Yaşam Hareket Demektir!

Neden egzersiz?

Kalp hastalıkları ve sağlık problemlerinin en önemli risk faktörlerinden biri de hareketsiz yaşamdır. Günümüz koşulları ne yazık ki insanları daha hareketsiz bir yaşama yöneltmekte ve bunun sonucunda da ciddi sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalarda düzenli yapılan aerobik fiziksel aktivitenin egzersiz kapasitesini arttırdığı ve kalp damar hastalıklarından korunmada rol oynadığını kanıtlanmıştır.

Hareketsiz bir yaşamın getirdikleri:

- Hareketsiz bir yaşam kalp damar hastalıklarına yakalanma oranını 1.5 ile 2.4 kat artırmaktadır. Bu oran kolesterol yüksekliği, tansiyon yüksekliği veya sigaranın oluşturduğu risk faktörlerine benzerdir.
- Aktivitesi az olanlarda yüksek tansiyon gelişme riski %30-50 daha fazladır.

Düzenli yapılan egzersizlerle;

Daha sağlıklı olacaksınız:

- Kalp damar hastalığınız varsa; düzenli egzersizlerle kalp krizi geçirme olasılığınız azalacaktır.
- Daha önce kalp krizi geçirmişseniz, düzenli ve belirli bir tempoda yapılan egzersizler başka bir kriz geçirme riskinizi azaltacaklardır.
- Egzersiz, kan yağlarındaki anormalliklerin düzelmesine, yüksek tansiyonun normale inmesinde, şeker hastalığının (diyabet) ve şişmanlığın (obesite) kontrolünde yardımcı olur.
- Kalbinizi güçlendirir.
- Akciğerlerinizin daha iyi çalışmasına yardım eder.
- Kemikler üzerine kuvvet uyguladığı için kemiklerinizi güçlendirir ve kemik erimesinin gelişimini engellemeye yardım eder.
- Yürüyüş, kaslarınızı güçlendirir ve eklem esnekliğinizi korumanıza yardım eder. Özellikle romatizması olan hastalarda yürüyüşün kas ve ekleme yönelik faydaları çok önemlidir. Çünkü romatizmaya bağlı hareketsizlik eklemlerde tutukluğa ve kaslarda da zayıflamaya yol açar. Yürüyüş ile kaslar ve eklem çevresindeki yapılar güçlenir, eklemler daha iyi korunur.

Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz:

- Egzersiz daha iyi uyumanızı sağlar ve moralinizi yükseltir. Ayrıca yaşamın getirdiği stres ve yorgunluk gibi sorunlarla daha iyi başa çıkmanıza yardım eder.
- Kendine güveni artırır.
- Yorgunluğa karşı daha dayanıklı kılar, daha az yorulursunuz.
- Daha enerjik olmanızı ve çalışma hayatınızda daha başarılı olmanızı sağlar.

Daha iyi görüneceksiniz

- Fazla kilolarınızdan kurtulmanıza yardımcı olur.
- İştahınızın kontrol altına almanıza yardımcı olur.

Her gün harcadığımız enerjinin ¾ ü uyumak, nefes almak, sindirim vs gibi vücudumuzun temel ihtiyaçları için harcanır. Aslında bunların dışında günlük aktivitelerimiz için harcadığımız enerji miktarı fazla değildir. Bunların ötesinde yapacağımız ekstra aktiviteler (yürüme, bisiklet, yüzme vs) fazladan kalori harcamamızı sağlayarak kilo vermemizi sağlarlar. Doksan kiloluk bir kişi aynı miktarda yemek yemeğe devam etse bile günlük yapacağı 2.5 km'lik tempolu bir yürüyüş ile 1 yılda 6.5 kilo verebilir. Tabi ki ayrıca kalori alımını da kısıtlamak, kilolarımızı daha kolay vermemizi sağlayacaktır.

Vücut ağırlığı arttıkça değişik aktivitelerde harcanan kalori miktarı da artmaktadır:

Değişik vücut ağırlıklarına göre saatte harcanan kalori			
	34 kg	**45 kg**	**68 kg**
Bisiklete binme (10 km/saat)	135	160	240
Bisiklete binme (20 km/saat)	225	270	410
Yavaş koşma (Jogging) (9 km/saat)	365	440	660
Yavaş koşma (Jogging) (11 km/saat)	510	610	920
İp atlamak	415	500	750
Koşmak (16 km/saat)	710	850	1,280
Yüzmek (23 m/dk)	155	185	275
Yüzmek (45 m/dk)	270	325	500
Tenis	220	265	400
Yürümek (3 km/saat)	125	160	240
Yürümek (5 km/saat)	175	210	320
Yürümek (7 km/saat)	245	295	440

Belirli bir aktivitenin daha yavaş veya hızlı yapılması harcanan kalori miktarında çok fazla bir artış sağlamamaktadır. Onun için daha fazla kalori yakmak için daha ağır egzersiz yapmak yerine daha uzun egzersiz yapmak daha akılcıdır. **Egzersizin olumlu etkilerinin ancak düzenli ve uzun süreli yapılmasıyla ortaya çıktığı unutulmamalıdır.**

Egzersiz yapmakla üstesinden gelebileceğiniz kalp hastalıkları için risk faktörleri

Kalp damar hastalıkları için en önemli risk faktörleri; sigara içme, tansiyon yüksekliği, kolesterol yüksekliği, hareketsizlik, şişmanlık, şeker hastalığıdır. Bu risk faktörlerinden ne kadar fazlasına sahipseniz o kadar yüksek oranda kalp hastalığı ve kalp krizi riskine maruz kalırsınız.

Sigara İçme: Sigara içenler içmeyenler göre 2-4 kat daha fazla kalp damar hastalığına yakalanmaktadır. Kalp krizinden ölüm riski ise içenlerde içmeyenlere göre %70 daha fazladır. Düzenli olarak egzersiz yapanlar sigarayı çok daha rahat bırakmaktadırlar.

Tansiyon Yüksekliği: Tansiyon ne kadar normal değerlerin üstünde ise kalp damar hastalıkları ve felç gelişme riski de o kadar fazla olmaktadır. Kan basıncının 140/90 mmHg üstünde olması yüksek tansiyon (hipertansiyon) olarak kabul edilir. Düzenli fiziksel aktivite yüksek kan basıncının normale indirilmesine katkıda bulunur ve yüksek tansiyon gelişmesini önleyebilir.

Kolesterol yüksekliği: Kandaki total kolesterol düzeyinin 240 mg/dl üzerinde olması yüksek kabul edilir. Bu düzeyin 200 mg/dl'nin altında olması arzu edilir. Kolesterol yüksekliği kalp damar hastalıklarının gelişim riskini artırmaktadır. Kolesterol kanda birtakım maddelerle taşınmaktadır. Bu maddelerden bir tanesi HDL'dir. HDL'nin yüksek olmasının kalp hastalıklarından koruyucu etkisi vardır ve bu yüzden *iyi kolesterol* olarak adlandırılır. HDL kolesterol düzeyinin 40 mg/dl altında olması düşüktür. Düzenli yapılan fizik aktiviteler HDL düzeyinin artmasını sağlamaktadır.

Hareketsizlik: Fiziksel hareket eksikliği kalp damar hastalıklarının gelişme riskini artırmaktadır. Kalp krizi geçiren hastalarda bile egzersiz, yaşam süresini uzatmaktadır.

Şişmanlık ve şeker hastalığı: Fazla kilolar tansiyon yüksekliği, kolesterol yüksekliği ve şeker hastalığı gelişim riskini artırmaktadır. Düzenli egzersiz, fazla kilolardan kurtulmanıza ve bu risk faktörlerinden uzaklaşmanıza katkıda bulunur. Şeker hastalığı olanlarda ise egzersiz, ilaca olan ihtiyacı azaltır.

Kaç Çeşit egzersiz vardır?

Egzersizler birkaç farklı kategoride incelenebilir: *Kalp damar egzersizleri, kuvvet egzersizleri.*

Kalp damar egzersizleri aerobik egzersizler olarak da bilinir. Aerobik egzersizler büyük kas gruplarını harekete geçiren, sürekli ve ritmik özellikli aktivitelerdir. Bu tür egzersizlerle vücut, oksijeni çok daha etkin olarak kullanır ve kalp akciğer ve dolaşım sistemi daha sağlıklı olur. Yürüme, yavaş koşu (jogging), bisiklet, kürek çekme, tenis, futbol, basketbol, yüzme, dans etme bu tür egzersizlerdir. Bunların içinde en kolay ve her zaman yapılabilecek egzersiz, tempolu yürüyüşlerdir.

Kuvvet gerektiren egzersizler ise anaerobik egzersiz olarak bilinir. Bu egzersizlerin kalp damar sistemine yararları yoktur, fakat kas ve kemiklerin sağlıklı ve güçlü olması açısından yapılabilir. Kas gruplarına kısa süreli büyük kuvvetler uygulamak bu egzersizlere örnek olarak verilebilir (ağırlık kaldırma, bir ağırlığa karşı çalışma gibi).

Egzersizin dönemleri:

1. Isınma (5 dakika): her egzersiz öncesinde 5 dakikalık bir ısınma dönemi olmalıdır. Bu dönemde hafif egzersiz ile vücut egzersize alıştırılır.

2. Hedef kalp hızında egzersiz (30-60 dakika)

3. Soğuma (5 dakika): Egzersizi aniden sonlandırma baş dönmesine neden olabileceği için, hedef kalp hızında egzersiz yaptıktan sonra 5 dakika içince egzersizi yavaşlatıp sonlandırmalıyız.

Kalbim için hangi egzersizler yararlı?

Aerobik egzersizler ancak, sürekli, düzenli ve canlı bir şekilde yapılırsa kalp ve akciğerlerinizin sağlığı açısından yararlı olurlar. Düşük tempolu yapılmaları halinde beklenen yarar elde edilmeyebilir.

Aşağıdaki tabloda değişik aktiviteleri ve bunların kalp damar ve akciğer sağlığı üzerine olan etkilerini görüyoruz:

A sütunu: Bu güçlü egzersizler düzenli olarak yapıldığı zaman oldukça yararlıdır. Bunların, kalp ve akciğer sağlığı için haftanın en az 3 günü (ideali her günü) ve en az 30 dakika (ideali 1 saat) hedef kalp hızının %50-80'i oranında yapılması gerekir.

B sütunu: Bu egzersizler A sütunundakiler kadar güçlü değildir, ancak yine de kalp damar sağlığı açısından yararlıdır.

C sütunu: Bu aktiviteler güçlü ve sürekli değildir. Ancak kasların gelişimi, stres atma ve az da olsa fazla kalorilerin yakılması için yararlı olabilirler.

A Kalp ve akciğer sağlığı açısından oldukça yararlı	B Kalp ve akciğer sağlığı açısından yararlı	C Kalp ve akciğer sağlığı açısından fazla yararı yok
Aerobik dans	Kısa mesafeli kayak	Badminton
Bisiklet	Basketbol	Tembelce yürüme
Uzun mesafeli kayak	Tenis	Bowling
Dağda yukarı yürüyüş	Squash	Sosyal dans
Hızlı yürüme	Hentbol	Futbol
Yavaş koşu (Jogging)	Voleybol	Bahçe işleri
İp atlamak	Yavaş yürüme	Golf
Kürek çekme		Ev işleri
Yüzme		Ping-pong
Merdiven çıkma		

Haydi Başlayalım ama önce bazı sorulara cevaplar:

Nasıl yapalım?

40 yaşın üzerinde ve uzun zamandır hareketsiz iseniz başlangıçta kendinizi çok yormamanız gerekir. Hafif yürüyüşler veya yüzme uygun olur. İlk günlerde 3-5 dk ile başlayıp her gün bir kaç dakika artırarak bir kaç haftada oldukça iyi bir duruma gelebilirsiniz. Egzersizlerinizi evde veya dışarıda, günün her hangi bir saatinde yapabilirsiniz.

Ne kadar ağır olmalı?

Egzersiz ne çok yorucu, ne de çok hafif olmalıdır. Buradaki kriter, egzersiz sırasında rahat konuşabilir durumda olmaktır. Nefes nefese kalmaktan dolayı rahatça konuşamıyor veya egzersizi sonlandırdıktan 10 dakika sonra kendinizi tamamen rahat hissetmiyorsanız egzersizin temposu çok fazla demektir: tempoyu biraz düşürmelisiniz.

Amaç özellikle akciğerler ve kalbinizin sağlığı ise egzersizin ağırlığı hakkında kalp hızınız oldukça yararlı bilgi verir: kalbinizin ulaşabileceği en yüksek hız maksimum kalp hızıdır. Bu hız = 220-yaşınızdır. Yani 45 yaşında iseniz maksimum kalp hızınız 220-45= 175 olacaktır. Kalp ve akciğer sağlığı açısından en iyi yarar, egzersiz sırasında kalbinizin hızı maksimum kalp hızının %50'si ile %75'i arasında ise alınır. Bu aralıktaki kalp hızına "hedef kalp hızı" denir. Egzersize yeni başlayanlarda ilk birkaç ay hedef kalp hızının alt düzeylerde (%50) olmasında yarar vardır.

Kalp hızınızı bulmak için egzersizden hemen sonra boynunuzdan veya el bileğinizden nabzınızı sayabilirsiniz.

Yaşa göre hedef kalp hızları		
Yaş	**Düşük (%50)**	**Yüksek (%75)**
20	100	150
25	98	146
30	95	143
35	93	139
40	90	135
45	88	131
50	85	128
55	83	124
60	80	120
65	78	116
70	75	113

Not: Eğer beta bloker gibi bazı ilaçlar alıyorsanız hedef kalp hızlarınız daha düşük değerler olacaktır. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuzdan onay alınız.

Egzersiz ne kadar sürmeli?

Bu süre sizin yaşınıza, kondisyon durumunuza, yapılan egzersizin yoğunluğuna bağlıdır. Eğer yeni başlanıyorsa haftada 3 gün 10-15 dk'lık yürüyüş veya benzer hafif egzersizler yeterlidir. Sonra süre yavaş yavaş artırılır. Eğer aktif iseniz ve kondisyonunuz yeterli ise o zaman hedef kalp hızında 30-60 dk egzersiz yapılmalıdır.

Hangi sıklıkta yapalım?

Egzersizin sürekli olması, yapılmasından çok daha önemlidir. İdeali her gün yapmaktır. Bu mümkün olmuyorsa haftada en az 3 gün yapmaktır. Birkaç haftadan fazla bir ara vermişsek yeni başlamış gibi program yapmalıyız.

Egzersizde bir üst sınır var mı?

Bu sınır egzersizden neyi amaçladığınıza bağlıdır. Kalp damar ve akciğer sağlığımızı amaçlıyorsak yukarıdaki tablodaki A ve B sütunlarındaki egzersizlerden hedef kalp hızında günlük 60 dakikanın üzerinde yapmak ek bir yarar sağlamaz. Ancak amaç fazla kilolar nedeniyle fazla kalorilerinizi yakmak ise o zaman limit yoktur. Ne kadar çok egzersiz yaparsanız o kadar çok kalori harcarsınız. Fakat bu durumda kilo vermenin en iyi yolunun kalori harcamanın yanı sıra kalori alımını kısıtlamak olduğunu da unutmayalım.

Egzersizde yaş sınırı var mı?

Yaş ilerledikçe fizik aktivite azalır. Ancak orta ve ileri yaşta fizik egzersize duyulan ihtiyaç, gençlerdekinden farklı değildir, kısaca her yaşta insan egzersizden yarar görür.

Kalp hastaları için öneriler

- Kalp damar hastaları her türlü aerobik egzersizi yapabilirler. Yapabileceğiniz egzersiz türleri ve süreleri konusunda doktorunuz size yardımcı olacaktır.
- Düzenli egzersiz programlarına devam ederken ilaçlarınızda oluşabilecek değişikliklerden doktorunuzu haberdar ediniz. Yeni ilaçlar egzersiz programınızı etkileyebilir. Özellikle beta bloker grubu ilaçlar (tensinor, beloc, lopresor, prent, nortan, concor vs.) kalp hızını yavaşlattığından dolayı hedef kalp hızına ulaşmanız zordur, bu durumlarda egzersiz sırasında rahat konuşabilir durumda olmak egzersizin temposu açısından yeterlidir.
- Eğer kendinizi aşırı yorgun hissediyorsanız bir önce yaptığınız egzersizden daha hafif olanını yapın.
- Ağır objeleri kaldırmaktan, ittirmekten kaçının. Çok yorulmadan küreme, çim biçme, tırmıklama gibi gündelik ev işlerini yapabilirsiniz.
- Egzersizden hemen sonra yatak istirahatinden kaçının. Bu egzersiz toleransını azaltır. Eğer çok yorgun veya kendinizi sıkıntılı hissederseniz koltukta dinlenebilirsiniz.
- Çok soğuk, çok sıcak ve aşırı nemli havalarda egzersizden kaçının.
- Egzersizden hemen sonra sonra çok sıcak, çok soğuk duştan ve saunadan kaçının.
- Egzersiz sırasında nefes darlığı, çarpıntı, baş dönmesi, göz kararması veya göğüs ağrısı hissederseniz egzersize devam etmeyin ve doktorunuza haber verin.

Prof. Dr. Ahmet ALPMAN

Hastane: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Hastanesi Kardiyoloji Anabilim Dalı, Tel: (0312) 310 33 33 / 2027, sekreter 2186
Muayenehane: Cinnah Caddesi, 66/4, Çankaya / Ankara, Tel: (0312) 442 38 38, Fax: (0312) 442 79 79
Elektronik posta: info@ahmetalpman.com
Web: www.ahmetalpman.com