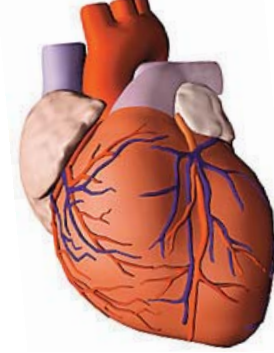


KORONER KALP HASTALIĞI NEDİR?



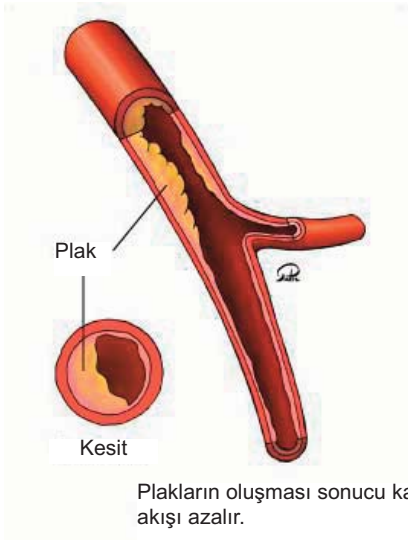
Kaynak: www.internisten-im-netz.de

SEVGİLİ HASTA,

Doktorunuz size kronik koroner kalp hastalığı (KKH) teşhisi koydu. Bu hastalık ciddiye alınması gereken, ömür boyu süren bir hastalıktır. Ancak doğru bir tedaviyle sağlıklı bir insanınkine benzer yaşam koşullarına sahip olabilirsiniz.

► KKH'NİN NEDENLERİ NELERDİR?

Koroner kalp hastalığı, koroner damarların daralması sonucu meydana gelir. Bu damarlar kalbi çepeçevre sarar. Koroner damarlar kalbe kan taşıyarak onu hayati önemde olan oksijenle beslerler. Koroner damarların iç duvarlarında yağ ve kireç birikmesi sonucu daralma (*plaklar*) meydana gelir. Bunun yol açtığı sonuçlarından biri kalbe yeterince oksijen gitmemesidir. Özellikle de bedensel faaliyetler sırasında kalp vücuda yeterince kan taşıyamadığı için şikayetler ortaya çıkar.



► KKH İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

Bir dizi etken koroner kalp hastalığının oluşmasına neden olabilir. Koroner damarlar için risk aşağıdaki durumlarda artar:

- sigara kullanıyorsanız
- az hareket ediyorsanız
- sağlıksız besleniyor veya fazla kiloluysanız
- kan yağ değerleriniz elverişsizse
- şeker hastalığınız varsa (Diabetes mellitus)
- yüksek tansiyonunuz varsa
- duygusal sıkıntılar yaşıyorsanız

► BELİRTİLER

Koroner kalp hastalığında şikayetler her zaman görülmez. Ancak süreç boyunca farklı şiddette şikayetler tekrar tekrar ortaya çıkabilir.

Aşağıdaki belirtiler görülebilir:

- göğüs kemiği arkasında sıklıkla boğaz, çene, kollar veya üst karına vuran ağrılar
- solunum güçlüğü, nefes darlığı
- ter basması veya mide bulantısı
- hayati tehlike altında olma hissi

Anjina pectoris, genelde bedensel aktivite veya stres halinde göğüste meydana gelen nöbetvari bir darlık duygusu veya ağrıdır.

KKH; kalp krizi, kalp ritim bozuklukları veya kalp kası yetersizliği gibi başka ağır hastalıklara neden olabilir ve böylelikle hayati bir tehlike oluşturabilir. Bu nedenle acil bir durumda neler yapmanız gerektiğini doktorunuzla ayrıntılı bir şekilde görüşmelisiniz. Yakınlarınızı da bu konu hakkında bilgilendirmelisiniz.

► TEDAVİ

KKH iyileşmez ancak doğru bir tedaviyle yaşamınızı bu hastalıkla da iyi bir şekilde sürdürebilirsiniz. Tedavinin iki amacı vardır: Şikayetleri dindirmek ve hastalığın kalp krizi gibi tehlikeli sonuçlarını önlemek.

Her tedavide en önemli şey sağlıklı bir yaşam tarzıdır. Bunun anlamı: Bol hareket, dengeli bir beslenme ve sigaradan mümkün olduğunca uzak durmak. KKH bunların dışında sırf ilaçlarla, stentlerle ya da ameliyatla tedavi edilebilir.

Şikayetleriniz olsun veya olmasın bazı ilaçları mutlaka kullanmalısınız. Güçlü verilere sahip araştırmalar ilaçların bazı hastaların yaşam sürelerini uzatabildiğini kanıtlamaktadır:

- **Trombosit agregasyon durdurucu** ilaçlar, kan pulcuklarının koroner damarların duvarlarında birikmesini önlerler.
- **Statinler** uygun kan yağ değerlerinin meydana gelmesini ve böylelikle damarların içlerinde daha az plak oluşmasını sağlarlar.

Beta blokerler, ACE inhibitörleri ve başka ilaçlar da belli hastalarda kullanılabilir.

Şikayetler ilaçlarla yeterince dindirilemezse doktorunuz size bir stent de takabilir. Bunlar daralmış kan damarlarını açık tutan tel kafes şeklindeki küçük tüplerdir. Stentler genellikle hızlı bir şekilde rahatlama sağlar ancak yaşam süresini uzatmaya etkileri yoktur. İlaçlarınızı kullanmaya devam etmeniz gerekir.

Doktor bir kalp ameliyatı ile daralmış kan damarlarına bypass uygulayabilir. Bypass için hastanın kendi damarları ya da suni dokular kullanılır. Böylelikle bazı vakalarda kalp krizleri önlenebilir ve hastalar daha uzun yaşarlar. Önemli araştırmalar bunu göstermektedir. Ancak ameliyat daha güçlü yan etkilerle bağlantılıdır ve ameliyatın ardından inme görülme sıklığı biraz artabilir. Bazen de ameliyat bir fayda sağlamaz: Yalnızca bir damarın daralmış olduğu durumlarda olduğu gibi. İlaç kullanmaya devam etmeniz gerekir.

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Sigarayı bırakmaya çalışın.
- Spor yapın ve bolca hareket edin.
- Beslenmenize dikkat edin.
- İlaçlarınızı doktorun tavsiye ettiği dozlarda ve düzenli bir şekilde alın.
- Tansiyonunuzu, kan şekerinizi ve gerektiğinde kan yağlarınızı düzenli olarak kontrol ettirin.
- Her yıl grip aşısı yaptırın. Aşının avantaj ve dezavantajlarını doktorunuza danışın.
- Başkalarıyla düzenli olarak fikir alışverişinde bulunun ve sürekli birlikte olduğunuz kişileri hastalığınız konusunda bilgilendirin.

Hasta eğitimi toplantılarında, tavsiye edilen önerileri nasıl hayata geçirebileceğinizi öğrenebilirsiniz. Özel bir KKH-bakım ve tedavi programına da katılabilirsiniz (kısaca: DMP KHK). Hedef, ev doktoru ve uzman doktor tedavilerinin birbirleriyle uyumlu bir şekilde yürümesidir. Bu imkanı doktorunuza danışın.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel veriler temel alınarak hazırlanmıştır ve hasta kılavuzunda “Kronik Koroner Kalp Hastalığı” başlığı altında yer alan önemli bilgileri özet halinde sunar:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Yöntem ve bilgilendirme metni “Koroner Kalp Hastalığı – Acil Durumda Yapılması Gerekenler” için: www.patinfo.org

İletişim: Öz Yardım

Yakınızda hangi öz yardım örgütlerinin bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşvik Ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim Ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555
E-Posta/Başvurulacak kişi: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Samimi tavsiyelerle