

The FEEL study

2024 ACC kongresinde sunulan ve henüz çevrimiçi dahi yayınlanmamış çalışmanın sunulan aşağıdaki özeti ve araştırmacı yorumlar <https://www.medscape.com/Cardiology>'den Pauline Anderson'un Nisan 26, 2024'te arihli yazısından alınmıştır.

Kan Basıncını Düşürmeye Bağlı Maneviyat Girişimi

Yeni bir çalışmanın ön sonuçları, maneviyatı geliştirmeyi amaçlayan bir müdahalenin endotel fonksiyonunu önemli ölçüde düzelttiğini ve sistolik kan basıncını düşürdüğünü ileri sürdü. 12 haftadaki sonuçlar hem düşük kan basıncını hem de akım aracılı dilatasyonu düzelttiğini gösterdi.

Klinik pratikte Uygulamalarda maneviyatı nasıl değerlendireceği öğrenimeli, çünkü maneviyat insan olmanın bir parçasıdır ve sağlık üzerinde bir etkisi var gibi görünüyor. Doktorlar olarak pek çok şeyin nasıl tedavi edileceğini bilirse de Fizyoloji ve fizyopatolojinin bilinmesine rağmen hâlâ bilimin incelemediği boşluklar vardır.

Bulgular 7 Nisan'da Amerikan Kardiyoloji Koleji'nin (ACC) 2024 yıllık toplantısında sunuldu.

Hipertansiyon dünya çapında kardiyovasküler hastalıkların önde gelen nedeni ve ölümlerin ikinci önde gelen nedeni olduğundan, araştırmacılar etkili kan basıncı kontrolü için yeni müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu belirtti.

- *FEEL çalışması*, müdahale grubuna veya kontrol grubuna randomize edilen, ortalama yaşı 57 olan, hipertansiyonlu 100 Brezilyalı hastayı içeriyordu.
- Küçük örnekli çalışmalarda meydana gelen, müdahale grubunda daha fazla kadının olması dışında iki grup iyi dengelenmişti.
- Çalışmanın başında ve sonunda hastalar, yaşam tarzı alışkanlıkları ve ilaçlarının gözden geçirilmesini, periferik ve merkezi kan basıncı ölçümünü, evde kan basıncı izlenmesini ve FMD(*flow-mediated dilation [akım-aracılı dilatasyon]*)'yi içeren kardiyoloji konsültasyonları aldı. Endotel fonksiyonunu değerlendiren FMD, bunun gibi farmakolojik olmayan ve kısa süreli müdahaleler için en iyi sonuç değerlendirmesi olarak kabul edilir

WhatsApp Mesajları

Çalışma protokolu

- Müdahale, dört temaya dayalı olarak WhatsApp aracılığıyla gönderilen günlük mesajlardan oluşuyordu: Bağışlama, Şükran, Yaşamın amacı ve İyimserlik (*Forgiveness, gratitude, purpose of life, and optimism*).
- Mesajlarda temayla ilgili bir video, kendini ifade etmeye yönelik bir alıntı veya video içeriğiyle ilgili bir görev yer alıyordu.
- Amaç teması için deneklerden amaçlarını düşünmeleri istendi. "Onlara bugün ne yapmaları gerektiğini, önümüzdeki birkaç yıl için ne planladıklarını, onları her sabah uyandıran şeyin ne olduğu soruldu.
- Kontrol grubuna kontrol mesajları bulunmadığından herhangi bir müdahale yapılmadı

Hastalar çalışma sırasında antihipertansif ilaçlarını almaya ve normal yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürmeye devam ettiler.

Bulgular

- 12 haftanın sonunda müdahale grubunda FMD istatistiksel olarak anlamlı ($P = 0,004$) ve alınan en iyi sonuç olan %10,2'den %14,3'e 4,12 puanlık bir artış gösterdi. Kontrol grubunda FMD %10,6'dan %7,2'ye düştü.
- Müdahale grubunda ayrıca sistolik kan basıncında 7,6 mmHg'lik (129,0'dan 121,4 mmHg'ye) istatistiksel olarak anlamlı ($P = 0,001$) bir düşüş görülürken müdahale grubunda anlamlı bir değişiklik olmadı.

Araştırmada manevi arayışlar farmakolojik veya diğer müdahalelerle karşılaştırılmadı ancak ***bu tür arayışların teorik olarak daha büyük bir azalmaya yol açtığı söylendi.***

- Bilindiği gibi Günlük tuz alımı azaltılırsa yaklaşık 5 veya 5,4 mmHg, düzenli egzersiz yapılırsa yaklaşık aynı miktarda, yaklaşık 5 veya 5,6 mmHg düşürülebilir.

Faydanın açıklanması

Araştırmacılar Maneviyatın FMD ve kan basıncını neden etkilediği konusunda yalnızca spekülasyon yapılabileceğini söylediler.

Şöyle ki : Maneviyat stresi azaltabilir, sempatik sinir sistemini devre dışı bırakabilir ve bağışıklık, inflamasyon, endokrin ve belki başka yolları modüle edebilir, ancak bunun daha fazla araştırılması gerekiyor.

Ayarlanan Değerler

Kongrede Çalışma sunucusu Figueiredo Teixeira: *Maneviyatın inanç veya dindarlıkla aynı şey olmadığını* kaydetti. **Din**, aşkın veya ilahi (tanrısal) olanla yakınlığı kolaylaştırmak için tasarlanmış organize bir inançlar, uygulamalar ve semboller sistemi iken, "*Maneviyat*" daha çok davranışımızı, yaşamımızı, düşüncelerimizi ve kişilerarası ilişkilerimizi yönlendiren değerlerin belirlenmesi çizgisindedir. **Dindarlık**, bireyin bir dine ne kadar inandığını, onu takip ettiğini ve uyguladığını ifade eder ve bu örgütsel (kilise, tapınak veya dini hizmetler) veya dua etme, kitap okuma veya dini programlara katılma gibi örgütsel- olmayan olabilir.

Araştırmacılar, çalışma katılımcılarına, dinlerini soran bir soru da dahil olmak üzere anketleri doldurttular. İstatistiksel hesaplamalar sonucunda *dinin (örgütsel ya da örgütsel olmayan ya da her ikisi) çalışma sonuçlarının hiçbirisiyle ilişkili olmadığı görüldü.*

Araştırmacılara göre Sonuçlar, tıpkı kötü duyguların kötü etkileri olabileceği gibi, iyi duyguların da olumlu etkileri olabileceğini hatırlatıyor. Bu henüz yeni başlayan bir araştırma alanı Araştırmacılar daha büyük çalışmalar planlıyorlar.

Gerçekten Olumlu Mesaj

Bu çalışma bize gerçekten olumlu bir mesaj gönderiyor: Kan basıncını düşürmede biraz kontrole sahip olduğumuzu ve kendimizi çevreleyen şeylerin önemli olduğunu söylüyor. Görünüşe göre pozitiflik açısından duygularımızı harekete geçirmek kan basıncını neredeyse bazı tıbbi tedaviler kadar düşürüyor, "o halde bunu neden denemiyoruz?"

Hipertansiyon en azından kısmen stresle ilişkili olabileceğinden sonuçların bazı açılardan şaşırtıcı olmadığı, araştırmanın aynı zamanda zihinsel stresin iskemik kalp hastalığını da etkilediği gösterildi.