

# Koroner Kalp Hastalığı için Egzersiz Temelli Kardiyak Rehabilitasyon: Bir Meta Analiz

Dr. Mustafa KARACA

## Koroner Kalp Hastalığı için Egzersiz Temelli Kardiyak Rehabilitasyon: Bir Meta Analiz

**Hazırlayan:** Dr. Mustafa KARACA

Koroner kalp hastalığı (KKH) dünya çapında en yaygın ölüm nedenidir. Egzersize dayalı kardiyak rehabilitasyon ikincil koruma ve koroner kalp hastalığı tedavisinin temelidir ve uluslararası kılavuzlarda Sınıf I olarak önerilmektedir. (Kanit Düzeyi A) Çoğu randomize kontrollü çalışmada kardiyak rehabilitasyonun rolü net olarak ayırt edilememektedir ve yapılan çalışmalar genellikle yüksek gelirli ülkelerde düzenlenmiştir. Bu meta-analize kardiyak rehabilitasyonun mortalite üzerindeki etkilerini değerlendirmek üzere ortalama 12 aylık takip süresine sahip 23.430 katılımcıyı içeren toplam 85 randomize kontrollü çalışma dahil edildi. Randomize kontrollü çalışmalar taranarak Eylül 2020'ye kadar olan veriler alınmıştır. Egzersiz yapan kişiler ile egzersiz yapmayan kişiler karşılaştırılmıştır. Çalışmaya 18 yaş ve üzerinde anjiyografi ile koroner arter hastalığı gösterilmiş, anjinası olan, CABG veya PCI ile girişim uygulanmış hastalar dahil edildi.

Çalışma sonucunda koroner kalp hastalığı olan ve kardiyak rehabilitasyon yapan hastalarda kardiyovasküler ölüm ve tekrarlayan kardiyak olay sayısında önemli bir azalma izlenmiştir. Ayrıca kardiyak rehabilitasyon ve kardiyak olay sonrası bakım maliyetleri karşılaştırıldığında rehabilitasyonun daha uygun maliyetli olduğu görülmüştür.

Egzersiz temelli kardiyak rehabilitasyon yapılan ve yapılmayan hastalar kıyaslandığında zihinsel ve fiziksel olarak sağlık ilişkili yaşam kalitesinde anlamlı artış izlenmiştir.

En uzun takipte egzersize dayalı kardiyak rehabilitasyona katılımın hastaneye yatma oranını %23 azalttığı gösterilmiştir. Genel mortalite, kardiyovasküler mortalite, girişim sayısı ve kardiyovasküler nedenli hastaneye yatışta azalma izlense de bu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu sonuçlara göre egzersize dayalı kardiyak rehabilitasyon kronik koroner sendromların takibinde pozitif etkileri olduğu ve bu nedenden dolayı hastaların bu tedaviye ulaşımı için etkin tedbirlerin alınması gerekmektedir.

### YORUM

Ülkemizde halen ihmal edilen kardiyak rehabilitasyon, kronik koroner arter hastaları için hem yaşam kalitesinde artış hem de kardiyovasküler olaylarda azalmaya neden olmaktadır. Konunun tekrar değerlendirilip özellikle büyük merkezlerde gerekli birimlerle koordinasyon sağlanması, hastanın bu konuda bilgilendirilmesi elzemdir.

### Kaynak

Dibben GO, Faulkner J, Oldridge N, Rees K, Thompson DR, Zwisler AD, Taylor RS. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease: a meta-analysis. Eur Heart J. 2023 Feb 7;44(6):452-469. doi: 10.1093/eurheartj/ehac747. PMID: 36746187; PMCID: PMC9902155.