

Prof. Dr. Fatih Yalçın

SAĞLAM

KALP

SIFIR

STRES

hayykitap

Stres ve Kalp Damar Sistemine
Zararlı Faktörlerden Korunma Yolları

Hayykitap - 653
Hayat Güzeldir - 88

**SAĞLAM KALP
SIFIR STRES**
Prof. Dr. Fatih Yalçın

Hayykitap Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Ravza Kızıltuğ
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-605-7674-60-9
1. Baskı: İstanbul, Şubat 2020

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Prof. Dr. Fatih Yalçın

SAĞLAM KALP SIFIR STRES

*Stresten ve Kalp Damar Sistemine Zararlı Faktörlerden
Korunma Yolları*

Prof. Dr. Fatih Yalçın

1967 yılında Ankara'da doğdu, 1997'de Kardiyoloji uzmanı oldu.

1996 yılında İngiltere'de Leeds Üniversite Hastanesi'nde 'NATO Science Program' (NATO Bilim Programı) desteğinde araştırma yaptı.

1998-1999 yıllarında 'NASA Grant NCC9-60' (NASA bursu) desteğinde Amerika'nın son 20 yıldır en iyi kalp merkezi seçilen 'Cleveland Clinic'te araştırmalar yaptı, NASA bursu destekli 5 uluslararası yayını yayınlandı.

2004 yılında İngiltere'de 'Outstanding Scientists of the 21st Century' (21. Yüzyılın Önde Gelen Bilim Adamları) ve yine 2004 yılında Amerika'nın 'Great Minds of the 21st Century' (21. Yüzyılın Büyük Beyinleri) listelerinde yer almış bir bilim adamıdır. Önemli bilimsel çalışmalarını, University of California San Franciscoda Kardiyoloji Bölümü'nden Kalp Görüntüleme Direktörü Prof. Dr Theodore Abraham ve New York Albert Einstein Kardiyoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Mario Garcia ile yapmıştır.

2007 yılında Almanyada, Berlin'de (Erasmus Akademik Programı desteğiyle) Charite Üniversitesi, Kalp-Damar Araştırma Merkezi'nde Akademik Ziyaretçi Profesör olarak bulundu.

Dünyada halen en prestijli burs olarak kabul edilen 'US Government Fulbright Scholarship' (Amerikan Hükümeti Fulbright) desteği ile Amerika'nın yıllardiren iyi Tıp Fakültesi unvanını elinde bulundurmuş Johns Hopkins Üniversitesi'nde 'Visiting Professor' (Ziyaretçi Profesör) unvanını almıştır.

2009'da Johns Hopkins Üniversitesi'nde hazırladığı, Amerika'da hipertansiyon ve buna bağlı kalp yetmezliği hastalarının ne kadar yanlış ve yetersiz takip edildiğini eleştiren ve 'Hipertansif Hastaların izlen-

mesinde yeni ve pratik yaklaşımı' değerlendiren 62 referanslık derlemesi 2011 yılında *Journal of Human Hypertension*'da yayınlanmıştır.

Akut ve hipertansiyona bağlı kronik stresin kalp üzerine olan tehlikeli etkileri konusunda daha önce de bilimsel toplantılarda konuşmalar yapmıştır. 2009 yılında, *Uluslararası Kardiyoloji Dergisi*'nde (*International Journal of Cardiology*) 'Stressed Heart Morphology' (Stres Altında Kalp Yapısı) tanımı tıp literatürüne geçmiştir.

Dünyada ilk kez hipertansif kalp hastalığının bölgesel geometrik ve fonksiyonel ilerleyişini gösteren çalışması 'Fulbright Programı' tarafından desteklenmiş ve *Amerikan Fizyoloji Dergisi*'nde (*Journal Applied Physiology*) 2019 yılında yayınlanmıştır.

Avrupa Kardiyoloji ve Avrupa Hipertansiyon uzmanlık diplomasına sahiptir.

Halen Antakya Mustafa Kemal Üniversitesi Kardiyoloji Bölüm Başkanlığı görevini yürütmektedir.

Teşekkür

Bu eseri yazmam da yıllardır bana destek olan annem Neşe, babam Adnan, eşim Hülya, kızlarım Neşenaz ve Bengisu'ya sonsuz teşekkür ediyorum.

İçindekiler

Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta'dan Sunuş:	
Modern tıp sağlıklı yaşamayı keşfetti	9
Önsöz.....	15
Stres neden unutuluyor? Suçlu medya mı?	17
Stres hangi mekanizma ile kalp damar sistemini etkiler?	20
Kalp hastalıklarının oluşum ve ilerlemesine yönelik mekanizmaları anlamak.....	26
Kalp hastalıklarının risk faktörleri kontrolüyle önlenmesi, hastalık oluşuktan sonraki tedavisinden hem ucuz hem de çok daha etkindir	29
Strese bağlı hastalıkların oluşum mekanizmasını doğru anlamak	33
Stres ve kalp konusunda gözlemlerim ve araştırmalarım nasıl başladı? Ve nasıl ilerledi?	37
Kalp hastalıklarında stresin önemini yeterince anlıyor muyuz?...43	
Oksidatif stres ve kalp dokusunun hasar görmesi	45
Oksidatif stres ve korunma yolları	50
Stres, kalp krizi ile de ilişkili midir?.....	51
Kalp ve damar hastalıklarından korunmada stres üzerinde dururken diyeti unutmayalım.....	55
Yoğun stresten korunmanın yolları	62
Bitkisel tedavide neleri sorgulayalım?	65

Kalp damar sistemine en güçlü stresi yaratan mekanik risk faktörü yüksek tansiyon hatırlanmalıdır.....	67
Yüksek tansiyon neden kolayca gözden kaçabilmektedir?	70
Egzersizde dikkat edilecek hususlar	73
Kalp damar hastalıklarında uygulamalar farklı ülkelere göre değişebilir mi?	75
Ülkemizde kalp sağlığında neyi daha iyi ve etkin yapabiliriz?	78
Stres mutlaka kontrol edilmelidir, çünkü yalnız kalp dokusunu değil, birçok hastalığı da olumsuz etkiler	85
Stres kontrolü için doktorların mutlaka yeterli zaman ayırması gerekir	90
Başta stres olmak üzere, risk faktörleri parmak izi gibi kişiye özgüdür	93
Medyaya sağlık noktasındaki mesajlar.....	96
Bilimsel araştırmalar ışığında bilgilenmemizi sağlamak için planladığımız üst düzey araştırmaları dış ülkeler yerine kendi ülkemizde hayata geçirmek mümkün mü?	99

Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta'dan Sunuş: Modern tıp sağlıklı yaşamayı keşfetti

Başta kalp-damar hastalıkları olmak üzere obezite, diyabet, kanserler gibi kronik enflamatuar hastalıkların son senelerde salgın gibi tüm ülkelerde artmasında hayat tarzımızdaki değişikliklerin büyük önemi var.

Modern tıp, adam gibi beslenme, yeteri kadar hareketli olmak, 7-8 saat sağlıklı uyku, sigara ve alkol kullanmamak, stresten uzak kalmak ve huzurlu bir hayatın bu hastalıklardan korunmanın en önemli unsurları olduğunu iyiden iyiye anlamaya, benimsemeye ve tavsiye etmeye başladı.

Dünyanın önde gelen tıp kurumları ve hekimleri artık hastalarına ilaçtan önce “sağlıklı yaşamayı” tavsiye ediyorlar.

Kedi beslemek kalp krizi riskini yüzde 30 azaltıyor

Amerikan Kalp Derneği ve Amerikan Felç Derneği'nin en son haber, bilgi ve kaynaklarını yayınlayan *HeartNews* bir tweetinde kedi beslemenin kalp krizi riskini yüzde 30 azaltacağını bildiriyor. Bu sayede daha iyi uyunabileceği, stresin hafifleyeceği, enerjinin artacağı ve iyi duyguların artacağı vurgulanıyor (1).

Indiana University Bloomington daha da ileri gidiyor: 7 binden fazla kişi üzerinde yaptıkları araştırmaya göre internette kedi videosu seyretmek enerjiyi ve müspet duyguları artırırken olumsuz hisleri de azaltıyor (2).

Dünya tıbbının merkezlerinden Cleveland Kliniği' ne göre de "sarılmanın" yerini tutabilecek bir ilaç yok. Sarılmak, stres hormonu olan kortizol salgılanmasını ve kan basıncını azaltıyor, kalp hızını düşürüyor, bağışıklık sistemini güçlendiriyor (3).

Bildiğim kadarıyla hem stresi ve tansiyonu azaltan, hem kalp hızını yavaşlatan ve hem de bağışıklığı güçlendiren tek bir ilaç henüz keşfedilmedi.

Danimarka'da kültür vitamini içiliyor

Danimarka'da depresyon hastalarının kültürel aktivitelere katılması teşvik ediliyor. Bu "**kültür vitamini**" dört şehirde denenmeye başladı. İnsanlar, küçük gruplar halinde konserden beraber şarkı söylemeye kadar birçok etkinlikte bir araya getiriliyor. Müzik dinlemenin depresyonla birlikte olan stres ve kaygıyı azalttığı biliniyor.

Katılımcılar sanat galerileri ve müzeleri de ziyaret ediyor ve çeşitli yaratıcı aktivitelerde yer alıyorlar. Programda hikâye okuma ve deniz kenarında yürüme gibi faaliyetler de var.

Katılımcılar, bu aktivitelerin ve dışarıda bir şeye odaklanmanın faydalı tesirlerini hissettiklerini dile getiriyorlar. Kültür, insanları birleştiriyor ve yaşamak için yeni istekler yaratan yeni kapılar açıyor (4).

Ben de "**kültür vitamininin**" yani bu tür "*meşguliyetlerin*" ruh hâline ve beden sağlığına çok iyi geldiğine inanan ve bunları kendi üzerinde tatbik eden biriyim.

İskoç doktorlar hastalarına tabiat yazıyor

İskoç doktorlara hastalarına "**tabiat**" yazabilmeleri için onay verildi. Birleşik Krallık'ta ilk kez uygulanacak olan programa göre amaç hastaların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamak: Bağda, bahçede, ormanda gezmek, deniz kıyısında yürümek, köpek gezdirmek, çayırlara uzanmak, piknik yapmak, denize girmek, kuşların uçuşunu takip etmek, çiçek yetiştirmek, bahçe işleri yapmak ve hatta tabiatın sesini dinlemek bu ilaçlardan bazıları.

Tabiatla zaman geçirmek sadece depresyon, dikkat eksikliği, kaygı bozukluğu, stres, panik atak gibi ruhsal hastalıklara iyi gelmiyor. Tabiatın kalp ve tansiyondan astıma, diyabetten obeziteye, romatizmadan alerjilere kadar tüm kronik hastalıkların tedavisinde önemli faydası var. Çünkü tabiat bağışıklık sistemini güçlendiriyor, kronik enflamasyonu azaltıyor. Çıplak ayakla toprağa basmak yani "**topraklama**" bilinen en kuvvetli antioksidandır (5, 6).

Frontiers in Psychology isimli dergide yayınlanan araştırmaya göre de tabiatla 20 dakika geçirmek stres hormonu (kortizol) ve alfa-amilaz seviyesini azaltıyor (7).

Yoga adeta ilaç gibi

Dünyanın iki önemli kardiyoloji derneğinden biri olan Amerikan Kardiyoloji Koleji (*American College of Cardiology=ACC*) yoga methiyeler yağıdırıyor. ACC'ye göre yoga kan basıncını (%7), kan yağlarını (%23 veya daha fazla), kortizolü düşürüyor, interlökin-6 ve Hs-CRP dâhil enflamasyon belirteçlerini azaltıyor (8).

Yeni ilacımız: Sanat tedavisi

Kanada'da Fransızca Konuşan Doktorlar Derneği (*Médecins francophones du Canada*) Başkan yardımcısı Dr. Hélène Boyer “Sanat tedavisinin fiziksel sağlığa da iyi geldiğini gösteren araştırmalara her gün bir yenisi ekleniyor” diyor:

“Sanat kanda kortizon ve serotonin seviyelerini artırıyor. Bir müzeyi ziyaret ettiğimizde kendimizi iyi ve mutlu hissetmemizin sebebi de bu hormonlardır. İnsanlar bu hormonların sadece ruh sağlığı için iyi olduğuna inanırlar. Depresyonu olan veya psikolojik problemleri olanlar için bu düşünce doğrudur ama olay bununla sınırlı değildir. Bu, diyabeti olanlar, palyatif bakım ihtiyacı olanlar ve kronik hastalıkları olanlar için de geçerlidir. 1980’lerden beri hastalarımıza egzersiz tavsiye ediyoruz çünkü egzersiz de bu hormonları artırıyor.”

Montreal Güzel Sanatlar Müzesi, *Médecins francophones du Canada* üyesi olan doktorların hastalarını bakıcıları veya aile fertleriyle beraber müze ziyaretine gönderebileceklerini açıklıyor (9).

Sağlam kalp sıfır stres

Prof. Dr. Fatih Yalçın’ın *Sağlam Kalp Sıfır Stres* isimli kitabı kalp-damar hastalıklarından korunmada ve tedavisinde ilaçlar kadar önemli olan ama hem tıp âleminde hem medyada çok fazla değeri bulmayan stresi ele alıyor.

Prof. Dr. Yalçın’ın şahsi tecrübe ve gözlemlerini zengin bir literatür ile desteklediği kitabının sadece halk için değil hekimler için de faydalı ve yol gösterici olacağına inanıyorum.

Herkese stressiz, huzurlu bir hayat ve sağlam bir kalp temenni ediyorum.

Kaynaklar:

- https://twitter.com/American_Heart/status/115948516833328384?s=20
- <https://archive.news.indiana.edu/releases/iu/2015/06/internet-cat-video-research.shtml>
- <https://health.clevelandclinic.org/why-hugging-is-actually-good-for-your-health-video/>
- <https://www.weforum.org/agenda/2019/08/mental-health-depression-denmark-kulturvitaminer>
- https://www.healthysheffield.com/site/assets/files/1178/730-1309-17-18_nature_prescriptions_calendar_4sep.pdf
- <https://bigthink.com/personal-growth/doctors-in-shetland-can-now-prescribe-a-walk-in-nature?rebelltitem=1#rebelltitem1>
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full>
- <https://twitter.com/ACCinTouch/status/1134835798342283272>
- <https://montrealgazette.com/news/local-news/doctors-can-soon-prescribe-visits-to-montreal-museum-of-fine-arts>

Stres, çağımızın en büyük problemlerinden! Bu problem, sağlığımızın dengesini bozuyor, özellikle kalbimizi yoruyor ve risk faktörlerini artırıyor. Ama pek çoğumuz kalp hastalıklarında stresin payını yeterince önemsemiyor. Kimimiz ilaçlara çok güveniyor, kimimiz ilaçların herkeste ve her koşulda aynı etkiyi göstereceğine inanıyor.

Oysa araştırmalar, kalp hastalıklarının oluşum sürecinin ve ilaç tedavisinin fiziksel etkilerinin stres ile bire bir ilişkili olduğunu gösteriyor. Stres yalnızca kalp dokusunu değil birçok hastalığı da olumsuz etkiliyor. Duygusal veya fiziksel olsun, farklı stres uyarıları kalp ve damar sisteminde tahribat yaratıyor.

Prof. Dr. Fatih Yalçın, dünyada literatüre girmiş birçok bilimsel yayını olan, Kardiyoloji ve Hipertansiyon Uzmanı bir hekim. Yalçın'ın 2009 yılında, *International Journal of Cardiology*'de yayınlanan Stressed Heart Morphology yani **Stres Altında Kalp Yapısı** tanımı tıp literatürüne geçti. Dünyada ilk kez hipertansif kalp hastalığının bölgesel geometrik ve fonksiyonel ilerleyişini gösteren çalışması ise 'Fulbright Programı' tarafından desteklendi ve Journal Applied Physiology dergisinde 2019 yılında yayınlandı.

Prof. Yalçın, uzun yıllar içinde edindiği birikimini süzgeçten geçirerek **Sağlam Kalp Sıfır Stres** kitabında sizlerle paylaşıyor. Stresin kalp ve damar sistemini hangi mekanizmayla etkilediğini, neden-sonuç-risk ilişkisini ve alınması gereken önlemleri ele alıyor. Uzman bir hekim olarak nefes egzersizlerinin önemine dikkat çekiyor. Tıbbın gerçek ve olması gereken amacına, hastalıkların erken teşhisine, erken önlem ve tedavisine yönelik çalışmaları anlatıyor.

Bu kitapta, profesyonel hekim gerektirmeyen, bireysel olarak yapılabilecek stres kontrolüne yönelik tavsiyeler sunuluyor. Sağlık problemi olanlar ve özellikle tedavi alanlar için ilave yarar sağlayabilecek pratik bir rehber niteliğinde.



hayykitap

22 TL

KDV'DEN MUAFTIR

ISBN: 978-605-7674-60-9



9 786057 674609