



<b>Başlık</b>	: Korona Günlerinde Kalp ve Damar Sağlığımız
<b>Yazar</b>	: Dr. Öğr. Üyesi Betül Sertbaş - Işık Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
<b>Seri Başlığı</b>	: Covid-19 Pandemisi Yazı Serisi
<b>Yayın Tarihi</b>	: 29 Mayıs 2020

Korona günlerinde kalp ve damar sağlığımız her zamankinden daha fazla önem kazanmıştır. Bunun sebeplerinden birincisi; evde kaldığımız günlerde artan hareketsizlik ve beraberindeki duygusal yeme davranışı. İkincisi ise; COVID-19 enfekte orta ve ağır hastalarda tespit edilen kalp kası tutulumuna bağlı hasarlanma, kalp kası iltihabı (myokardit), kalp ritm bozuklukları (aritmi) ve damar içi pıhtılaşma bozuklukları (arteriyel ve/veya venöz tromboembolizm) gibi patolojilerin ortaya çıkışı.

Kalp ve damar hastalıkları (KDH) tüm dünyada hastalık kaynaklı ölüm nedenleri arasında birinci sıradadır. Halk sağlığı açısından küresel bir yük oluşturan KDH'lerin mücadelesinde, yeni tedavi yöntemlerinin geliştirilmesinden ziyade risk faktörlerinin önlenmesi daha etkili ve ekonomiktir. Bu risk faktörleri içinde değiştirilebilir olanların sayısı hayli fazladır: Obezite, yanlış beslenme alışkanlığı, fiziksel aktivite yetersizliği, sigara içiciliği, düzensiz uyku, yüksek miktarlarda tuz, kafein, alkol kullanımı ve stres. Ayrıca yüksek tansiyon (hipertansiyon), şeker hastalığı (diyabet) ve kan yağlarının yüksekliği (hiperlipidemi) gibi hastalık ve bulgular da riski artırmaktadır.

Toplumda KDH görülme oranı yaşla birlikte artar. Bu hastalarda çoğu zaman birden fazla risk faktörü bir arada bulunmaktadır. Pandemi günlerinde var olan KDH, kişide hem hastalığa yatkınlığı artırmakta hem de bulaşma sonrası oluşan hastalığın seyrini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle bu kişilerin izolasyonu son derece önemlidir. Aklımıza şöyle bir soru gelebilir; "Bu hastalar pandemi süresi boyunca klinik kontrollerine gitmeyecekler mi?". Evde kalmaları sağlanarak COVID-19 ile karşılaşmaları engellenen KDH'li hastalar için, kırılabilirlik noktası yaratan yer de burasıdır. Çünkü hastanelerin özellikle klinik servisleri, sağlık çalışanları açısından da önemli bir risk potansiyeli oluşturan SARS-CoV-2 virüs taşıyıcısı semptomsuz hastalarla dolu olabilir. Hasta olduğunun farkında olmayan bu kişiler farklı şikâyetlerle ya da hasta yakını olarak hastanelere gelmektedir.

Sözlerim sizi Hitchcock filmlerinden daha fazla korkutmuş olmasın. Amacım korku salmak değil, sorunun ciddiyeti ile yüzleştirmek. Çünkü insan doğası gereği, ciddiyetinin farkında olmadığı, tecrübe etmediği konularda önlem almayı küçümser ya da erteler.

KDH nedeniyle takip edilen hastaların hastane başvurularının azalması doktorların da dikkatini çekmiştir. Bu hastalar sadece evde kalarak korunamaz, onların kalplerinde hastalık, yüreklerinde kaygı dolayısıyla da akıllarında daha fazla soru vardır. Sorularının cevap bulması kalp ve ruh sağlıkları açısından önemlidir. Mevcut takip tarihlerinin gelmesi ya da yaklaşması, kontrol testlerinin yapılması ve sonuçlarının değerlendirilmesi, ek tanı yöntemlerine ihtiyaç varlığı, yeni kardiyolojik işlem ya da kalp ve/veya damar ameliyatı olmaları nedeniyle; düzenlenmiş ilaç tedavilerinin yanı sıra diyetlerinin, fiziksel rehabilitasyonlarının, günlük ev içi takiplerinin yaşadığımız şartlara uygun tekrar düzenlenmesi gerekecektir.

İşte tüm bunlara cevap vermek için; teletıp uygulamaları daha yaygın ve aktif kullanılmaya başlanmış, Kardiyoloji ve Kalp ve Damar Cerrahisi Dernekleri tarafından doktor ve cerrahlara yönelik tanı, tedavi ve takip kılavuzları yayınlanmıştır. Hastaneler çeşitli şikâyetlerden başvurulara COVID-19 pandemisinde uygun cevap verebilecek şekilde düzenlenmiştir. Acil ve acil olmayan vaka ayrımları (trijaj uygulamaları) standardize edilmiştir. T.C. Sağlık Bakanlığı e-nabız uygulamasıyla, hastaneye gitmeden test sonuçlarının gösterilmesi hatta teletıp yöntemiyle doktorlar arası konsülte edilmesi mümkün kılınmıştır.

Tüm bu uygulamalarla pandemi günlerinde sadece COVID-19 vakalarının değil, diğer hastaların da etkin tanı ve tedavilerinin yapılabilmesi hedeflenmiştir. Temennimiz; bireysel çabalarla, sağlık sistemi düzenlemelerinin örtüşmesidir.