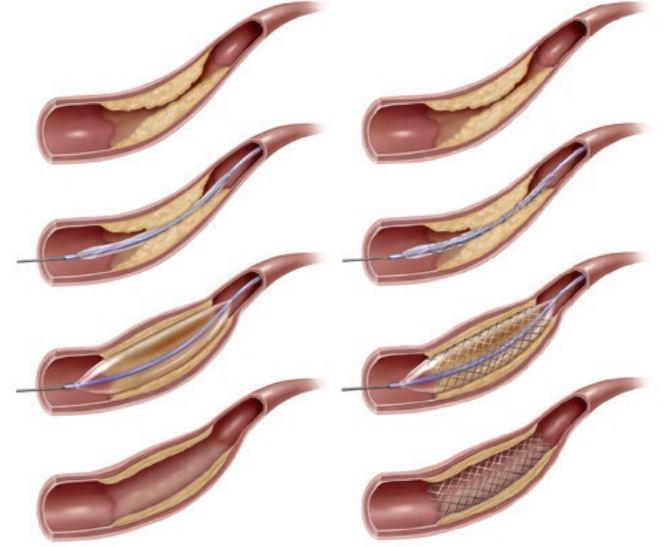
Bu muayenenin sonuçları şunları gösterebilir:

1. Kalbin atardamarlarında, ilaç ve yaşam tarzı değişikliği tedavisi ihtiyacı gerektiren daralmış kısımlar vardır.
2. Bir veya birden daha fazla atardamarda kalp kasına giden kan dolaşımının yetersiz olduğu daralmış kısımlar vardır. İlaç ve yaşam tarzı değişikliklerine ek olarak, daralmış kısımların perkütan koroner girişim (PCI) ile açılması gerekir.
3. Bazıları için kalp ameliyatı (bypass) en iyi tedavi olacaktır. Bypass ameliyatında, vücudun başka bir yerindeki sağlıklı kan damarları alınarak kalbin atardamarlarının dar kısımlarını geçmek için dikilip kullanılır. Ayrıca ilaç ve yaşam tarzı değişikliği tedavisi gerekir.

Damarın açılması / Perkütan koroner girişim (PCI):

Damarın açılması, kalbin atardamarlarındaki yağ birikintileri için bir tedavidir ve genellikle koroner anjiyografi muayenesi bağlamında yapılır. Bu tedavi hem kalp krizi hem de anjina için uygulanabilir. Atardamarın dar veya tıkalı kısmına bir balon kateter yerleştirilir. Balon genişler ve birikintiyi damarın duvarına doğru iter, böylece kanın serbest dolaşımını tekrar sağlanmış olur.

Atardamara genellikle bir stent yerleştirilir. Stent, kan damarını açık tutan metal bir ağıdır.



Kalbin atardamarında balon kateter

Kalbin atardamarına yerleştirilmiş stent

Kalp hastalıklarında kullanılan en yaygın ilaçlar

Angina pectoris veya kalp krizi durumunda ilaç tedavisine ihtiyaç duyulacaktır. İlaçların değiştirilmesi veya durdurulması her zaman bir doktora danışılarak yapılmalıdır.

Kan inceltici ilaçlar:

Kan pıhtılaşması ve kalp krizi riskini azaltmak için kan pulcuklarının birbirine yapışmasını etkileyen ilaçlar kullanılır. Bu ilaçların bazıları ömür boyu kullanılır. Damarın açılmasından sonra bir dönem aynı anda birden fazla kan inceltici ilacın kullanılması yaygındır.

Kolesterol düşürücü ilaçlar:

Kolesterol düşürücü ilaçlar, atardamarlarda yeni yağ birikintisi oluşması riskini azaltmak için kullanılır. Kandaki yağlı maddelerin seviyesini düşürürler, kan damarlarının duvarlarını güçlendirirler ve kalp krizi riskini azaltırlar.

Beta blokerler:

Beta blokerler kalp atış hızını ve kan basıncını düşürür, böylece kalbin iş yükü azalır. Kalp daha az çalışır ve daha az oksijene ihtiyaç duyar. Bu da kalp krizi riskini azaltır.

Kan basıncını düşüren ilaçlar:

Yüksek tansiyon durumunda, kalbin atardamarlarını ateroskleroza karşı korumak ve kalbin işini kolaylaştırmak için tansiyon düşürücü ilaçlar kullanılır. Bunların, farklı şekillerde çalışan birçok türü vardır.

Nitrogliserin:

Anjina durumunda, nitrogliserin kullanımı ile ağrı birkaç dakika içinde kaybolabilir. İlaç, spray veya dilaltı tablet olarak alınır. İlaç, kanı kalbe geri taşıyan kan damarları olan toplardamarları (venleri) genişleterek etkisini gösterir. Bu, kalbin oksijen ihtiyacını azaltır. Bazı kişiler uzun süre etkili nitrogliserin de kullanır.

İlaçlara ek olarak, yaşam tarzı değişiklikleri de çoğu insana yarar sağlar. Sigarayı bırakma, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yoluyla gelecekte kalp krizi riskini önlemeye ve azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.



4. HASTANEDEN TABURCU OLDUKTAN SONRAKİ SÜRE

Hastane, siz hastaneden taburcu olduktan sonra sizi sevk eden doktora, aile doktorunuza (fastlege) ve yerel hastanenize epikriz gönderir. Epikriz, yapılan muayene veya tedavi hakkında bilgi veren bir belgedir. Bu belgeyi helsenorge.no sayfasında da bulabilirsiniz.

Perkütan koroner girişim (PCI) ve kalp krizi sonrası takip için yerel hastanelerdeki uygulamalar farklılık gösterebilir. Düzenli kontroller için aile doktorunuzla iletişime geçmeniz önemlidir. İyi bir takip, kalp hastalığının daha da ilerlemesini engeller.



Fiziksel aktivite

Siz hastanedeysen doktorunuz veya fizyoterapistiniz size PCI veya kalp krizinden sonraki ilk döneme ilişkin aktivite tavsiyesinde bulunacaktır. Hastaneden taburcu olduğunuzda her gün fiziksel aktivite içinde olmalısınız. Aktivite yoğunluğunun ilk dört hafta boyunca hafif ila hafif yorucu olması önerilir. Kısa yürüyüşlerle başlayın ve süresini biraz biraz artırın.



Uyku ve dinlenme

Kalp krizinden sonraki ilk dönemde veya anjinalarınız varsa daha fazla dinlenme ihtiyacı duymanız doğaldır. Gece uykunuzun etkilenmemesi için yine de gün içinde fazla uyumanız tavsiye edilmez. Fiziksel aktivitenin gece uykusu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür.





Psikolojik tepkiler

Hastalığa yakalandığınızda, hem sizin hem de yakınlarınızın duygusal tepkiler göstermesi normaldir. Bu, kaygı, korku, şok, üzüntü, sinirlenme, ruh hali değişimleri ve kederlenme olabilir. Duygusal tepkilerin ne kadar kapsamlı olduğu hususunda büyük farklılıklar vardır. Temiz hava, aktivite ve sosyal temas ruh sağlığını olumlu etkiler. Duygular hakkında açık olmak ve konuşmak, sizin ve yakınlarınızın durumla başa çıkmasına yardımcı olur.



Cinsel hayat

İlişki sırasındaki fiziksel zorlanma azdır. Orgazm sırasında nabız ve kan basıncı, tempolu yürüyüş veya iki kat merdiven çıkma gibi orta dereceli aktivite sırasındakiyle aynıdır. Kendinizi hazır hissettiğinizde cinsel hayatınıza devam edebilirsiniz.

Bazı ilaçlar ve stres tepkileri bazı kişilerde sertleşmeyi ve cinsel isteği olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum devam ederse doktorunuzla konuşun.



Araç kullanmak

Anjina pectoris veya PCI durumunda genellikle araba sürme konusunda herhangi bir kısıtlama yoktur. Kalp krizi geçiren herkesin 4 ila 6 hafta araba kullanması yasaktır. Açıklığa kavuşturulamamış kalp hastalığı halinde bazı kişilerin bir süre araç kullanması yasaklanır, ve bu özellikle profesyonel sürücüler için geçerlidir.



Hastalık raporu

Kalp krizinden 1 ila 4 hafta sonrası için hastalık izni almak normaldir. Hastalık izninin uzunluğu ve kapsamı, sağlık durumunuza ve yaptığınız işin türüne bağlıdır.



Sıcak ve soğuk

Kalp hastalığınız olsa bile sıcak ve soğukla ilgili özel bir kısıtlama yoktur. Aşırı sıcak ve soğukta çok zorlayıcı antrenmanlardan kaçınması önerilir. Yine de bireysel farklılıklar çoktur ve kendi tolerans seviyenizi bilmeniz önemlidir. Örneğin, anjinası olan bazı kişiler, soğuk havalarda belirtilerin kötüleştiğini hissedebilir. Dışarıdaki sıcaklığın sizin için rahatsız edici olduğunu hissediyorsanız, kapalı alanda yapacak alternatif aktiviteler bulun.

Saunadan sonra soğuk duş almak gibi büyük ısı değişikliklerinden kaçının. Bunun dışında saunayı her zamanki gibi kullanılabiliyorsunuz.



Uçuş ve yurt dışı seyahatleri

Normalde PCI'den sonra uçağa binebilirsiniz. Bol su içmek, uçuş sırasında çok hareket etmek ve bacaklarda kan pıhtılaşması riskini azaltmak için kompresyon çorapları kullanmak bu kişiler için iyi tavsiyelerdir. Daha uzun uçuşlar veya ilk haftalardaki yurt dışı konaklamaları için önce bir doktorla görüşmeniz önerilir. Seyahat ederken ilaçlarınızı el bagajınızda ve orijinal ambalajında saklayın.

5. KARDİYAK REHABİLİTASYON

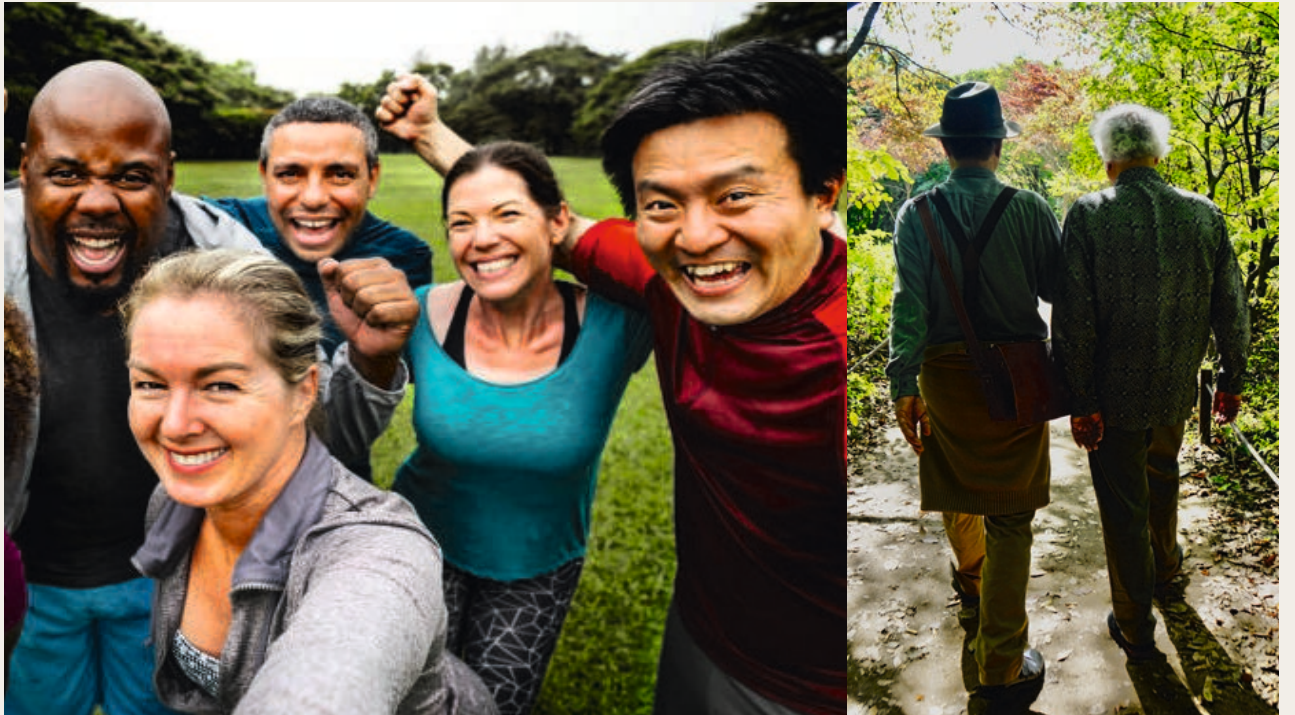
Rehabilitasyon, tıbbi değerlendirme, egzersiz, rehberlik, öğretim ve psikososyal destek içeren programlardır. Rehabilitasyon hizmetleri genellikle birden fazla meslek grubu tarafından bir araya getirilir, farklı süre ve içeriğe sahiptir.

Kardiyak rehabilitasyonun amacı, fonksiyon düzeyini artırmak, yaşam kalitesini iyileştirmek, güven duygusu oluşturmak ve hastalıklarla başa çıkmaktır. Kardiyak rehabilitasyonda sigarayı bırakma, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, kilo verme ve stresle baş etme gibi yaşam tarzı değişiklikleri için motivasyon bulmak için yardım alabilirsiniz. Yeni bir kardiyak olay oluşması riskini azaltmak için kan basıncının, kolesterolun ve kan şekerinin ilaç tedavisine odaklanılır.

Sosyal hayata ve çalışma hayatına katılım sağlığı olumlu etkiler ve normal günlük yaşama dönüş kardiyak rehabilitasyonun önemli bir parçasıdır. Çalışma hayatında olanlar için bu, ne zaman işe dönmenin doğru olduğunun açıklığa kavuşturulması anlamına gelir

Hastanede kaldıktan sonra rehabilitasyon

- **Hastanede:** Rehabilitasyon süreci daha hastanede, hafif fiziksel aktiviteye başlamakla ilgili bilgilendirme ve bu konuya odaklanmayla başlar.
- **Hastaneden çıkış yaptıktan hemen sonra:** Yerel hastanede veya bir rehabilitasyon merkezinde gününbirlik poliklinik tedavi hizmetiyle erken rehabilitasyona geçilir. Bu aşamanın amacı, fiziksel aktiviteye ve egzersize başlamaktır. Rehabilitasyon, yaşam tarzı değişikliği ve düşük ila orta yoğunlukta egzersiz konusunda öğretim ve rehberlikten oluşur.
- **Eve geldikten haftalar veya aylar sonra:** Rehabilitasyon, bir rehabilitasyon merkezinde hem gününbirlik hem de yatılı olarak mevcuttur. Bu aşamada, orta ila yüksek yoğunluklu egzersize başlanır. Antrenmanın amacı, fiziksel formunuza artırarak prognozu iyileştirmektir. Ayrıca, tıbbi tedavi ve yaşam tarzı değişiklikleri konusunda eğitim ve rehberlik yardımı alırsınız.



Yaşadığınız belediye'deki takibiniz daha uzun sürelidir ve burada hizmetleri bir sağlıklı yaşam merkezinde, fizyoterapistte veya egzersiz gruplarında bulabilirsiniz.

Sağlıklı Yaşam Merkezi (Frisklivssentral):

Sağlıklı Yaşam Merkezi belediyelerdeki bir sağlık hizmetidir. Amaç, yaşam tarzlarını değiştirmek ve sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için erken yardım sağlayarak daha sağlıklı olunmasını sağlamak ve hastalıkları önlemektir. Burada, fiziksel aktiviteye, beslenmeye ve tütüne odaklanarak sağlık hakkında görüşme olanağı sunulmaktadır. Bazı belediyelerin ruh sağlığı, uyku ve uyku güçlükleri ve riskli alkol tüketimi konularında da hizmetleri bulunmaktadır.

Sağlıklı Yaşam Merkezi'nin hizmeti, Norveççe'den farklı bir kültürel ve dilsel geçmişe sahip kullanıcılara uyarlanır. Gerekirse bir tercüman kullanılır.

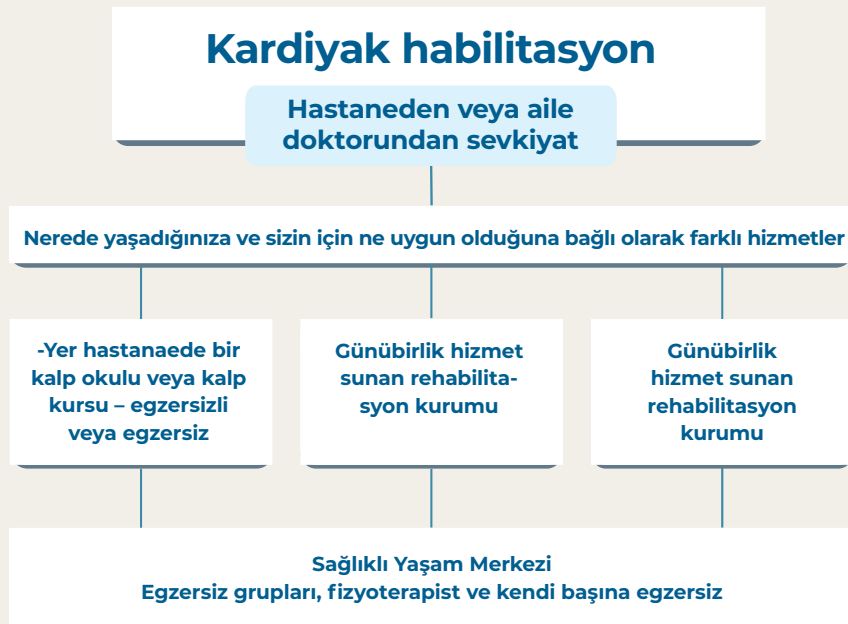
Ulusal Kalp ve Akciğer Hastalığı Derneği (LHL): LHL'nin Norveç genelinde 240'a yakın yerel grubu vardır. Burada bir topluluğun parçasısınız. Yerel grupların üyeler için çeşitli hizmetleri mevcuttur; kurslar, egzersiz grupları, bilgilendirme ve tema toplantıları, geziler ve sosyal etkinlikler.

Sizinle aynı durumda olan kişiler (akran):

Sizinle aynı durumda bulunmuş veya bulunan biriyle konuşma ihtiyacınız mı var? LHL'deki bir akranınız, hasta veya hasta yakını olarak kişisel hastalık deneyimine sahiptir.

Bir akran, zor bir yaşam durumu içinde bulunan başka kişilere destek olabilir ve mevcut imkanlara ilişkin bilgisiyle katkıda bulunabilir. Bir akran, her şeyden önce, dinlemesini bilen ve kendi deneyimlerini paylaşabilen bir insandır. LHL'deki akranlar genellikle kalp okulları da dahil olmak üzere birçok hastanede temsil edilir.

Rehabilitasyon merkezlerinin kamu ile anlaşmaları ve özel hizmetleri vardır.



6. KALP DOSTU BİR YAŞAM TARZI

Tamamlanan muayene, tedavi ve rehabilitasyondan sonra çoğu insan aktif bir yaşama devam edebilir. Kalp dostu bir beslenmeye sahip olmak, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak ve sigara içmemek, kalp hastalığının daha da ilerlemesini azaltmak için önemli önleyici tedbirlerdir. Ayrıca stres ve stresle baş etme hususunda farkındalık da sizin için önemli olabilir.

Beslenme

Kalp hastalığı olan veya kalp hastalığı riski yüksek olan kişiler, Norveç Sağlık Müdürlüğü'nün yönergelerine dayanarak tavsiye edilen bir beslenme şekli için çaba göstermelidir. Beslenme alışkanlığınızı değiştirmek için tavsiye ve rehberliğe ihtiyacınız varsa, aile doktorunuzdan tavsiye almalısınız, o sizi başka yerlere yönlendirebilir. Çoğu belediye "sağlıklı yemek kursları" ve beslenme hakkında görüşmeler sağlayabilir. Kardiyak rehabilitasyon ayrıca bir beslenme uzmanından öğretim almayı da içermektedir.

Kalp hastaları için beslenme önerileri:

- Daha fazla sebze, bakliyat ve meyve yiyin. Her gün en az beş porsiyon sebze, meyve ve orman meyvesi yiyin. Bunun yarısını sebzeler oluştursun.
- Kırmızı et ve özellikle işlenmiş et tüketimini azaltın. İşlenmiş et, kurutulup tütülenmiş et, domuz pastırması ve sosis gibi tuzlanmış, tütülenmiş veya nitrit eklenmiş etlerdir. Bunlar genellikle saf etten daha fazla yağ içerir. Bunun yerine tavuk ve hindi gibi beyaz etler tüketin.
- Az yağlı süt ürünleri seçin. Tam yağlı süt, krema, yağlı peynir ve tereyağı gibi katı yağ kullanımını azaltın.
- Tereyağı ve katı margarini zeytinyağı ve kanola yağı gibi bitkisel yağlar ve yumuşak veya sıvı margarin ile değiştirin.



- Haftada iki ila üç gün akşam yemeğinde balık yiyin. Balığı kahvaltılık olarak kullanmaktan da çekinmeyin. Somon balığı, alabalık, uskumru ve ringa balığı gibi yağlı balıklar haftada birçok kez tüketilmelidir.
- Tam tahıllı ürünleri her gün tüketin. Ekmek ölçüğünde 3 veya 4 renkli karesi olan ekme ve tahılları seçin.



- Beyaz undan yapılan unlu mamüller, beyaz ekme ve tatlı kahvaltılık gevrekler gibi işlenmiş tahıl ürünlerini daha az tüketin.
- Günlük hayatta çok şekerli yiyecek ve içeceklerden kaçının. Susuzluğunuzu gidermek için suyu tercih edin.
- Az tuzlu yiyecekleri tercih edin ve yemek pişiriminde tuz kullanımını sınırlayın. Hazır paket yemekler, dondurulmuş ve taze(?) akşam yemekleri gibi hazır yiyecekler çok fazla tuz içerir.
- Markette gıda ürünlerinde anahtar deliği etiketi olup olmadığına bakın. Bunlar benzer ürünlerden daha az tuz içerir.



- Potasyum içeren tuz (örn. Seltin), normal tuza iyi bir alternatiftir.
- Beslenmenizi çeşitlendirin.
- Düzenli öğünler önerilir. Her üç ila dört saatte bir yiyin. Çok aç olduğunuzda bir öğün veya ara öğün yiyin ve tatmin edici şekilde doyduğunuzda durun.
- Yiyecek ve içecek yoluyla ne kadar enerji aldığınız ile aktivite yoluyla ne kadar enerji tükettiğiniz arasında iyi bir denge kurun.

Alkol

Yüksek alkol tüketimi kan basıncını artırır ve kalp hastalığı riskinin artmasıyla ilişkilendirilir. Tüketim, haftada 100 gramı geçmemelidir, bu da günde 1 dl bir kadeh şaraba veya günde 0.33 litre biraya karşılık gelir. Bir gün içerisinde çok fazla miktarda tüketilmesi önerilmez, zira bu düzenli tüketimden daha zararlıdır. Alkol çok fazla enerji içerir, bu nedenle vücut kilonuzu da etkileyebilir.

Zayıflarken beslenme

Fazla kilo başlı başına bir hastalık değildir, ancak obezite sağlık, mutluluk ve yaşam kalitesi için ciddi sorunlar yaratabilir. Obezite, başka şeylerin yanı sıra kalp krizi, felç, yüksek tansiyon, belirli kanser türleri ve tip 2 diyabet riskini artırmaktadır. Artan obezite düzeyi ile, özellikle abdominal obezite durumunda, bu riskler artar.

Fazla kilo ve obezite, enerji alımı ve enerji tüketimi arasındaki uzun süreli dengesizlikten kaynaklanır. Genetik faktörler, bazı insanları aşırı kilolu ve obeziteye diğerlerinden daha yatkın hale getirebilir. İlaçlar, hastalıklar, psikolojik ve sosyal koşullar da obeziteye etki eden faktörler olabilir.

Amaç, her bireyin kendini iyi hissettiği ve yaşam tarzıyla uyumlu bir beslenme ve aktivite düzeyi bulmasıdır. Kilo vermek tek hedef olmamalıdır. Diğer önemli hedefler, başa çıkabilme duygusu,

daha iyi benlik saygısı ve yaşam kalitesidir. Kilo vermeyi başarmak için kişinin negatif enerji dengesinde olması gerekir. Bu, enerji alımının azaltılması ve fiziksel aktivite ile enerji tüketiminin artırılması yoluyla yapılabilir. %5-10'luk bir kilo kaybı sağlık açısından önemli faydalar sağlayabilir ve optimal vücut kilosuna ulaşılsa bile başarılı olarak kabul edilmelidir.

VKİ > 40 olan veya VKİ > 35 olup ek hastalıkları olan kişiler, istenen sağlık etkisini elde etmek için daha fazla kilo vermeye ihtiyaç duyabilir. Bu VKİ değerleri varsa, tedavi ve takip için aile doktoruna başvurulmalıdır.

Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut kütlesini boya göre hesaplar



DSÖ yetişkinler için VKİ'yi şu şekilde sınıflandırmaktadır:

- 18-25: Normal kilolu
- ≥ 25: Fazla kilolu
- ≥ 30: Obezite
- 30 - 34: Obezite düzeyi I
- 35 - 39: Obezite düzeyi II
- ≥ 40: Obezite düzeyi III

VKİ, vücut kütlesinin uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesidir.

VKİ, neyin normal vücut ağırlığı olduğunu veya neyin sağlık riski temsil edebileceğinin sınırlarını belirtmek için kullanılır.

VKİ değerini buradan hesaplayabilirsiniz: hl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator

Uzun vadede diğerlerinden daha iyi kilo kaybı sağladığı gösterilen belirli bir diyet yoktur. Bazı diyetler, örneğin aşırı düşük karbonhidratlı ve yüksek yağlı diyetler gibi, kalp hastalığı olan hastalar için sağlıklı değildir ve bu nedenle önerilmez. Bir diyet sadece ona uyulduğu sürece işe yarar. Bu da maalesef birçok kişinin eski alışkanlıklarına döndüklerinde tekrar kilo aldığı anlamına gelmektedir. İnsanların büyük çoğunluğu için, kiloda kalıcı bir azalma sağlamanın anahtarı, iyi yaşam tarzı alışkanlıkları ve aile, arkadaşlar ve sağlık personeli tarafından iyi bir takip ve destek sağlanmasıdır.

Uzun süre ve mümkünse hayatınız boyunca uygulayabileceğiniz değişiklikler yapmak önemlidir. Yukarıdaki beslenme tavsiyelerine uyararak muhakkak kilo verebilirsiniz. Bununla birlikte, sağlıklı yiyeceklerden çok fazla yerseniz de kilo almanız mümkündür. Tüm yiyecekler enerji verir. Bu nedenle, kilo verdirme için sağlıklı yiyeceklerin porsiyonlarını ayarlamak da gereklidir. Kalp hastaları için önerilen bazı besinlerin enerjileri çok yüksektir, örneğin fındık, badem ve bitkisel yağlar gibi. Bunlar aşırı miktarda tüketilmemelidir. Meyve suları ve smoothieler gibi içeceklerde de enerji vardır.



Günlük kalori alımını azaltmak, kilo vermek için en etkili girişimdir. Ayrıca, fiziksel aktivite ve egzersiz yoluyla kalori yakımı artar.

Fiziksel aktivite

Kalp hastalığınız olsa bile, fiziksel aktivite ve egzersizin kalp için bir takım faydaları vardır:

- Kalpteki ve vücudun geri kalanındaki kaslara daha fazla kan akışı sağlar
- Kalbi güçlendirerek daha fazla kan pompalamasını sağlar
- Kalp üzerinde daha az stres oluşturur
- Normal kilonun korunmasını veya elde edilmesini sağlar
- Kolesterol, kan basıncı ve kan şekerinin daha iyi düzenlenmesini sağlar
- Stresi azaltır
- Fiziksel kondisyonunuzu iyileştirir

Ulusal yönergeler, tüm yetişkinlerin ve yaşlıların haftada en az 2,5 ila 5 saat orta düzeyde fiziksel olarak aktif olmasını önermektedir. Bu, günlük yaklaşık 20-40 dakika demektir. Aktivite düzeyinin yoğunluğu veya eforu artırılırsa, bu süre yarıya indirilebilir. Bu kulağa çok gibi gelebilir, ancak buna tüm fiziksel aktiviteler dahildir ve kullanacağınız zamanı tüm günlere dilediğiniz gibi yayabilirsiniz.

Ancak sağlık için en önemli yararı ve etkiyi, hareketsiz (pasif) durumdan aktif duruma geçilmesi ve gün içindeki hareketsiz geçen sürenin azaltılması sağlar. Türü ve yoğunluğu ne olursa olsun tüm fiziksel aktivitenin katkı sağladığını unutmayın!

Bunun pratik bir örneği, günde en az 20 - 40 dakika orta yoğunlukta, normalden biraz daha fazla nefes aldığınız bir şekilde aktif olmaktır. Veya günde en az 10 - 20 dakika yüksek yoğunlukta aktif olmayı seçebilirsiniz. Yüksek yoğunluk, normalden çok daha fazla ve daha hızlı nefes almanız anlamına gelir. Veya orta ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitenin bir kombinasyonunu yapabilirsiniz.



65 yaş üstü kişiler için denge ve koordinasyon egzersizleri de önerilir.

Egzersiz

Egzersiz, fiziksel formu geliştirmeyi veya korumayı amaçlayan planlı, düzenli ve tekrarlanan bir fiziksel aktivitedir. Kondisyon ve kas antrenmanı aynı seansta birleştirilebilir veya ayrı ayrı yapılabilir. Bir antrenman seansı ısınma, ana kısım ve soğumadan oluşmalıdır.

Isınma

Egzersiz öncesi ısınma kalp hastalığı olanlar için bilhassa önemlidir. Kalp, kan damarları ve kaslar, efor sarf etmeye hazırlanmak için biraz daha zamana ihtiyaç duyar.

Tüm egzersizlerin az 10 dakikalık hafif yoğunlukta aktivite ile başlaması tavsiye edilmektedir. Bu, kar küreme gibi daha ağır günlük aktiviteler öncesi için de geçerlidir. Hafif yoğunluk, rahat bir tempo olması anlamına gelir. Bu durumda, ısınırken nispeten rahat bir şekilde konuşabilirsiniz. Anjinanız varsa veya beta bloker kullanıyorsanız, vücudunuzun kendini zorlamaya hazır olduğunu hissetmeniz için daha uzun bir ısınmaya ihtiyacınız olabilir.

Kondisyon egzersizi – Ana kısım

Kalp hastalarına haftada üç ila beş kez kondisyon egzersizi yapmaları önerilmektedir. Egzersiz seansının süresinin en az 20 dakika olması tavsiye edilir. Antrenman, devamlı çalışma veya aralıklı egzersiz olarak ayrılabilir.

Devamlı çalışma, seans boyunca aynı yoğunluğu korumanız anlamına gelir. Yoğunluğun biraz yorucu veya yorucu olması önerilir. Egzersiz sırasında nispeten rahat bir şekilde konuşabilmelisiniz. Söz konusu aktiviteler yürüyüş, bisiklete binme, kürek çekme, yavaş koşu veya kayak olabilir.

Aralıklı egzersiz, yüksek yoğunluklu aktivite ve daha düşük yoğunluklu aktif molalar arasında değişiklik yapmanız anlamına gelir. Bu, yoğunluğu



artırmak için yokuşların kullanılması veya hızı artırma ve azaltma arasında geçiş yapılması şeklinde olabilir.

Yüksek yoğunluk, yorucu veya çok yorucu olarak deneyimlenmelidir. Sadece kısa cümlelerle konuşabilmelisiniz. Aktif molaların yoğunluğu, hafif veya biraz yorucu olarak deneyimlenmelidir. Kan basıncınız ve kalp atışı hızınız düşer ve bir sonraki aralığa hazır olursunuz. Aralıklı egzersize bir örnek, yüksek yoğunlukta 2-4 dakika bisiklet sürmek, koşmak, dans etmek veya kayak yapmak olabilir. Ardından 1 ila 3 dakika yavaş bir hızda hareket edin ve bunu 1 ila 4 defa tekrarlayın. Ani bir şekilde durmamaya dikkat edin, yoğunluğu kademeli olarak azaltın.

Kas çalışması

Sağlığa daha fazla etkisi olması için, önerilen egzersiz dakikalarına haftada bir ila üç kez kas kütlelerini ve fiziksel kuvveti artırmak için kas egzersizi yapılması önerilmektedir. Kas egzersizi evde, örneğin lastik bantlar, büyük bir top, pilates matı veya kendi vücut ağırlığınızın yardımıyla, yapılabilir. Bir spor salonunda oradaki cihaz ve ekipmanları kullanabilirsiniz.

Tüm vücudunuzu kapsayan 8-10 tane egzersiz yapın. Egzersizler bir ila üç defa yapılır ve ağırlık 8-12 kez tekrar yapabileceğiniz şekilde olmalıdır. Antrenman, daha ağır yükler ve daha az tekrar ile de yapılabilir. Kas çalışması yaparken nefes almayı unutmayın. Hatırlamakta yarar olabilecek bir kural, nefesinizi en ağır hareketi yaparken vermeniz olabilir. Bu şekilde kaslara oksijen verirsiniz.

Daha önce kas egzersizi yapmadıysanız, başlangıçta rehberlik almanız faydalı olabilir. Kardiyak rehabilitasyona katılarak, bir fizyoterapistle veya bir spor salonunda egzersiz yaparak bunu sağlayabilirsiniz.

Soğuma

Her antrenman, 5-10 dakikalık bir soğuma aşamasıyla sona ermelidir. Soğuma, vücudu sakinleştirmek için hafif bir yoğunluğa sahip olmalıdır.

Stabil anjina pektoris durumunda egzersiz

Eğer stabil bir anjinanız varsa göğüs ağrısına dikkat etmelisiniz. Egzersiz sırasında ağrı hissederseniz, ağrı geçene kadar sakin kalın. Ağrı kaybolduğunda aktiviteye devam edin. Antrenmandan önce iyi bir ısınma, ağrı gelmeden önce kendinizi daha fazla zorlayabileceğiniz anlamına gelebilir. Bazı kişiler için, antrenmandan hemen önce veya antrenman sırasında zorlu talimlerden hemen önce nitroglicerinin kullanmanın iyi bir etkisi vardır. Bu durumda, antrenman sırasında daha yüksek bir yoğunluğu korumayı başarabilirsiniz ve antrenmanın etkisi daha iyi olur.

Egzersize başlamanıza yardımcı olacak tavsiyeler

Antrenmana başlayacağınızda, yaşadığınız yerin yakınında hangi aktivitelerin mevcut olduğunu araştırmanız yararlı olacaktır. Başkalarıyla birlikte egzersiz yapabileceğiniz organize bir aktivite bularak, antrenmanınızı devam ettirme olasılığınızı artırabilirsiniz.

Egzersizi günlük yaşamınızda planlayın ve mümkünse bir aktivite takvimi kullanın. Yaptığınız aktiviteleri not ettiğiniz bir aktivite günlüğü de motivasyonunuzu yüksek tutmanıza yardımcı olacaktır. Yardımcı dijital araçlar motive edici olabilir ve aktive düzeyiniz konusunda sizi bilgilendirebilir. Pek çok kişinin cep telefonunda veya spor kol saatinde adımsayar vardır.

Yakınızdaki egzersiz gruplarını ve topluluklarını bulun:

- Hastaneler tarafından düzenlenen eğitim grupları
- Sağlıklı Yaşam Merkezi veya belediyeniz tarafından sunulan egzersiz hizmetleri.
- Yerel spor takımları
- Sağlık kuruluşları:
 - LHL
 - Romatizmal Hastalar Derneği
 - Norveç Turist Derneği (DNT)
- Fizyoterapi için eğitim merkezleri ve enstitüleri.

Yaşadığınız yerde araştırabileceğiniz aktiviteler için öneriler

- Yürüyüş grupları
- Havuzda egzersiz grupları
- Dans
- Spor salonu
- Pedal çevirme/ bisiklete binme
- Jimnastik salonunda müzik eşliğinde egzersiz grupları



Hoşunuza giden bir veya daha fazla aktivite bulmanız önemlidir.

Tütün – Sigara ve snus

Sigara ve snus gibi tütün ürünleri, bağımlılık yapan nikotin maddesini içerir. Nikotin, kalbin daha hızlı atmasına, kan damarlarının daralmasına ve kan basıncının yükselmesine neden olur.

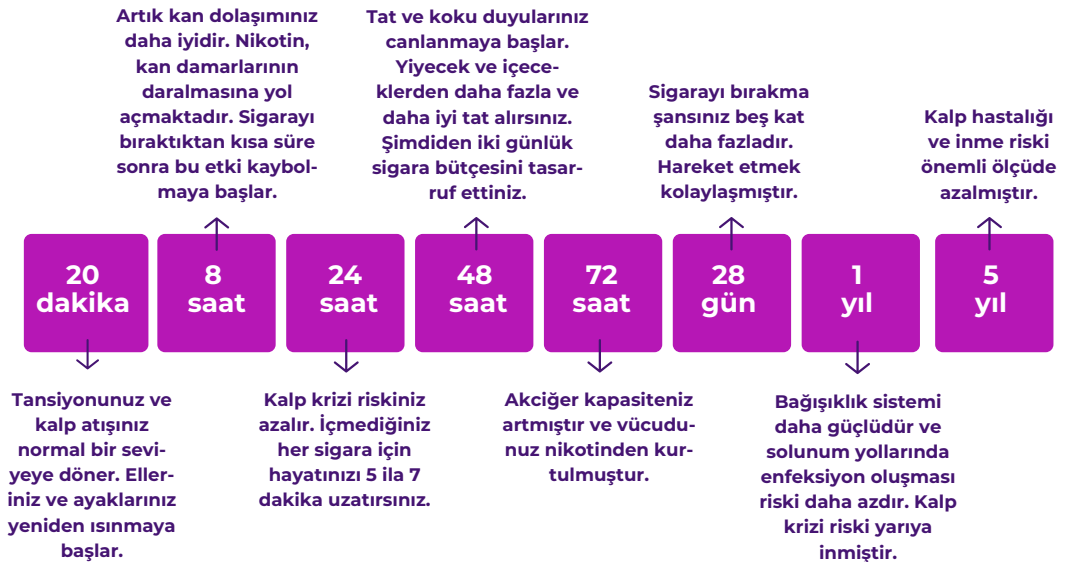
Sigara içmek atardamarlarda ateroskleroza (yağ birikintilerine) ve yüksek tansiyona neden olur. Bu da kan pıhtılaşması riskinin artmasına ve damarlardan kalbe, beyne ve bacaklara giden kan akışının azalmasına yol açar. Sigara, onu içen herkesin ciğerlerine zarar verir.

Snus, sigaraya kadar sağlığa zararlı değildir, ancak hem snus hem de sigara, tip 2 diyabet ve kanser riski taşır. Araştırmalar, snus kullanmayı bırakırsanız kalp krizinden sonra ölme riskinin azaldığını göstermektedir.

Bazı iyi tavsiyeler:

- Tütünü tamamen bırakacağınız bir tarih belirleyin. Bu, birkaç hafta sonrası olabilir.
- İyi bir motivasyon sağlamak için sigara veya snus kullanmayı neden bırakmak istediğinizin tüm nedenlerini yazın.
- Bırakma konusunda nasıl bir yol izlemek istediğinize karar verin. İlaçlar snus ve sigarayı bırakmayı kolaylaştırır. Reçete gerektirmeyen nikotin ilaçları kullanılabilir veya doktorunuzla reçeteli ilaçlar hakkında konuşabilirsiniz.
- Tamamen bırakma tarihine kadar olan dönemde kademeli olarak azaltın. Ne zaman, nerede ve neden sigara veya snus kullandığınızı bilincinde olun. Tüm bunların kaydedildiği bir günlük tutun.
- Alışkanlıklarınızı yıkmakta kararlı olun. Snus ve sigarayı, alışık olduğunuz zamanlar ve yerler dışında kullanın. Belki başka bir markaya geçebilirsiniz?

Son sigaradan sonra neler olur?



- Canınız sigara ve snus çektiğinde ne yapacağınıza karar verin. Basit önlemlerle dikkatinizi başka yöne çevirin - başka bir şey yapın.
- Hangi ayartmaların geleceğini düşünün. Sigara içmemek hangi durumlarda daha zor olacak? Bu durumları önceden hayal edin ve bir veya daha fazla çözüm belirleyin.

E-sigaralar Norveç'te nikotinsiz e-likit ile satılmaktadır. Elektronik sigara kullanan çoğu kişi bunu sigarayı bırakmak veya sigara yerine kullanmak için yapmaktadır. E-sigaralar tütün içmekten daha az zararlıdır, ancak sağlık riskleri de yok değildir. E-sigara kullanmanın sağlığa etkileri konusunda hâlâ çok az araştırma bulunmaktadır, özellikle de uzun vadeli etkileri hakkında.

Bırakmak için yardıma ihtiyacınız varsa, bir görüşme için aile doktorunuzla iletişime geçin. Belediyelere ait sağlıklı yaşam merkezlerinin çoğu, hem bireysel rehberlik hem de grup temelli kurslarla düzenli olarak sigara ve snus kullanmayı bırakma hizmeti sunmaktadır.

Stres ve stresle başa çıkma

Stres, algılanan bir zorluğa veya tehlikeye karşı duygusal ve fiziksel bir tepkidir. Stres, tehditlere, baskıya veya başa çıkabileceğinizden daha fazlasıyla uğraşmak zorunda kalmanıza karşı olan tepkinizdir.

Fiziksel tepkiler, akut olarak meydana geldiğinde ve kısa bir süre devam ettiğinde tehlikeli değildir. Stres ancak devamlı hale geldiğinde veya sürekli geri döndüğünde zararlı olabilir.

Yapacaklarından geri kalma ve kendi yaşam durumu üzerinde kontrole sahip olamama durumunuz uzun bir süredir devam ediyorsa, kronik stres geliştirme riski altında olabilirsiniz.

Negatif, kronik stres vücutta zararlı olabilecek fizyolojik ve kimyasal değişikliklere neden olur. Bu, başka şeylerin yanı sıra bağışıklık sistemini yıkıp kalbi ve diğer organları zorlayarak hastalıklara yol açabilir. Kronik stres, kalp hastalığı için bir risk faktörü olabilir.



Stresle başa çıkma

Olumsuz stresi ortadan kaldırmak zor olabilir, ancak stresle olan ilişkimiz hakkında genellikle bir şeyler yapabiliriz. Kendi durumunuzun ve stres seviyenizi etkileyen faktörlerin farkında olmanız önemlidir. Bunlar, iş ve boş zamanla ilişkili alışkanlıklar ve rutinlerle bağlantılı somut stres faktörleri olabilir. İş, aile, beslenme, fiziksel aktivite, uyku, dinlenme ve nefes alma ile nasıl bir ilişki kurduğunuzu düşünmelisiniz.

Kendi stres faktörlerinizi tespit ettikten sonra, sizin için işe yarayan iyi önlemler ve araçlar bulmanız önemlidir. Bu, öncelikle durumunuzu kabullenmek ve bunu itiraf etmekle ilgilidir. Değiştirebileceklerinize konsantre olmalı ve etkileyemeyeceklerinizi kabullenmelisiniz.

Deneyebileceğiniz önlemler:

- Hiçbir şey yapmamaya çalışın. Molalar verip hayaller kurun.
- Önceliklerinizi değiştirin, yetki devredin veya destek isteyin.
- Size neşe ve başarı duygusu veren olumlu şeyler yapın.
- Hayır demek istediğinizde hayır demeyi öğrenin.
- Gevşeme teknikleri deneyin ve size uygun bir yöntem bulun.
- Fiziksel olarak aktif olun.
- Uykunuzu yeterince aldırın.
- Daha çok gülün ve oynayın.





LHL

Email: post@lhl.no

Phone: 22 79 90 00

Website: lhl.no

