

FİZİKSEL AKTİVİTE RİSKLER & YARARLAR

Prof.Dr.Gülfem ERSÖZ

Fiziksel Aktivite

- Kasal kontraksiyon ve enerji harcaması gerektiren her türlü hareket

Egzersiz

- Sağlık durumunu iyileřtirmek
- Fiziksel uygunluđu geliřtirmek
- Performansı geliştirmek., amaçları ile yapılan planlı organize bir ve birden fazla hareketler toplamı

Fiziksel Uygunluk

- Kassal işi **tatmin edici** biçimde yapabilmek

Sağlık-Beceri Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

Sağlık-İlgili Fiziksel Uygunluk

- Kalp-damar Sistemi Dayanıklılığı
- Vücut Kompozisyonu
- Kassal Kuvvet
- Kassal Dayanıklılık
- Esneklik

Beceri-İlgili Fiziksel Uygunluk

- Çeviklik(agility)
- Koordinasyon
- Denge
- Güç (Power)
- Reaksiyon Zamanı
- Sürat(Speed)

Fiziksel Aktivite Şiddetinin Sınıflandırılması

- Çok Hafif <50
- Hafif 50-63
- Orta 64-76
- Zor(Vigorous) 77-93
- Çok Zor ≥ 94
- Maksimal 100

Düzenli Fiziksel Aktivite ve/veya Egzersizin Yararları

- Kalp-Damar ve Solunum Fonksiyonunda Gelişme
 - 1-Artmış maksimal oksijen tüketimi
 - 2-Azalmış dakika ventilasyonu
 - 3-Azalmış myokard oksijen tüketimi
 - 4-Azalmış HR BP
 - 5-İskelet kası kapillarizasyon artışı
 - 6-Laktat Eşiği artışı
 - 7-Semptomların daha yüksek şiddette ortaya çıkması

Düzenli Fiziksel Aktivite ve/veya Egzersizin Yararları

- Koroner Arter Risk Faktörlerinde Gerileme

1-İstirahat BP düşüşü

2-HDL kolesterol artışı, serum trigliserid düşüşü

3-Toplam VYY düşüşü,karın içi yağ oranı düşüşü

4-İnsülin ihtiyacı düşüşü

5-Kanın pıhtılaşmasında düşüş

Düzenli Fiziksel Aktivite ve/veya Egzersizin Yararları

- Morbidite ve Mortalite Oranlarında Düşüş

1-Primer Koruma

Yüksek aktivite düzeyi CAD'den düşük oranda ölümlle ilişkili

Yüksek aktivite düzeyi CVD ilişkili hastalıkla daha az sıklıkta karşılaşmayı sağlıyor

Düzenli Fiziksel Aktivite ve/veya Egzersizin Yararları

- Morbidite ve Mortalite Oranlarında Düşüş
2-Sekonder Koruma(kalp sorunu yaşadıktan sonra)

Rehabilitasyon programlarına katılanlar daha avantajlı

Öldürücü olmayan re-infarktüs geçirme oranları
??

Düzenli Fiziksel Aktivite ve/veya Egzersizin Yararları

- Diğer Yararlar

1-Anksiyete ve Depresyon oranları azalır

2-Yaşlı bireylerde fonksiyonel kapasite ve bağımsız yaşama oranları artar

3-İyi olma hali desteklenir

4-İş, Rekreatif, Sportif performans Yükselir

5-Yaşlılarda düşme-kırık oranları düşer

6-Yaşlılarda fonksiyonel limitasyonu önler

7-Bir çok kronik hastalığın tedavisinde etkili

ATEROSKLEROTİK KARDİYOVASKÜLER RİSK FAKTÖRLERİ

Pozitif Risk Faktörü

- Cinsiyet
- Yaş
- Aile öyküsü
- Sigara
- Sedanter yaşam
- Obezite

- Hipertansiyon
- Dislipidemia(Kolesterol)
- Prediabetes

Tanımlanması

- E \geq 45, K \geq 55
- E <55, K <65
- Halen içen, 6 ay önce bırakmış
- En az 3 aydır egzersiz yapmıyor
- BMI \geq 30, E bel çevresi \geq 100cm,
K \geq 88cm
140/90 mm-hg
200mg-dl (LDL >130mg-dl)
A.K.Ş 100 mg/dl

ATEROSKLEROTİK KARDİYOVASKÜLER RİSK FAKTÖRLERİ

- Negatif Risk faktörü
- HDL Kolesterol ≥ 60 mg-dl

Vaka Takdimi 1:

- K 21 y
- Sigara 10-20 sigara/haftada
- Alkol 1-2 kadeh günde
- 160cm-56.4 kg 22. kg/m²
- RHR 76 atım/dk RBP 118-72 mmhg
- TKol: 178 mg/dl LDL: 98 mg/dl HDL:57 mg/dl
- Oral kontraseptif kullanıyor
- Aile öyküsü normal
- Semptomsuz
- Grup egzersizleri 2-3/hafta

Vaka takdimi 2:

- E 54 y.
- Sigara içmiyor, alkol?
- 182cm,76.4 kg,22.8kg/m²
- RHR 64 atım/dk, RBP 124-84 mmhg
- Tkol 187 mg/dl LDL:103mg/dl HDL:52mg/dl
- 4-7 gün/hafta koşuyor(rekreasyonel koşucu)
- Baba 77y.MI EX, Anne 81 y.Ca EX.
- Semptom 0

Vaka takdim 3:

- E 44y
- Sigara kullanmıyor
- 177cm, 98 kg BMI:31.0kg/m²
- RHR 62atım/dk BP128/84 mmhg
- Tkol:184mg/dl LDL:106mg/dl HDL:44mg/dl
- 2-3g/hf 3-4km yürüyüş
- Baba TipII DM 67y EX,MI
- Anne yaşıyor
- İlaç yok,semptom yok

Vaka takdim 4:

- K 36 y
- Sigara kullanmıyor
- 162cm,49kg BMI:18.5kg/m²
- RHR:61 atım/dk BP:114/62 mmhg
- Tkol:174 mg/dl
- Tip I DM
- Aerobik öğretmeni
- 4 gün/hf 45 yürüyor
- Anne & Baba sağlıklı
- İnsülin kullanıyor

RİSK DEĞERLENDİRMESİ

- DÜŞÜK RİSK

CVD risk faktörü ≤ 1 olan semptomsuz kadın ve erkekler

- ORTA RİSK

CVD risk faktörü ≥ 2 olan semptomsuz kadın ve erkekler

- YÜKSEK RİSK

CVD , PULMONER, METABOLİK hastalık tanısı
konmuş kişiler

KALP DAMAR AKCİĞER VE METABOLİK HASTALIKLARIN BELİRTİLERİ(SEMPTOM)

- AĞRI--PAIN
- NEFES DARLIĞI--SHORTNESS OF BREATH
- BAYGINLIK HİSSİ--DIZZINESS OR SYNCOPE
- NEFES ALMA GÜÇLÜĞÜ--OTHOPNEA OR PAROXYSMAL NOCTURNAL DYSPNEA
- TİBİA ÜZERİNDE ÖDEM--ANKLE EDEMA

KALP DAMAR AKCİĞER VE METABOLİK HASTALIKLARIN BELİRTİLERİ(SEMPTOM)

- ÇARPINTI VEYE TAŞİKARDİ--PALPITATIONS OR TACHYCARDIA
- ARLIKLI DURAKLAMA--INTERMITTENT CLAUDICATION
- KALPTE ÜFÜRÜM--KNOWN HEART MURMUR
- BEKLENMEDİK HALSİZLİK--UNUSUAL FATIGUE OR SHORTNESS OF BREATH WITH USUAL ACTIVITES