



## BÖLÜM 36

### Akut Koroner Sendrom Sonrası Yaşam Biçimi Önerileri

Sercan BULUT<sup>1</sup>

#### GİRİŞ

Akut koroner sendrom (AKS) unstabil angına (USAP), ST elevasyonlu miyokard enfarktüsü (STEMI) ve ST elevasyonu olmayan miyokard enfarktüsü (NSTEMI) olarak görülmektedir. AKS'nin altında yatan en büyük neden ateroskleroz olarak tanımlanmıştır (1). Ateroskleroz progresyonunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Kişilerin sahip olduğu bazı kalıtsal özelliklerin yanında çevresel faktörler ve yaşam tarzı seçimi kardiyovasküler hastalıklar (KVH) için en temel risk faktörleridir. Bu risk faktörleri değiştirilebilir ve değiştirilemeyen olarak sınıflandırılmıştır. Değiştirilemez risk faktörleri; genetik, cinsiyet, yaş, ırk gibi faktörlerdir. Değiştirilebilir risk faktörleri; sigara, obezite, hipertansiyon, hiperlipidemi, diyabet, fiziksel inaktivite metabolik sendrom ve strestir (2-4). Bunların dışında; hiperhomosisteinemi, fibrinojen, lipoprotein yüksekliği, plazminojen aktivatör inhibitörleri ve inflamasyon parametreleri ateroskleroz gelişim ve prognozunda büyük rol oynamaktadır (3,5). AKS'li hastaların %35'inde temelde hipertansiyon yer almakta olup, bu risk normal kan basıncı düzeylerine sahip olan bireylerle kıyaslandığında 2-3 kat daha fazladır (6). Bunun yanında AKS'nin majör risk

faktörü olan diyabetes mellitus sıklığı erkeklerle kıyaslandığında kadınlarda daha yüksektir (7). Hipertansiyon, diyabetes mellitus, hiperlipidemi, metabolik sendrom gibi risk faktörleri diyet, kilo verme ve ilaç tedavisi ile kontrol altında tutulabilmektedir. Fiziksel inaktivite, obezite, sigara içmek gibi davranış temelli risk faktörleri sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının edinilmesi ile ortadan kaldırılabilir. Maliyet etkin ve kolay olması bakımından değiştirilebilir risk faktörlerinin düzeltilmesi ile sağ kalım oranlarının artırılacağı kanıtlanmıştır (8).

Hastaların risk faktörleri ve bu risk faktörleri üzerine etkili yaşam tarzı konusunda Avrupa Kardiyoloji Derneği'nin (European Society of Cardiology, ESC) yürüttüğü EUROASPIRE (European Action on Secondary and Primary Prevention by Intervention to Reduce Events) çalışmaları sonuçlarına göre AKS'de değiştirilebilir risk faktörleri büyük öneme sahip olup, bunların düzeltilmesi sağ kalımda artışlara ciddi katkı sağlamaktadır (7). Çeşitli çalışmalar psikososyal risk faktörlerinin de kardiyovasküler hastalık gelişiminde etkili olduğunu göstermiştir. En sık karşılaşılan risk faktörleri; akut veya kronik stres, umutsuzluk, depresyon, kişilik örüntüleri, sosyal

<sup>1</sup> Uzm. Dr., İstanbul Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi Kardiyoloji Kliniği, srcnbltdr@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6536-1347

## KAYNAKLAR

1. Türk Kardiyoloji Derneği Koroner Kalp Hastalığı Korunma Ve Tedavi Kılavuzu, <https://Tkd.Org.Tr/Kilavuz/K11.Htm> (29.06.2023 Tarihinde Ziyaret Edilmiştir).
2. Annaç, S., "Koroner Arter Hastalığı Olan Bireylerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi", Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, 2018
3. Martinez, L. G., Bucher, L., "Coronary Artery Disease and Acute Coronary Syndrome", Medical Surgical Nursing, Discover Books, Usa, 784-785, 2005
4. Ovayolu, N., Ovayolu, Ö., "Akut Koroner Sendrom", Ovayolu, Ö., Ovayolu, N., (Ed), Temel İç Hastalıkları Hemşireliği Ve Farklı Boyutlarıyla Kronik Hastalıklar Kitabı. Çukurova Nobel Tıp Kitapevi, 88-89, Adana, 2016.
5. Şefikoğulları, Z., "Koroner Arter Hastalığı Olan Bireylerin Hastalık Algıları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki", Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin, 2018.
6. Badır, A., Korkmaz, F. D., "Koroner Arter Hastalıkları, Dahili Ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım", Üçüncü Baskı, Akademisyen Kitapevi, İstanbul, 431-445, 2014.
7. Tokgözoğlu ve Ark., "Euroaspire-IV: Avrupa Kardiyoloji Derneği'nin Koroner Arter Hastalarında Yaşam Tarzı, Risk Faktörleri Ve Tedavi Yaklaşımı Üzerine Çalışması", Türkiye Verileri, Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi, 45(2): 134-144, 2017
8. Türkmen, E., Badır, A., Ergün, A., "Koroner Arter Hastalıkları Risk Faktörleri: Primer Ve Sekonder Korunmada Hemşirelerin Rolü", Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 3: 2, 2012.
9. Yıldırım, N. K., Öztürk, S., "Kardiyovasküler Hastalıklarda Güncel Psikososyal Yaklaşımlar", Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi, 7(2): 60-68, 2016.
10. Küçükberber, N., Özdemir, K., Yorulmaz, H., "Kalp Hastalarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Kalitesine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi", Anadolu Kardiyoloji Dergisi, 11: 619-626, 2011.
11. Ardahan, M., Temel, A. B., "Prostat Kanseri Hastalarında Yaşam Kalitesi İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış İlişkisi", Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 22(2), 1-14, 2006.
12. Çayır, M., "Miyokard Enfarktüsü Geçiren Bireylerde Yaşam Doyumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi", Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2013
13. Uzun, M., "Kardiyak Rehabilitasyonda Hasta Eğitimi Ve Egzersiz", Anadolu Kardiyoloji Dergisi, 7: 298-304, 2007
14. Sevinç, S., Eşer, İ., "Miyokardinfarktüsü Geçirmiş Hastaların İkincil Korunma Davranışları", İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 19(3), 135-144, 2011.
15. Aksungur, A., Göktaş, B., Önder, Ö., Cankul, İ. H., "Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Değerlendirilmesi", Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 10(1), 2011.
16. Çini, Ekinci, S., Ekinci, S., "Akut Koroner Sendrom Sonrası Kardiyak Rehabilitasyon", Türkiye Klinikleri, J Cardiol-Special Topics, 6 (6), 75-9, 2013.
17. Thomopoulos, C., Parati, G., Zanchetti, A., "Effects Of Blood Pressure Lowering On Outcome Incidence In Hypertension. 1. Overview, Meta-Analyses, And Meta-Regression Analyses Of Randomized Trials", J Hypertens, 32 (12), 2285-2295, 2014
18. Huxley, R. R., Woodward, M., "Cigarette Smoking As A Risk Factor For Coronary Heart Disease In Women Compared With Men: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Prospective Cohort Studies", The Lancet, 378 (9799), 1297-1305, 2001.
19. Kalyoncuoğlu, M., Öztürk, S., Durmuş, G., Keskin, B., Can, M. M., "Güncel Tedavi Kılavuzları Işığında Kronik İskemik Kalp Hastalığı Tedavisine Yaklaşım", Med Bull Haseki, 55, 85-100, 2017.
20. Carl, J., Lavie, M., Richard, V., Milani, M.D., Hector, O., Ventura, M.D., "Obesity And Cardiovascular Disease Risk Factor, Paradox, And Impact Of Weight Loss", Journal Of The American College Of Cardiology, 53 (21), 1925-1932, 2009.
21. Members, W. G., Benjamin, E. J. Et Al. "Heart Disease And Stroke Statistics—2017 Update: A Report From The American Heart Association", Circulation, 135(10), 46, 2017.
22. <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/Acute-Coronary-Syndromes-Acsc-In-Patients-Presenting-Without-Persistent-St-Segm> (29.06.2023 Tarihinde Ziyaret Edilmiştir).
23. Piepoli, M. F., Hoes, A. W., Agewall, S., Et Al. "European Guidelines On Cardiovascular Disease Prevention In Clinical Practice: The Sixth Joint Task Force Of The European Society Of Cardiology And Other Societies On Cardiovascular Disease Prevention In Clinical Practice (Constituted By Representatives Of 10 Societies And By Invited Experts) Developed With The Special Contribution Of The European Association For Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (Eacpr)", Eur Heart J, 37(29), 2315-2381, 2016
24. Karapolat, H., Durmaz, B., "Kardiyak Rehabilitasyonda Egzersiz", Anadolu Kardiyoloji Dergisi, 8, 51-57, 2008.
25. Robert A Byrne, Xavier Rossello, J J Coughlan, Emanuele Barbato, Colin Berry, Alaide Chieffo, Marc J Claeys, Gheorghe-Andrei Dan, Marc R Dweck, Mary Galbraith, Martine Gilard, Lynne Hinterbuchner, Ewa A Jankowska, Peter Juni, Takeshi Kimura, Vijay Kunadian, Margret Leosdottir, Roberto Lorusso, Roberto F E Pedretti, Angelos G Rigopoulos, Maria Rubini Gimenez, Holger Thiele, Pascal Vranckx, Sven Wassmann, Nanette Kass Wenger, Borja Ibanez, ESC Scientific Document Group, 2023 ESC Guidelines for the management of acute coronary syndromes: Developed by the task force on the management of acute coronary syndromes of the European Society of Cardiology (ESC), *European Heart Journal*, 2023; ehad191, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad191>

26. Weber, T.,Lang, I., Zweiker, R., Ve Ark. "Hypertension And Coronary Artery Disease: Epidemiology, Physiology, Effects Of Treatment, And Recommendations", Wien Klin Wochenschr, 128, 467-479,2016.
27. <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-complications-and-risks/cardiovascular-disease--diabetes> (29.06.2023 Tarihinde Ziyaret Edilmiştir).
28. Naito, R., Miyauchi, K., "Coronary Artery Diseaseand Type 2 Diabetes Mellitus Current Treatment Strategies And Future Perspective", Inheart J, 58(4), 475- 480, 2017).
29. Albus, C., "Psychological And Social Factors İn Coronary Heart Disease",Annals Of Medicine, 42, 487-494,2010.
30. Deniz, K., Belgin, A., "Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi",Deuhyo Ed, 2 (4), 145-154, 2009.