

# KALP HASTALIĞI GERİ DÖNDÜRÜLEBİLİR Mİ?

• Kolesterol düzeyinin ve stresin radikal oranlarda azaltılmasıyla, bu sorunun cevabı bulunmaya çalışılıyor:

**Denise GRADY**

İlimli konuşma tarzıyla genç bir doktor, kalp hastalıkları kötü ile çok kötü arasında değişen bir grup hastasıyla görüşüyordu. Hepsinin de, kalbi besleyen koroner arterlerinin biri veya birkaçında yağ ve kolesterolden oluşan ateroskleroz plakları, damarlardaki geçişi engelliyordu.

Harvard Massachusetts Genel Hastanesi ve Baylor Tıp Fakültesi'nde çalışan 33 yaşındaki kalp hastalıkları uzmanı, araştırmacı Dean Ornish, koroner damar sertliğiyle ilgili bir kitap yazdı ve sayısız makaleler yayınladı. Araştırma grubunda kalp hastalıkları uzmanları, psikologlar, diyetisyenler ve istatistikçiler bulunmaktadır.

Spor, diyet, meditasyon ve eğitimden oluşan tedavi paketine göre, hastaların bir yıl boyunca et, kütmes hayvanı, balık, yumurta sarısı, fındık, fıstık ve kafein içeren gıdalar yememesi, günde bir fincan veya kâse yağsız süt ya da yoğurt dışında herhangi bir süt ürünü almaması gerekir. Hastaların yiyeceklerine yağ eklememeleri ve yağla pişirmemeleri, sigara içmemeleri günde iki dubleden fazla alkol almamaları gerekir. Fasulye ve fasulyenin çeşitli cinsleri, hububat, kesilmiş süttan elde edilmiş ürünler, meyve ve sebze yemeleri önerilmektedir. Günde en azından bir saat meditasyon, yoga benzeri jimnastik ve solunum egzersizleri, haftada en az üç kere de birer saatlik yürüyüş yapılmalıdır.

Haftada iki gün araştırmayı yürüten sağlık merkezine eğitime giden hastaların "iç barışa" ulaşmaları, kendilerine neyi başardıklarına göre değil, ne olduklarına göre saygı duymayı, diğer insanlara kendilerini kıskırtacak ve hasta edecek davranışlarda bulunmamayı öğrenmeleri, rahatlamaları gerekir. Eğitimden dönüştü, yaklaşık bir yıllık öğle ve akşam yemekleri listesi de oluşturuldu. Bir açığı ve diyetisyen hasta-



lan evlerinde ziyaret eder, alışverişleri beraber yaparak, yağsız yemek gamitülerinin yapılabileceği ürünleri tanıtır.

Bu denemelerin amacı, programın bir yıllık uygulaması sonucunda koroner arterlerdeki blokajın azalıp azalmayacağı, kalbe gelen kan akımının artıp artmayacağı ve dolayısıyla kalp hastalığının geri dönüp dönmeyeceğinin anlaşılmasıdır. Ornish ve arkadaşları, blokaj azalmasa bile arterlerin daha kötüye gitmesinin önlenemediğini, en azından yeni kolesterol depolanmasının veya plak oluşmasının azalacağını ummaktadırlar. Proje, en azından bir yıldan daha fazla sürecek ama, hastaların büyük çoğunluğunda şimdiden etkili gelişmeler elde edilmiştir. Kalp hastalığının önemli ön habercisi olan kolesterol düzeyi hastalarda % 39 oranında, yani kanın her 100 ml.'sinde ortalama 238 mg'dan 146 mg'a düştü ki, bu ABD'de ulusal ortalama olan % 215 mg'ın çok altındadır. Daha da iyisi, kolesterolün daha tehlikeli şekli olan düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol düzeyi % 59 oranında düştü. Yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) kolesterolün vücuttan atılmasında yardımcı rol aldığı düşünüldü; düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol düzeyinin düşmesi, bu yardımcı rolü güçlendirecektir.

Amerikan Tıp Birliği Dergisi (JAMA)'nın Kasım 1986 sayısında yayınlanan bir makaleye göre, Amerika'da yaşayan orta yaşlı erkeklerin % 80'inin, kanlarındaki yüksek kolesterol seviyesi nedeniyle oluşan kalp hastalığı sonucu erken ölüm riski altında olduğu bildirilmiştir. Olgunun çoğunluğunda bu yüksek kolesterol seviyesi, hepsi de kolesterol ve doymuş yağ kaynağı olan et, yumurta, yağlı süt gibi hayvansal ürünlerden zengin diyet sonucu oluşmuştur.

JAMA'nın kolesterole ayrılan özel bir sayısındaki makalede, her 10 ml kanda 182-202 mg arasında kolesterol alan-



larda ölüm riskinin % 25 oranında arttığı; 203-220 arasında % 73; 221-244 arasında % 121 ve 245 üzerinde % 242 oranında arttığı bildirilmiştir. Kolesterol, kişinin sigara içmesine veya yüksek tansiyonlu olmasına bağlı olmaksızın bir tehdit unsuru oluşturmaktadır. Bu özellikle orta yaştaki erkek ve kadınlar için bir alarmdır.

Massachusetts'te oturan 6000 kişilik bir grubun 38 yıllık sağlık taramasını konu edinen Framingham çalışması, kolesterol düzeyi 150 mg altında olanlarda gerçekten kalp krizi görülmediğini göstermiştir.

Hayvan deneyleri, yağdan zengin diyetin "damar sertliği" diye bilinen ateroskleroza yol açtığını, fakat az yağlı diyetin bunu tedavi edebileceğini kanıtlamıştır.

Doktorlar, birkaç hastada kan kolesterol seviyesinin düşürülmesinin, bacak ve böbreklerdeki hasta damarlarda iyileşme sağladığını rapor etmişlerdir. Fakat Ornish'in başlattığı, yalnızca hayat tarzının değiştirilmesiyle hasta koroner damarlarını iyileştirip iyileştiremeyeceğini araştıran kontrollü çalışmayı bugüne dek kimse gerçekleştirememiştir.

## ORNISH DİYETİ

Ornish, diyetini güçlendirmek isteyen sağlıklı bir kişinin, gıdalarını bu gruptan oluşturmaya çalışmasını öneriyor.

Koroner kalp hastalığı için standart tıbbi tedaviler vardır. Cerrahi yöntemlerden bypass operasyonu, hastanın bacak veya göğüs damarlarını kullanarak bloke kalp damarını atlatmaktır. 1985'te yaklaşık 200 bin Amerikalı'ya bu metod uygulanmıştır.

Kendisinin bazı hastalarına da bypass cerrahisini öneren Ornish, ameliyatın bazı hastalarda hayat kurtarıcı olabileceğini, göğüs ağrısı ve nefes darlığını sindirebileceğini eklemektedir. Ameliyattan sonra hastalara iyileştikleri söylenmekte, ağrı kalmadığı için hasta doğruca eski alışkanlıklarına dönmektedir. Ornish, hastaneye gelen bazı hastaların ikinci hatta üçüncü bypass ameliyatı geçirdiklerini ifade etmektedir.

Bypass cerrahisi koroner arterleri hasta olanlar için tek seçenek değildir. 1985 yılında 100 binin üstünde hastaya "balon anjiyoplasti" denen yeni bir prosedür uygulandı: Bu uygulamada, balon uçlu bir kateter hasta damarlarda ilerler; damar duvarında depolanmış maddeleri damar duvarına doğru sıkıştırmak ve ezmek için balon şişirilir. Bacak veya kolda lokal anestezi (yerel uyuşturma) ile açılan, yalnızca küçük bir kesi gerektiren bu yöntem daha çabuk, daha ucuz ve bypass ameliyatından çok daha az risklidir. Ancak, bu yöntem belirli bir grup hasta için uygundur, tedaviden bir süre sonra, hatta birkaç ay sonra damar tekrar kapanabilir.

### Pazartesi



#### Öğle Yemeği:

Sebze, baharatlı, kahverengi pirinç, enginar buğulama.

### Salı



#### Öğle Yemeği:

Etsiz, peynirsiz, yumurtasız şef salatası.

### Çarşamba



#### Öğle Yemeği:

Kırmızı biberli, soğanlı barbunya, fındıklı pizza ekmeği, yeşil salata.

### Perşembe



#### Öğle Yemeği:

Yoğurt, soslu salatası.



#### Akşam Yemeği:

Etsiz börek, yoğurt, soslu, maydonozlu patates finnda, bezelye, havuç.



#### Akşam Yemeği:

Peynir soslu pizza, lahana ve mısır pancar.



#### Akşam Yemeği:

Ananaslı Kebap, Tofu kremalı, soslu darı, pazı, ceviz peltesi.



#### Akşam Yemeği:

Bezelye, kabak, lahana ve mısır.

Kolesterol azaltıcı ilaçlar yalnız başına başarılı olmazlar. Bu yüzden kısıtlayıcı diyetle beraber kullanılmaları önerilmektedir. Bu tür uygulamayla kolesterol düzeyi % 20-25 oranda düşer. Bu ilaçların yan etkileri olan kabızlık, bulantı, şişkinlik ve gaz yapma nedeniyle hastalar genellikle önerilen dozu alamazlar. Lovastatin adlı daha yeni bir ilaç, kolesterol seviyesini % 30-40 oranda düşürmekte, daha az rahatsız edici etkilerde bulunmaktaysa da, henüz deneme aşamasındadır.

İnsanların yaşam biçimlerini ve alışkanlıklarını değiştirmelerinden daha güç bir şey yoktur. İnsanlar yanlış davranışları sonunda hasta oluncaya kadar doktora gitmez, sonra haplara ve operasyonlara sığınır.

Ornish, proje süresinin kısalığının sakıncalarını kan akımı ve atardamar blokajındaki ufak değişiklikleri bile sayabilecek, oldukça duyarlı testleri kullanarak gidermeyi umuyor. Kantitatif anjiyografi, blokajı daha önceden ölçebilmektedir. Daralan her bir damarın daralma yüzdesini ölçen bu yöntem en önemli ileri tekniklerden birisidir: Koroner arterlere boya enjekte edildikten sonra, üç boyutlu resim elde etmek için çeşitli açılardan röntgen filmleri çekilir. Bu işlem projeye katılanlara başında ve sonunda uygulanarak karşılaştırma yapılır.

Bundan başka, kişiye yaşamıyla ilgili değişik soruların yöneltilmesiyle kan basıncında ani değişiklikler yaratan et-

kenleri ölçen kişilik değerlendirme testi, egzersiz testi; 24 saatlik elektrokardiyografi izlemesi, kan yağlarının ölçümü, en ileri teknolojik prosedür pozitron yayım tomografisi (PET-pozitron emission tomography)'dir. Bu yöntemle, istirahat halinde, bir aritmetik problem barajının yarattığı ruhsal sıkıntı halinde ve kalbin çalışmasını arttıran elle yakalama egzersizleriyle kombine fiziksel stres hallerinde kalbe olan kan akımı son derece hassas olarak ölçülebilir. Bütün bu testler program bitiminde tekrarlanacaktır.

Program katılan hastalar, zemine uzanarak gerinmeyi, rahattlamayı ve meditasyonu öğrenmek için günde üç saat kadar bir süre harcarlar. Bunun dışında kalp hastalıkları, beslenme ve yiyecekleri en uygun pişirme yöntemleri hakkında üç ayrı konferans dinlerler, bir buçuk saat kadar grup tartışması yaparlar.

Kolesterol, her ne kadar hücre zarı ve hormon yapımında kullanılmaktaysa da, yenmesine gerek yoktur; zira, vücut kendi kolesterolünü yapabilmektedir. Bu nedenle, kolesterolün günde 300 mg'dan daha fazla alınması gerekir (büyük bir yumurta sarısı 275 mg kolesterol içerir).

Ornish, % 30'u hatta % 20'si yağ olan diyetin ateroskleroz için yeterli sıklıkta olmadığına inanıyor. Ornish'in çalışmasına dahil ettiği hastaların diyetinde kolesterol ve doymuş yağlar yoktur. Enerjilerinin % 10'unu yağdan alırlar, bu

### Cuma



#### Öğle Yemeği:

Pirinç şehriyesiyle çeşnilenmiş karışık Çin tavası.

### Cumartesi



#### Öğle Yemeği:

Fasulye, pirinç ve biberli börek, kuşkonmaz buğulama.

### Pazar



#### Öğle Yemeği:

Humus, Yeşil salata

ımdıç, hıyar



ımsı, kıvrı

#### Akşam Yemeği:

Mantarı ve domates soslu buğday şehriye, lahana salatası, ceviz ezmesi kızartması.



#### Akşam yemeği:

Domates soslu maniot Mısır, ceviz ezmesi, kıvrıcık, lahana.



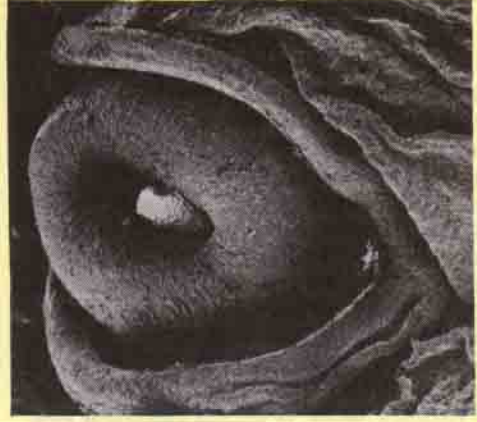
#### Akşam Yemeği:

Soslu, otlu gözleme, patates ve yer elması rendesi, yeşil salata.

## FOTOĞRAFIN DÜŞÜNDÜRDÜKLERİ



Geçen sayımızdaki fotoğraf (yanda) toz yumağı içinde bulunan küf mantarlarının mikroskop altında görülen sporlarıdır. Altındaki resim nedir?



yağ fasulye, hububat ve sebzelerin içerdiği doymamış yağdır. Enerjilerinin % 15'ini proteinden, % 75'ini karbonhidattan elde ederler.

Aynı konuda çalışan bir başka grubun şefi ise, Ornish diyetini hiç pratik bulmamaktadır. Ona göre problem, kişilerin böyle bir diyeti yürütememeleridir. Çünkü çoğu kişi biraz daha yağlı bir diyeti tercih edecektir. Bu durumda sağlıklı bir diyetle doymuş (satüre) yağların oranını % 5 veya 6'ya düşürüp, sonunda doymamış yağlarla, yağ komponentini oluşturmak gerekir. Oysa Ornish, bu diyetin kalp hastalığını geri döndürüp döndürmeyeceğini görmek istediğini belirtip, kendi diyet önerisinde ısrar etmektedir.

Ornish, bu programını ilk kez geçtiğimiz yaz açıkladı. 49 yaşında atlet ve bisikletçi olan Bill Ranney'in koşarken göğüs ağrıları başladı. Testler, koroner arterlerin üçünde blokaj olduğunu gösterdi. Anjiyoplasti uygulandı, ama iki ay sonra ağrıları yine başladı. İncelemeler koroner arterlerden birinin tamamen tıkanıldığını gösterdi. Kolesterol düzeyi % 229 mg idi. Ranney, Ornish diyetine başladıktan 6 ay sonra koşarak, yürüyerek ve bisiklet sürerek 60 ile 100 mil arasında yolu hiç ağrınsı olmadan katedebiliyordu. kolesterol düzeyi de 130'a inmişti.

Ruhsal durumların, kalp-damar sistemine çok güçlü bir etkisi vardır. Stres müzminleşince, kan basıncı artar, kan pıhtı oluşturmaya başlar ve damarlarda spazm gelişir. Ornish'in çalışma arkadaşlarından biri; psikolog Larry Scherwitz, düşmanca tavırlı ve ben-merkezli şahıslarda kalp krizi oluşma riskinin arttığına inanmaktadır.

Ornish'in ilk hastalarından bir gruba, bir yıllık programları dolmak üzereyken, programı devam ettirip ettirmeyecekleri ve elde ettikleri moral desteğin ne durumda olduğu soruldu. Kimisi diyetlerine zaman zaman balık eklemeyi ve sonra biraz daha yağlı yiyeceklerini ifade ederlerken, diğerleri anonim aterosklerotik düşünceye bağlı kalıyor, bu programa katılmalarına neden olan ağrıları yeniden yaşamak istemediklerini ve programı durdurmayacaklarını belirtiyorlardı.

50 yaşındaki Robert Finnell'i gören dört kardiyologdan

üçü bypass ameliyatı önerdi, o ise böyle bir işlem için henüz genç olduğuna karar verdi. Çok gerilimli bir işi vardı; sık sık seyahat yapması gerekiyor, oldukça zengin gıda alıyor ve çok-ça şarap içiyordu. Üstüne üstlük çok kiloluymuş. Beraber çalıştığı birkaç arkadaşı da aniden rahatsızlanıp ölmüştü. İlk iş olarak işini bıraktı, sekiz saat uyumaya ve günde iki saatini jimnastik ve meditasyona, bir saatini de yürümeye ayırmaya başladı. Diyete o kadar sıkı devam etti ki, gruptakiler onu yeterince yağ almadığı için uyarmak zorunda kaldılar. Kolesterol düzeyi 186'dan 107'e, kilosu 180'den 146'ya indi. Kalp ilaçlarının dozu da yarı yarıya azaldı.

Bu arada Finnell'in hayat görüşü de değişti. Finnell "Benim için verimlilik, daha önce kazanç, statü ve başarı anlamına geliyorken, şimdi kendi sağlığımı ve kendi mutluluğumu simgeliyor." demektedir.

**Discover'den derleyen: Dr.H.Kadirca KESKİNBORA**



"Oh hayır! Mac Phearson'ı düşürdünüz!"