



FİZİKSEL ETKİNLİĞİN SAĞLIK ÜZERİNE YARARLARI

Doç. Dr. Ferda GÜRSEL

MESAJLAR

- Fiziksel etkinlik (FE) ve iyi bir fiziksel uygunluk, hastalık riskini azaltır uygun sağlık ve iyi olma haline katkıda bulunur.
- FE tıbbi olarak her derde deva değildir, ama kişinin sağlığı için yapabileceği şeylerden biridir.

FİZİKSEL ETKİNLİK VE HİPOKİNETİK HASTALIKLAR

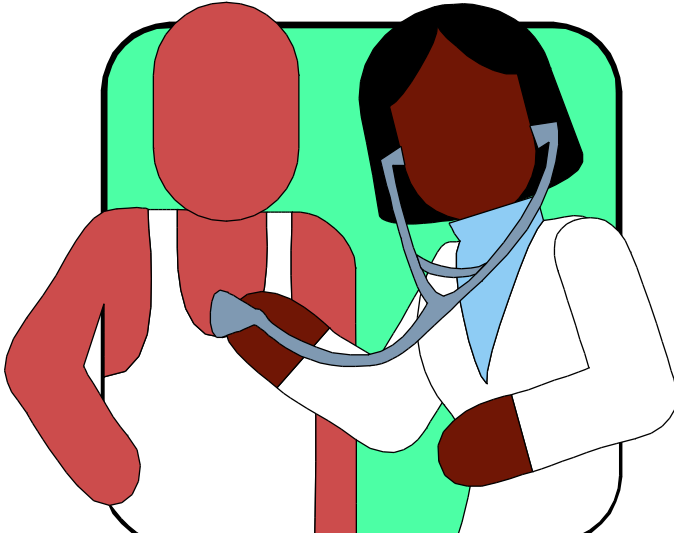
- Düzenli FE yapmak Hipokinetik Hastalıkları azaltır.
 - Kronik hastalık riskini azaltır.
 - FE ağırlık kontrolünü destekler.
 - Hastalıkların tedavisinde katkıda bulunur.
 - Kaliteli yaşamı geliştirir

HİPOKİNETİK ŞARTLAR

- Düzenli Fiziksel etkinlik sağlığı etkiler,
 - Kardiovasküler hastalıklar
 - Kanser
 - Sırt problemleri
 - Obesite
 - Diabet
 - Kemik erimesi
 - Zihinsel sağlık



Kardiovasküler Hastalıklar



- Beyin felci (ölümün 3.cül nedeni)
- Koroner kalp hastalığı (ölümün 1.cil nedeni)

Koroner Kalp Hastalıkları için Deęiřtirilebilir Risk Faktörleri

- Sigara içme
- Hiper tansiyon
- Yüksek kollersterol
- Yetersiz fiziksel etkinlik
- Aşırı yağlılık



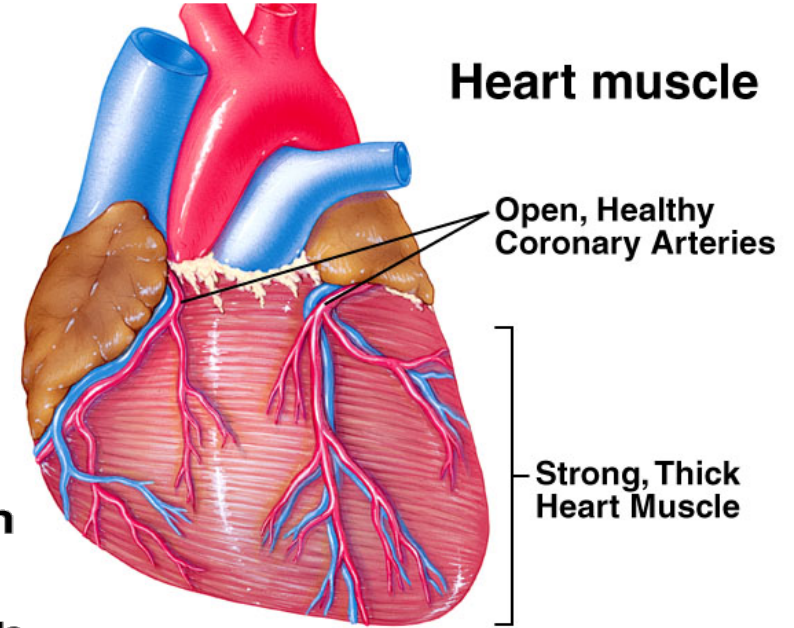
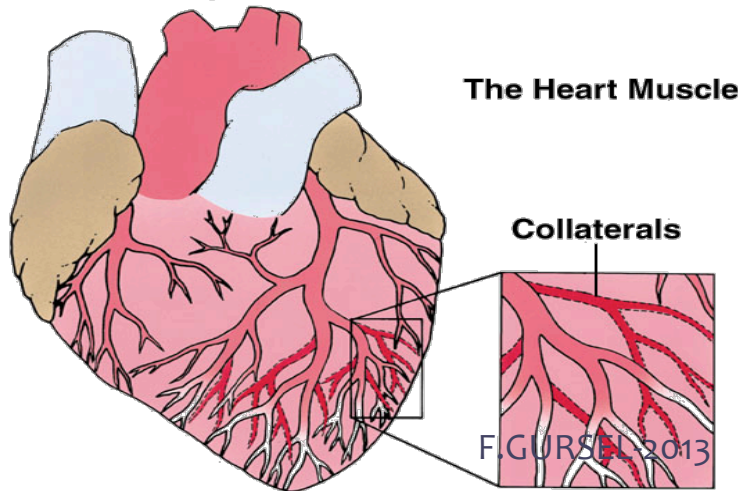
Kardiovasküler Hastalıkların Sebebi

- **Artherosklerozis**(Bazı partiküller arter damarında birikir).
- **Koroner tıkanması** (Kalp krizi).
- **Arteriosklerozis**: Arter duvarlarını zamanla kalınlaşması elastikiyetin kaybolması.
- **Angina Pectoris** (Kalp kasının hasar görmesi ile beyne yetersiz o₂ gider göğüs ve kolda ağrı hissedilir).
 - Yüksek tansiyon, beyin kanaması,
- **Periperal damar hst** (çalışan kaslara yeterli O₂ gitmez)
- **Congestive kalp Yetmezliği** (Kalbin kanı pompalama sorunu)

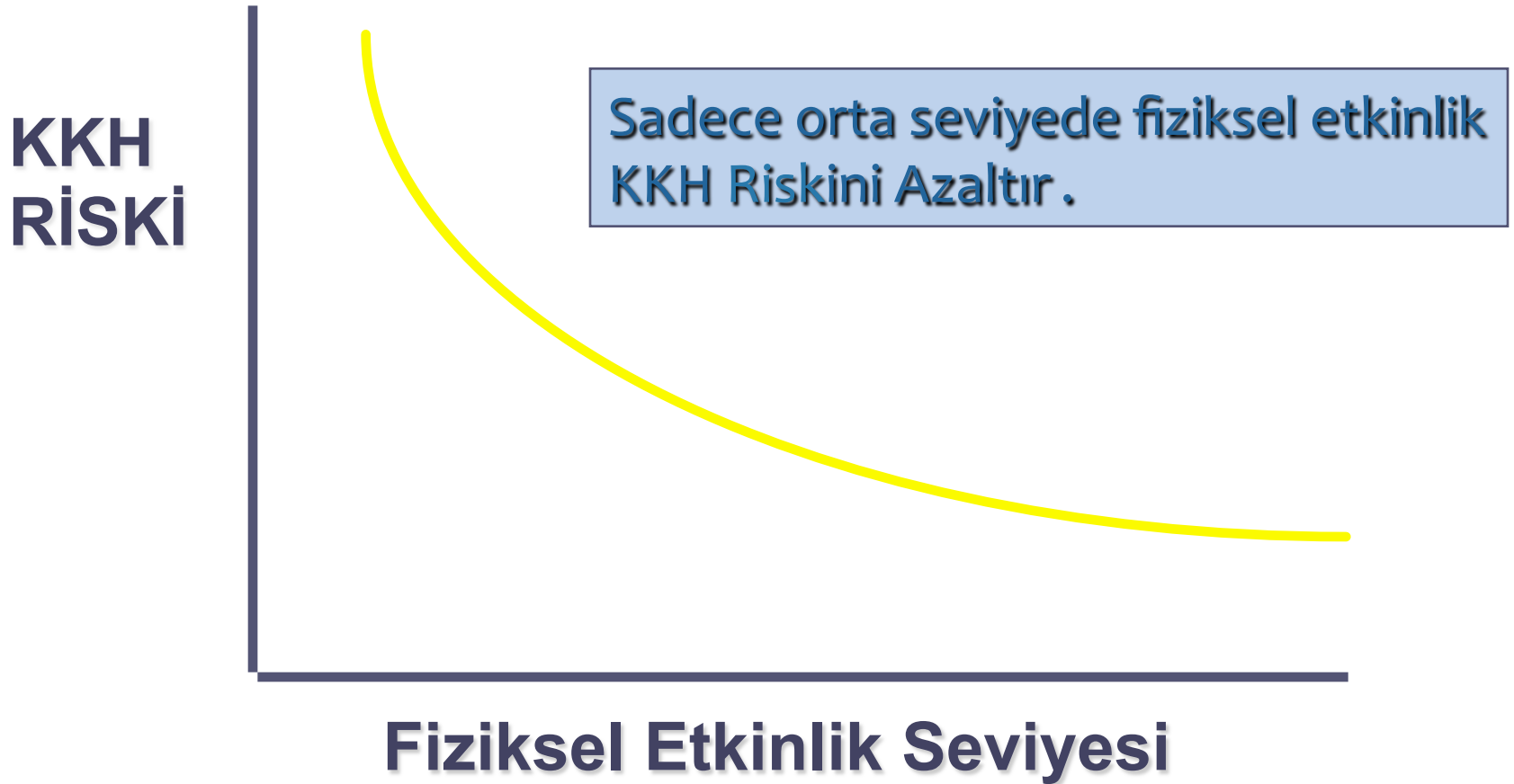
Fiziksel Etkinlik ve Kalp

- Güçlü kalp kası oluşturur
- Kollateral dolaşımı destekler

Coronary collateral circulation



Fiziksel Etkinlik Koroner Kalp Hastalıkları Riskini Azaltır



FE ve Atherosklerozis ile İlgili Gerçekler

- Bir çok kardiovasküler hastalığın nedenidir.
- Kalp krizi, beyin kanaması, yüksek tansiyon, angina pectoris,
- Atherosklerozis yaşamın erken dönemlerinde başlar
- DFE atherosklerozisten korur.
 - Lipid çöküntü kuramı
 - Koruyucu Protein kuramı
 - Kan pıhtılaşması



“Lipid çöküntü kuramı”

- Kanda çeşitli lipidler var. Lipoprotein, fosfolipid, trigliserid, kolestrol.
- Kan yağı hem vücut tarafından üretilir, hemde yağlı besinlerle alınır.
- LDL atherosiklerisde en büyük suçludur.
- DFE kan lipid seviyesini düşürür. Aynı zamanda LDL’ yi de düşürür.
- Toplam LDL’ si yüksek olanların kalp krizi riski artar.

“Koruyucu Protein Kuramı”

- LDL kolestrol taşırken, HDL kolestrolü karaciğere taşır, oradan vücuttan atılır.
- Bu nedenle koruyucu protein denir.
- HDL’ nin yüksek seviyede olması istenir.
- Kan testinde TC/HDL oranının düşük olması istenir.
- DFE HDL’ yi yükseltir, TC/HDL’ yi azaltır, kalp hastalığı riskini azaltır.

Kan Pıhtılaşması Kuramı

- Fibrin, Platelets kan pıhtılaşmasına neden olur.
- Her ikisi arterosklerozise neden olur.
- Egzersiz ile kanda fibrin seviyesi azalır.



Kolestrolün Sınıflaması

	Toplam Kolesterol	LDL	HDL	TC/HDL
<i>iyi</i>	≤ 200	≤ 130	+55	$\leq 3,5$
<i>Sınır</i>	201-239	130-159	36-55	3,6-4,9
<i>Yüksek Risk</i>	240	160+	≤ 35	5,0

Yetiřkinler için Kan Basıncı Sınıflaması

Kategori	Sistolik Kan Basıncı	Diastolik Kan Basıncı
Hedef	<120	<80
Normal	<130	<85
Yüksek Normal	130-139	85-89
1.Bas. Hipertansiyon	140-159	90-99
2.Bas. Hipertansiyon	160-179	100-109
3.Bas. Hipertansiyon	≥180	≥110

Kalp Krizi

- Kalp krizi en önemli kardiovasküler hastalıktır.
 - Koroner arter tıkanığında kalp krizi meydana gelir.
 - Çöküntü en genel sebebidir.
 - Kan akımı azalır
 - Kalp kasına giden o₂ azalır.
 - Eğer koroner arter tıkanırsa kalp kasının büyük miktarı ölür.
 - Çöküntü az ise angina pectoris meydana gelir.

FE ve Kalp Krizi

- Verimsiz kalp hızlı atar, parasempatik sinir sistemini baskılar. Böylece dinlenirken bile sürekli hızlı atar,
- FE verimli kalp hızı ile yakından ilgili.
 - DFE parasempatik sistemi baskın hale getirir. Böylece kalp atım hızı azalır.
 - DFE kalp hızını hızlıdan normale döndürür.

FE ve Kalp Krizi

- FE verimli kalp hızı ile yakından ilgili.
 - Dolaşım problemleri çözülür.
 - Devamlı FE ani ölümlerden korur.
- DFE kalp krizi geçiren için rehabilitasyon anlamına gelir.
 - DFE sadece koroner kalp hastalık gelişimi riskini düşürmez aynı zamanda kalp hastalığı belirtilerini de azaltır.
 - Kalp krizi geçirenlerin hepsi içinde egzersiz tedavi edici olmayabilir.

FE ve Diğer Kardiovasküler Hastalıklar

- DFE azalan yüksek kan basıncı riskini azaltır.
 - Yaklaşık yetişkinlerin %30' u sınırdaki ya da yüksek tansiyona sahiptir.
 - Erkekler kadınlardan, zenciler beyazlardan daha yüksek tansiyona sahiptirler.



Kanser

- Ölümlerin ikinci büyük sebebidir.
- Kanser tipleri çeşitlidir.
- Halen sebebi bilinmiyor

FE Bazı Kanser Tiplerini Azaltır



- Taşıma zamanı azalmış
 - Kolon kanseri azalmış
- Hormonların seviyesi azalır
 - Meme kanseri azalmış
- Bağışıklık sistemi gelişir
- Vücut yağ seviyesi azalır.



Diabet

- Tip 1 diabet (Çocuklukta başlar)
 - Pankreas yeterince insülin üretemez.
- Tip 2 diabet (Yetişkinlikte görülür)
 - İnsüline duyarlılık eksiktir
 - Obesite ile ortaya çıkar



FE ve Diabet

● Type 1

- Hastalık riskini azaltır.
- Yaşam kalitesini artırır

● Type 2

- İnsüline olan ihtiyacı azaltır
- Yağlılığı azaltır
 - İnsüline direnç azalır, duyarlılık artar, vücut kandan şekeri temizler.



Obesite

- Ülkemizde obezite sayısı gittikçe artmakta
- Obesite diğer hastalık riskerini artırır



FE Kilo Kontrolünü Destekler

- Kaloriler yakılır
- Metabolizma hızı artar
- Yağ yakımını destekler, kas kaybını önler



Sırt Ağrıları

- Nüfusun büyük bir kısmı sırt ağrıları ile tanışıktır.
- Yetişkinlerde sırt ağrılarının en büyük sebebi pasif yaşamdır

FE ve Sirt Ağrıları

- Kas dayanıklılığı ve kuvveti geliştirilir.
- Eklemlerin ve ligamentlerin esnekliği gelişir.
- DFE sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülmesinde önemlidir.



Osteoporosis

- Kemik mineral yoğunluğu kaybının ilerlemesidir
- Yaş ilerledikçe meydana gelir
- Kadınlarda erkeklerden daha eken yaşlarda meydana gelir
- Osteoporosis ile baş gösteren durumlar
 - Cinsiyet hormon kaybı
 - Kalsiyum seviyesi düşer
 - Fiziksel etkinlik düşer
 - Protein girişı yükselir
 - Sigara içme
 - Kafein

FE Osteoporosis Riskini azaltır

- Pik kemik kütlesi artar
- Kemik kütlesinde artış olur



Egzersiz Zihinsel Sağlığı Geliştirir

- Depresyonu azaltır
- Kaygıyı azaltır
- Kendilik yeterliğini artırır



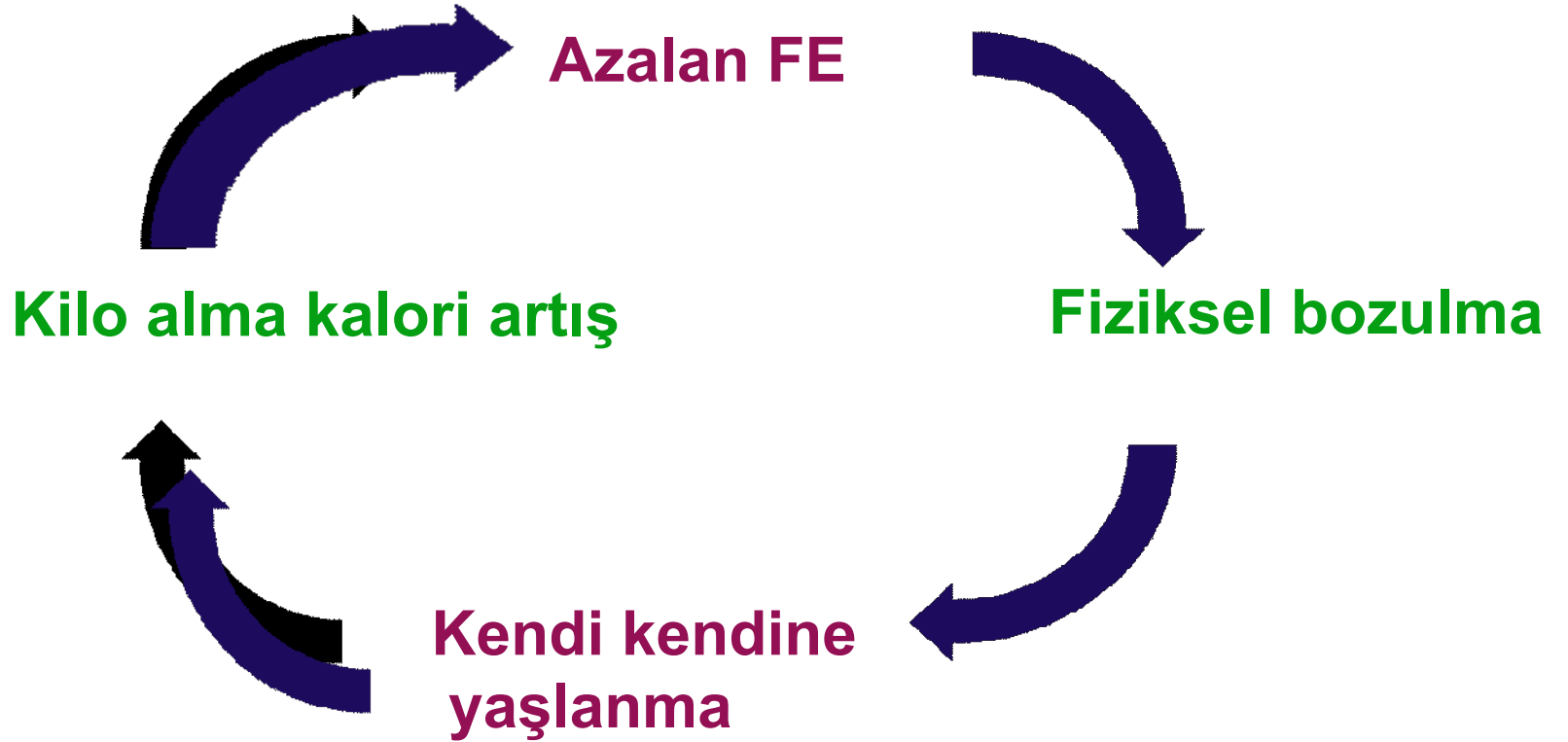
FE yařlanma sürecini yavařlatır



- Yařlanma, zamandan bağımsızdır
- Yařlanma edinilir



FE yařlanma sikls



FU ve Uygun iyi olma (welfare) arasındaki bağlantılar.

- FU serbest zamanlarından hoşlanmana yardımcı olur.
- FU işinde daha verimli olmana yardımcı olur.
- FU vücut fonksiyonlarının verimliliğini korur.
- FU dinamik ve yaratıcı etkinliğin temelidir.
- FU hareketlerini güvenli ve acil ihtiyaçlarını karşılamana yardımcı olur.

FU ve Uygun iyi olma arasındaki bağlantılar.

- FE metabolik uygunluğu artırır. Metabolik uygunluk sağlık problemleri riskini azaltır.
 - Metabolizma vücudun kimyasal ve fizyolojik süreçleri sonucu enerji üretilmesidir.
 - Metabolik sistem, etkili çalışmadığında kronik hastalık riski artar (Kalp hs.ve diabet gibi).
 - Metabolik uygunluk sistemlerinin pozitif çalıştığı anlamına gelir.