

Uzun Süreli Devam Eden Egzersiz Kalp Hastalıklarının Öncülerini Engeller

DALLAS, – 13 Eylül 2004 – Uzun süreli ve devam eden mukavemet egzersizleri yapmak, Dallas'daki UT Güneybatı Tıp Merkezi'ndeki araştırmacılara göre, kalp hastalıklarının başlamasıyla bağlantılı bir durum olan, kalbin sertleşmesini önler.

Araştırmacılar aynı zamanda, 65 yaş üstündeki hastaların hastaneye yatırımlarındaki başlıca neden ve 70 yaş üstündeki her 1,000 hastadan sekizini etkileyen bir durum olarak, sürekli oturan bir hayat tarzının da, yaşlanmaya ilave olarak, yaşlı insanları kalp hastalıkları riskine yaklaştırdığını bildirmektedirler.

Araştırmacıların bulguları online olarak mevcut olup Circulation'un 28 Eylül'deki baskısında da yayınlanacaktır.

"Öyle görünmektedir ki hayat boyu devam eden egzersiz çalışması yaşlanmanın kaçınılmaz bir sonucu olduğu düşünülen kalp kası kısılması problemlerini tamamen önlemektedir." diyor dahiliye profesörü ve çalışmanın baş yazarı olan Dr. Benjamin Levine.

"Eğer insanlar egzersiz yapabilir ve bunu devam ettirebilseler, normal pompalama faaliyetindeki kalp rahatsızlığı olan, aynı zamanda "diyastolik kalp rahatsızlığı" olarak da adlandırılan, yaşlı insanların en büyük derterinden birine müthiş bir darbe indirilmiş olacak. Eğer insanların büyük bir kısmı günlük hayatlarının bir kısmında egzersiz yapsalar halkın sağlığında radikal bir iyileşme görülecektir".

Kalp yetmezliği yüzünden hastaneye yatan 65 yaş ve üstündeki hastaların yaklaşık olarak % 40'ı kalbin kanı normal bir şekilde pompalıyormuş gibi görüldüğü bir durum olan, diyastolik rahatsızlık yüzünden hastadırlar. Hastalığın kalp kasının sertleşmesinin bir sonucu olarak, akciğerlerde, ayaklarda, bileklerde ve bacaklarda daha fazla sıvı birikmesi sebebiyle, ortaya çıktığı görülmektedir.

Araştırmacılar çalışmaya katılanlarda sol ventrikülün fonksiyonunu ve uygunluğunu ölçmüşlerdir. 12 sağlıklı ama sürekli oturan yetişkin (hepsi de yaklaşık 70 yaşında olan), 12 usta sporcu (ortalama 68 yaşlarında) ve 14 genç (ortalama 29 yaşlarında) teste tabi tutulmuşlardır. Atletizmden yüzmeye kadar değişik sporlarla uğraşan usta sporculardan altısı, milli yarışmalarda derece almıştı ve altı tanesi de bölge şampiyonlarıydı. Hareketsiz bir hayat süren katılımcılar ise hayatları boyunca düzenli bir mukavemet egzersizi yapmamışlardı.

Araştırmacılar sol ventrikülün uygunluğunun sadece yaşlanmayla mı azaldığını yoksa fiziksel hareketsizliğin de bu sürece eşit şekilde katkısı olup olmadığını test etmişlerdir.

"Tıpkı beklediğimiz gibi yaşlı ve hareketsiz bir hayat sürdüren kişilerin kalplerinin usta sporcularınkine oranla %50 daha katı olduğunu gördük" diye belirtti Dr. Levine. "Ama ummadığımız bir şey vardı ki o da bu yetişkin sporcuların kalplerinin genç ve sağlıklı katılımcıların kalplerinden ayırt edilemeyeşiydi".

"Bu özel buluş bizi durağan bir yaşam tarzının ventrikülün uygunluğundaki gerilemeyle alakalı olduğu ve uzun süreli, devamlı bir mukavemet egzersizinin de karıncığın uygunluğunu koruduğu ve ileri yaşlarda kalp rahatsızlığının yüksek oranda ortaya çıkmasını engellediği sonucuna ulaştırdı".

Dr. Levine ve meslekdaşları çalışmaya katılan birçok hareketsiz, yaşlı için şimdiden göze çarpan sonuçlar ortaya koyan bir mukavemet çalışması programı hazırlamış bulunuyorlar.

"Hareketsiz bir hayat süren yaşlı katılımcıların yaklaşık olarak üçte ikisi bir yıl boyunca çalıştırlar ve daha şimdiden kardiyak uyumlarında ilerleme kaydettiler. Kalpleri daha kaslı ve daha esnek" diyor Dr. Levine.

Hareketsiz bir hayat kişinin sağlığı için zararlıdır, ama bir mukavemet çalışması programına başlamak ve devam ettirmek, bu programa hayatın geç bir döneminde başlanmış bile olsa, kalbe verilmiş olan zararı geri döndürmede önemli bir rol oynar,

diye eklemektedir. Usta sporcuların çoğu gençliklerinde seçkin sporcular değillerdi, diye dikkati bu noktaya çekiyor Dr. Levine. Aslında, çoğu egzersiz yapmaya 30'lu yaşlarına gelmeden başlamamışlardır.

"Önemli olan bir egzersiz programına başlamak değil, bunu devam ettirmek ve günlük hayatınızın bir parçası haline getirmenizdir" diyor Dr. Levine.

Hemoglobin A1c Testi Diyabet Hastalarında Kalp Hastalığını Önceden Haber Veriyor

Bilimadamları eğer bir diyabet hastasıysanız, hemogloblin A1c testinin, kalp rahatsızlığına yakalanma şansınızı önceden haber verdiğini söylüyorlar. Son zamanlarda yapılan iki çalışmaya göre, diyabet 1 ve 2 hastalığı olan kişilerin hemogloblin A1c testini - normal kan şekeri testlerinden ayrı olarak - düzenli olarak yaptırılmaları gerekiyor.

Hemogloblin A1c testi (HA1c Testi) glukoz olmuş hemogloblini tanımlıyor (glukozlu hemogloblin)-bu kan şekerinizin nasıl kontrol altında tutulduğunun bir göstergesi.

Kuzey Amerika'lı ve Avrupa'lı diyabet hastalarıyla ilgili 10,000 veri üzerinde çalıştıktan sonra, ABD'deki Baltimore, Hopkins Üniversite'sinden Dr. Sherita Golden ve ekibi, yüksek glukoz olmuş hemogloblin seviyelerine sahip olan hastaların diğer hastalarla karşılaştırıldıkları zaman kalp rahatsızlıklarına (ve de damar hastalıklarına) yakalanma risklerinin de belirgin şekilde yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmacılar, eğer bir hastanın HA1c'sinde %1'lik bir artış olursa, toplam kalp krizi geçirme riskinin %18'e kadar yükseldiğini bulmuşlardır. HA1c'deki bu %1'lik artış aynı zamanda periferik vasküler hastalıkların riskinin de %28 arttığı anlamına gelmektedir.

Diyabet hastaları için zaten mevcut olan kalp hastalıkları riskinden bahsederken, Dr. Sherita Golden "Sonuç olarak, diyabet hastalığıyla yaşayan birçok kişi, obezite, kolesterol seviyeleri ve kan basınçları gibi iyi bilinen kalp rahatsızlıkları risk faktörlerine karşı sağlıklarını gözlem altında tutmaktadırlar, ama en önemli olan bilinmeyen unsur kardiyovasküler rahatsızlıklara yakalanma risklerini artıran kan şekeri seviyelerinin rolüdür" demektedir.

İngiltere, Cambridge'deki başka bir çalışma da, benzer bulguları vermiştir. Yaşları 45-79 arasında değişen 10,000'den fazla kişi üstünde, altı yıllık bir süre boyunca çalışılmıştır. Çalışma Cambridge Üniversitesi'nden bilim adamları ve Tıbbi Araştırma Konseyi tarafından yürütülmüştür.

Bu ikinci çalışmada, bilimadamları hemogloblin A1c'deki %5'in üstündeki her %1'lik artışın kardiyovasküler hastalık riskinde %21'lik bir artış demek olduğunu söylemişlerdir. Riskteki bu asgari artış HA1c konsantrasyonları %5'in altında olanlar için geçerlidir. Burada kiloya, yaşa veya kan basıncına dikkat edilmemiştir.

21 Eylül 2004

Kardiyovasküler Risk Faktörü Taşıyan Hastalardan Beşte Biri Gizli Diyabet Hastasıdır

Hazırlayan: Ed Susman, Münih, 30 Ağustos 2004
Avrupa Kardiyoloji Cemiyetinde araştırmacılar klinik doktorlarına, kardiyovasküler risk altında olan hastalarına henüz teşhisi konulmamış diyabet ya da diyabet öncesi glukoz toleranssızlığı olup olmadığını anlamak için test uygulamalarını öneriyorlar.

"Hasar görmüş glukoz toleransını teşhis etmede başarısız olunması yaşam tarzı kesintileri boyunca diyabetin meydana gelmesini önleme konusunda kaçınılmaz bir fırsattır" diyor İskoçya'daki Glasgow Üniversitesi'nden Tıbbi Onkoloji Profesörü olan Dr. McMurray.

Avrupa Kardiyoloji Cemiyeti'ndeki sunum sırasında, Dr. McMurray 43,509 hastayı görüntülenmenin kalp hastalığı riski taşıyan hastaların, halen kalp hastalığı teşhisi konmuş olan hastalarla yaklaşık olarak benzer diyabet, zarar görmüş glukoz toleransı ve zarar görmüş açlık şekeri yüzdesine sahip olduklarını gösterdiğini belirtmiştir.

Zarar Görmüş Glukoz Toleransı Sonuçlarını Araştırmada (NAVIGATOR) kullanımı devam eden nateglinid ve valsartan için önceden gerçekleştirilen görüntüleme ortaya koymuştur ki kalp rahatsızlığı veya kalp rahatsızlığı riski olan hastaların ancak üçte birinde normal glukoz toleransı mevcuttur.

Sonuç olarak, araştırmacılar yaşam tarzında yapılan değişikliklere ilave olarak iki ilacın kullanılmasının sonuçlar üstünde bir etkisi olup olmayacağını test edecek olan klinik deneylerde 9524 hastayı kaydetmişlerdir. Deney valsartan ve/veya nateglinid tedavisinin tip 2 diabetes mellitusun ilerlemesini ve/veya kardiyovasküler hastalıkların meydana gelmesini azaltıp azaltmayacağını araştırmaktadır.

Dr. McMurray belgelenmiş kardiyovasküler rahatsızlığı olan görüntülenen hastalar arasında %34,2'sinin normal glukoz seviyelerine, %12,3'ünün zarar görmüş açlık kan şekere, %29,4'ünün zarar görmüş glukoz toleransına ve %24'ünün de diyabete sahip olduklarını söylemiştir. Kardiyovasküler hastalık risk faktörüne sahip olan 31,047 katılımcı arasında %38,4'ünün normal glukoz seviyelerine, %11,7'sinin zarar görmüş açlık kan şekere, %28,5'inin zarar görmüş glukoz toleransına ve %21,3'ünün de diyabete sahip olduklarını söylemiştir. Gözlenen deneklerin ortalama yaşları 63 ve %49'u da erkektir. Deneyin 2008 yılında tamamlanması beklenmektedir.

"Kardiyologlar glukozu dikkat etmelidirler" demmiştir Dr. McMurray. "Kardiyovasküler rahatsızlığı ya da risk faktörleri olan insanların çoğunda diyabet veya belirgin glisemik anormallikler vardır".

"Tanımlanmamış diyabet ve diğer glisemik anormallikler herhangi bir vasküler hastalığı olanlarda ve hatta sadece risk faktörünü taşıyanlarda yaygındır" demmiştir. "Gelişmekte olan tip 2 diabetes mellitusun kardiyovasküler sonuçlarını ve zarar görmüş glukoz toleransından diyabete geçişin azaltılabileceğiyle ilgili yeni kanıtları dikkate alarak, glisemik durumun değerlendirilmesi kardiyovasküler rahatsızlığı veya risk faktörü olan kişilerde otomatik olarak ele alınmalıdır".