

Kalp-Sağlıklı Eylemler Daha Uzun, Hastalıksız Yaşamı Teşvik Eder

Amerika Birleşik Devletleri ve Birleşik Krallık'ta yaklaşık 200.000 kişiyi kapsayan ilgili bir çift çalışmanın verilerine göre, kalp sağlığına uygun bir yaşam tarzını takip eden yetişkinlerin daha uzun yaşama ve kronik sağlık sorunlarından kurtulma olasılıkları daha yüksektir.

Boston'daki Epidemiyoloji ve Korunma/Yaşam Tarzı ve Kardiyometabolik Sağlık toplantısında (*Epidemiology and Prevention/Lifestyle and Cardiometabolic Health meeting in Boston - Mart 2023*) sunulan çalışmalar, kardiyovasküler sağlığın ortalama yaşam süresi ve kronik hastalıklardan uzaklık üzerindeki etkisini değerlendirdi. Kardiyovasküler sağlık (KVH [Cardiovascular health]), Amerikan Kalp Derneği tarafından 2022'de yayınlanan sağlık ölçümlerinin bir bileşimi olan Life's Essential 8 (LE8)* skoruna (Bakınız aşağıda tablo: *Life's Essential 8*) dayanıyordu. LE8, kardiyovasküler sağlığın araştırılmasına ve değerlendirilmesine rehberlik etmek için geliştirilmiştir ve diyet, fiziksel aktivite, tütün/nikotine maruz kalma, uyku, vücut kitle indeksi, HDL olmayan kolesterol, kan şekeri ve kan basıncını içerir.

American Heart Association Healthy for Good <i>Life's Essential 8</i> Kardiyovasküler sağlığı veya KVH'yi düzeltmek ve sürdürmek, daha uzun ve daha sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olabilir. Daha iyi KVH ayrıca kalp hastalığı, inme, kanser, bunama ve diğer önemli sağlık sorunları riskinde azalma ile ilişkilendirilmiştir. Life's Essential 8, daha sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak için atabileceğiniz birkaç kolay adımı özetlemektedir.	
DAHA İYİ YE Tüm yiyecekleri, çok sayıda meyve ve sebze, yağsız protein, yemişler, tohumlar ve zeytin ve kanola gibi tropikal olmayan yağlarda pişirmeyi içeren genel sağlıklı bir beslenme modelini hedefleyin.	AĞIRLIĞI YÖNET Sağlıklı bir kiloya ulaşmanın ve korunmanın birçok faydası vardır. Ağırlığınızın boyunuza göre sayısal bir değeri olan vücut kitle indeksi (VKİ), kulanışlı bir göstergedir. Çoğu yetişkin için optimal BMI, 18.5 ile 25'in altındadır. Çevrimiçi olarak (internetten) hesaplayabilir veya bir sağlık uzmanına danışabilirsiniz.
DAHA AKTİF OLUN Yetişkinler 150 dakika orta şiddette veya 75 dakika şiddetli fiziksel aktiviteye katılmalıdır. Yürüyüş, orta düzeyde aktivite için harikadır. Çocuklar, oyun ve yapılandırılmış aktiviteler dahil olmak üzere her gün 60 dakikaya sahip olmalıdır.	KOLESTEROLU KONTROL ET Yüksek düzeyde HDL olmayan (LDL) veya "kötü" kolesterol kalp hastalığına yol açabilir. Sağlık uzmanınız HDL olmayan kolesterolü düşünebilir. Toplam kolesterolden ziyade izlenmesi tercih edilen sayıdır, çünkü önceden aç kalmadan ölçülebilir ve tüm insanlar arasında güvenilir bir şekilde hesaplanır.
TÜTÜNÜ BIRAK Geleneksel sigaralar, e-sigaralar ve vaping (nargile, pipe) içeren inhale nikotin taşıyıcı ürünlerinin kullanımı, kalp hastalığından kaynaklanan tüm ölümlerin yaklaşık üçte biri dahil olmak üzere ABD'de önlenemez ölümlerin önde gelen nedenidir. Ve 3-11 yaş arası ABD'de çocukların yaklaşık üçte biri ikinci el sigara dumanına veya elektronik sigaraya maruz kalıyor.	KAN ŞEKERİNİ YÖNETİN Yediğimiz yiyeceklerin çoğu, vücudumuzun enerji olarak kullandığı glikoza (veya kan şekeri) dönüşür. Zamanla, yüksek kan şekeri seviyeleri kalbinize, böbreklerinize, gözlerinize ve sinirlenize zarar verebilir. Testin bir parçası olarak, hemogloblin A1c'nin izlenmesi, diyabetli veya prediyabetli kişilerde uzun vadeli kontrolü daha iyi yansıtabilir.
SAĞLIKLI UYKU YAPIN Her gece iyi bir gece uykusu almak, kardiyovasküler sağlık için hayati önem taşır. Yetişkinler ortalama 7-9 saat hedeflemelidir ve bebekler ve çocuklar yaşlarına göre daha fazlasına ihtiyaç duyarlar. Çalışmalar, çok az veya çok fazla uykunun kalp hastalığı ile ilişkili olduğunu gösteriyor.	KAN BASINCINI YÖNETİN Kan basıncını kabul edilebilir aralıklarda tutmak sizi daha uzun süre sağlıklı tutabilir. 120/80 mm Hg'nin altındaki seviyeler optimaldir. Yüksek kan basıncı, 130-139 mm Hg sistolik basınç (bir okumadaki en yüksek sayı) veya 80-89 mm Hg diyastolik basınç (alt sayı) olarak tanımlanır.
2022 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3)	

Bir çalışmada, Birleşik Krallık Biobank'ta başlangıçta kardiyovasküler hastalık, diyabet, kanser ve demans olmayan ve kendileri için eksiksiz LE8 verilerinin mevcut olduğu 136.599 yetişkinden alınan veriler gözden geçirildi.

KVH, sırasıyla 50'den az, 50 ila 80 ve 80 veya daha yüksek LE8 skorları olarak tanımlanan zayıf, orta ve ideal olarak sınıflandırıldı.

Çalışmanın amacı, LE8 skorlarına dayalı olarak KVH'nin kronik hastalıklardan arındırılmış yaşam beklentisi yüzdesindeki rolünü incelemektir. İdeal KVH'ye sahip erkek ve kadınlar, kötü KVH'ye sahip olanlara kıyasla ortalama 5,2 yıl ve 50 yaşında toplam yaşam beklentisinden 6,3 yıl daha uzundu.

Toplam yaşam süresinin dışında, kronik hastalıklardan arınmış yaşam beklentisi yüzdesi erkekler ve kadınlar için sırasıyla %75,9 ve %83,4 iken, kötü KVH'si olan erkekler ve kadınlar için sırasıyla %64,9 ve %69,4'tür.

Araştırmacılar ayrıca, yüksek KVH gruplarında hem erkekler hem de kadınlar için hastalıksız yılların yüzdesindeki eşitsizliklerin azaldığını bulmuşlardır. Bulgular, "hastalıksız yaşam beklentisi" tanımında sadece KVH, diyabet, kanser ve demansın kullanılması gibi çeşitli faktörlerle sınırlıydı. Diğer sınırlamalar, e-sigara ile ilgili veri eksikliği ve homojen White çalışma popülasyonunu içerir. Sağlığın olumsuz sosyal belirleyicilerinden daha güçlü bir etki yaşayan farklı popülasyonlarda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

İkinci bir çalışmada, 2005 ile 2018 yılları arasında Ulusal Sağlık ve Beslenme Muayenesi Anketine (NHANES [National Health and Nutrition Examination Survey]) katılan ve 31 Aralık 2019 tarihine kadar Ulusal Ölüm Endeksine bağlı ölüm oranlarına sahip 23.003 yetişkinden alınan veriler incelendi. İkinci çalışmanın amacı, LE8 skorlarına dayalı KVH ile yaşam beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Medyan 7,8 yıllık takipte 772 erkek ve 587 kadında ölüm meydana geldi. LE8'e göre kötü, orta ve ideal kardiyovasküler sağlığı olan erkekler için 50 yaşındaki tahmini yaşam süreleri sırasıyla

Kadınlar için, 50 yaşında kötü, orta ve ideal KVH'ye sahip kadınlar için karşılık gelen yaşam beklentileri sırasıyla 29,5 yıl, 34,2 yıl ve 38,4 yıldır.

Erkekler ve kadınlar, kardiyovasküler hastalıktan ölüm riskini azaltan LE8 skoru ile tanımlandığı gibi, kalp-sağlıklı bir yaşam tarzına bağlı olarak yaşam beklentisinde benzer kazanımlara sahipti (sırasıyla %41,8 ve %44,1).

Çalışma, takip süresi boyunca kardiyovasküler sağlıktaki potansiyel değişiklikler ve beyaz, Hispanik olmayan Siyah ve Meksika kökenli insanlarla ırksal ve etnik grupların sınırlı analizi dahil olmak üzere çeşitli faktörlerle sınırlandırılmıştır.
