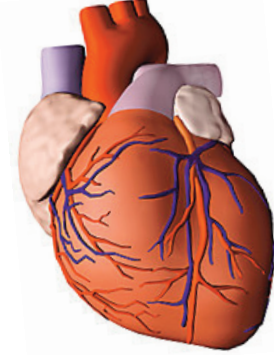


KKH – KORONER DAMARLAR DARALDIĞINDA



Kaynak: www.internisten-im-netz.de

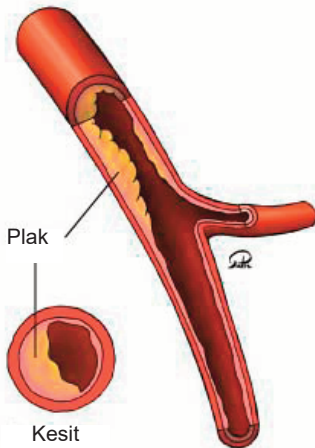
SEVGİLİ HASTA,

Doktorunuz size *kronik koroner kalp hastalığı* (kısaca KKH) teşhisi koydu. Bu hastalık ciddiye alınması gereken, ömür boyu süren bir hastalıktır. Ancak doğru bir tedaviyle bu hastalıkla iyi bir şekilde yaşamak mümkündür.

► 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 sonucunda daralmalar meydana gelir. Uzmanlar bunu *plak* olarak adlandırır.

Bunun yol açtığı sonuçlardan biri kalbe yeterince oksijen gitmemesidir. Özellikle de bedensel faaliyetler sırasında kalp vücuda yeterince kan taşıyamadığı için şikayetler ortaya çıkar.



Plakların oluşması sonucu kan akışı azalır.

► BELİRTİLER

Koroner kalp hastalığında belirtiler her zaman görülmez. Ancak süreç boyunca farklı şiddette belirtiler tekrar tekrar ortaya çıkar. Aşağıdaki belirtiler görülebilir:

- Göğüs kemiği arkasında sıklıkla boğaz, çene, kollar veya üst karına vuran ağrılar
- Solunum güçlüğü, nefes darlığı, “nefesin çabuk tükenmesi”
- Ter basması veya mide bulantısı
- Hayati tehlike altında olma duygusu

Uzmanlara göre *anjina pectoris*, genelde bedensel aktivite veya stres halinde göğüste meydana gelen nöbet şeklinde bir darlık duygusu veya ağrıdır.

KKH; bazı hastalarda 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 görüşün.

► KKH TEŞHİSİ NASIL KONULUR

Doktorunuz sizi titizlikle muayene eder. Ayrıca ayrıntılı bir şekilde şikayetleriniz, alışkanlıklarınız, ruhsal sıkıntılarınız, kullandığınız ilaçlar ve diğer hastalıklarınıza dair sorular sorar.

KKH'ya dair tipik şikayetlerin ve net belirtilerin varlığı durumunda en önemli muayeneler şunlardır:

- *Elektrokardiyogram* (kısaca EKG)
- Kalbin ultrasonla muayenesi (teknik terim: *Ekokardiyografi*)

EKG, KKH'nin varlığına dair ipuçları verir ve onu diğer kalp hastalıklarından ayırt etmeye yardımcı olur. Ultrasonla kalp detaylı bir şekilde değerlendirilebilir ve örneğin ilaveten bir kalp yetmezliği tespit edilebilir. Tedaviyi iyi planlayabilmek için ek muayeneler yapılabilir.

► 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.

Tedavi konusunda en önemli şey sağlıklı bir yaşam tarzıdır. Bunun anlamı: Bol hareket, dengeli bir beslenme ve sigaradan uzak durmak.

KKH bunların dışında sırf ilaçlarla, *stentlerle* ya da ameliyatla tedavi edilebilir.

Ani, nöbet şeklindeki şikayetlerde *Nitro-Sprey* veya *Nitro-Kapsüller* gibi nitratların geçici olarak yardımı olur. Şikayetleriniz olsun olmasın bazı ilaçları mutlaka kullanmalısınız. Güçlü verilere sahip araştırmalar ilaçların bazı hastaların yaşam süresini uzatabildiğini kanıtlamaktadır.

- **Pıhtı önleyici** (kan sulandırıcı) ilaçlar, kan pulcuklarının koroner damarların duvarlarında birikmesini önler. KKH'sı olanlara genelde yaygın olarak Aspirin adıyla bilinen asetilsalisilik asit verilir.
- **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 hastalara sürekli olarak verilebilir.

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 uzatma etkileri yoktur. Bu durumda da ilaçlarınızı kullanmaya devam etmeniz gerekir. Tedavi eden ekip bir kalp ameliyatı ile daralmış kan damarlarına bypass uygulayabilir.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, "**Kronik Koroner Kalp Hastalığı**" adlı hasta kılavuzu esas alınarak hazırlanmıştır: www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk

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).

Diğer hasta bilgilendirme metni "Koroner Kalp Hastalığı – KKH'da Acil Durumlarda Yapılması Gerekenler" için: www.patienten-information.de

Yöntem ve Kaynaklar: www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit#methodik

İletişim: Öz Yardım

Yakınızdaki 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)
Faks: 030 4005-2555
E-Posta: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



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 sonucu daha güçlü yan etkiler görülmesi mümkündür 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.
- Hareket ve spor size iyi gelir.
- Sağlıklı beslenmeniz önemlidir.
- İlaçlarınızı doktorun tavsiye ettiği şekilde alırsanız doğru bir şekilde etki edebilirler.
- Tansiyonunuzu, kan şekerinizi ve gerektiğinde kan yağlarınızı düzenli olarak kontrol ettirin.
- Uzmanlar her yıl grip aşısı yaptırılmasını tavsiye ediyorlar. Aşının avantaj ve dezavantajlarını doktorunuza danışın.
- Başkalarıyla düzenli olarak fikir alışverişinde bulunabilir ve sürekli olarak birlikte olduğunuz kişileri hastalığınız konusunda bilgilendirebilirsiniz.

Hasta eğitimi toplantılarında, tavsiye edilen önerileri nasıl hayata geçirebileceğinizi öğrenebilirsiniz. Özel bir KKH-bakım ve tedavi programına da katılabilirsiniz (Almanca'sı kısaca: DMP KHK). Hedef, çeşitli uzmanların uyguladığı bakım ve tedavilerinizin birbirleriyle uyumlu bir şekilde yürümesidir. Bu imkanı doktorunuza danışın.

Samimi tavsiyelerle