

# Hipertrofik Kardiyomyopati Hastalarda Kardiyopulmoner Uygunluk ve Kişiselleştirilmiş Egzersiz Reçetesi

Dr. Mustafa Karaca

## Hipertrofik Kardiyomyopati Hastalarda Kardiyopulmoner Uygunluk ve Kişiselleştirilmiş Egzersiz Reçetesi

Dr. Mustafa Karaca

### Özet

#### Arka plan

Hipertrofik kardiyomyopati (HCM) hastalar, ani kardiyak ölüm ve malign aritmi riski nedeniyle genellikle rekabetçi sporlara katılım konusunda kısıtlanmaktadır. Sonuç olarak, genellikle hareketsiz kalmakta ve hareketsiz bir yaşam tarzının olumsuz sonuçlarını yaşamaktadırlar. Dolayısıyla, kişiselleştirilmiş egzersiz reçetesi yoluyla bu iki uç arasında doğru dengeyi kurma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmanın amaçları sedanter hastalarla karşılaştırıldığında düzenli aerobik fiziksel aktivite uygulayan HCM hastalarının özelliklerini değerlendirmek; kişiselleştirilmiş bir orta yoğunlukta egzersiz reçetesi uygulamak ve etkilerini değerlendirmektir.

#### Yöntem ve Bulgular

HCM'li hastalar klinik değerlendirme, EKG, ambulatuvar EKG izleme, ekokardiyografi ve kardiyopulmoner testlerle değerlendirilmiştir. Kişiselleştirilmiş orta yoğunlukta bir egzersiz reçetesi uygulanmış ve aynı incelemeler tekrarlanmıştır. Fiziksel olarak aktif HCM hastaları sedanter hastalara göre daha iyi kardiyopulmoner fonksiyonel kapasite göstermiştir (oksijen tüketimi-tepe/kg  $32,9 \pm 7,4$ 'e karşı kg başına  $25,2 \pm 7,4$  mL/dk  $P \leq 0,0001$ , ventilasyon/karbondioksit üretim eğimi  $26,7 \pm 4,3$ 'e karşı  $29,9 \pm 5,2$   $P=0,004$ ) ve ventriküler aritmi prevalansı benzerdir ( $P=0,43$ ). Sedanter bireylerde fiziksel olarak aktif bireylere kıyasla sınırdan daha yüksek obezite prevalansı ( $P=0,07$ ) görülmüştür. Orta yoğunlukta egzersiz reçetesi, advers olaylar meydana gelmeksizin kardiyopulmoner kondisyonda iyileşmeye yol açmıştır.

#### Sonuçlar

Düzenli aerobik egzersiz yapan HCM hastaları, ilgili olayların yokluğunda sedanter hastalara göre daha iyi bir fonksiyonel kapasiteye sahiptir. Tersine, hareketsiz bir yaşam tarzı kardiyopulmoner fonksiyonel kapasite ve zindeliğin bozulmasına yol açmıştır. Özel orta yoğunlukta kişiselleştirilmiş egzersiz reçetesi, dikkatle seçilmiş HCM hastalarında önemli majör olaylar olmaksızın sedanter davranışın olumsuz etkilerini dengelemek için uygulanabilir bir yaklaşım gibi görünmektedir.

#### Klinik Perspektif

##### Yeni Olan Ne?

-Hipertrofik kardiyomyopati hastalarda, hareketsiz bir yaşam tarzı kardiyopulmoner fonksiyonel kapasite ve zindelikte bozulmaya yol açarken, düzenli orta yoğunlukta egzersiz, yan etkiler olmaksızın daha iyi kardiyopulmoner fonksiyonel kapasite, performans ve ventilatör verimliliğine yol açmıştır.

##### Klinik Etkileri Nelerdir?

-Dikkatle seçilmiş hipertrofik kardiyomyopati hastalarda kişiye özel orta yoğunlukta bir egzersiz reçetesi, takip sırasında önemli olumsuz kardiyak olaylar olmaksızın sedanter davranışın olumsuz etkilerini dengelemek için uygulanabilir bir yaklaşım gibi görünmektedir.

-Hareketsiz bir yaşam tarzının devam etmesi, nispeten kısa bir süre içinde egzersiz kapasitesinin kötüleşmesiyle ilişkilendirilmiştir.

#### Kaynak

1. Cavigli L, Ragazzoni GL, Vannuccini F, Targetti M, Mandoli GE, Senesi G, Pastore MC, Focardi M, Cameli M, Valente S, Bonifazi M, Olivotto I, D'Ascenzi F. Cardiopulmonary Fitness and Personalized Exercise Prescription in Patients With Hypertrophic Cardiomyopathy. J Am Heart Assoc. 2024 Oct 15;13(20):e036593. doi: 10.1161/JAHA.124.036593. Epub 2024 Oct 11. PMID: 39392151.