

Yoga Kalp Yetersizliğinde Tıbbi Tedaviyi Artırabilir

Aşağıdaki makale ESC-HFA kongresinin 10 Haziran sunumundan theheart.org Medscape [https://: www. Medscape.com/Cardiology](https://www.medscape.com/Cardiology)'de Liam Davenport tarafından sunulan makaleden (Yoga May Augment Medical Therapy in Heart Failure) düzenlenmiştir.

Hindistan'da yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, kılavuzun yönlendirdiği tıbbi tedavi (KYTT)'ye eklenen bir yıllık kişiye özel Yoga tedavi girişiminin, uzun vadeli prognozla ilişkili kalp yetersizliği ölçütlerini önemli ölçüde düzeltiyor gibi görünüyor.

12 Mayıs'ta Avrupa Kardiyoloji Derneği Kalp Yetmezliği Derneği'nin (HFA-ESC) 2024 kongresinde sunulan araştırmaya, Yogaya ek olarak KYTT veya sadece KYTT uygulanan 105 hasta dahil edildi ve NYHA fonksiyonel sınıfında başlangıç seviyesinden 52 haftalık takip dönemine kadar büyük bir değişim olduğu gösterildi.

Yoga tedavisi, kalp yetersizliği hastalarında optimal tıbbi yönetim üzerinde faydalı bir etkiye sahiptir, ve çalışma *sol ventrikül boyutlarında ve fonksiyonunda* genel bir düzelme gösterdi.

Küçük, Dört Hastadan Birinin Bıraktığı Randomize- Olmayan Çalışma

Hastalar her gün takip edildi ancak yaklaşık dörtte biri 6 ay içinde çalışmayı bıraktığından çalışmanın sürdürülmesi zor olduğu belirtildi. Bununla birlikte, KYTT'ye Yoganın eklenmesi daha uzun süre denenirse KY progresyonunda değiştirici olabilir.

Bu küçük çalışmanın önemli kısıtlaması mevcut analizdeki hastalar tedavi gruplarına rastgele atanmamıştı, bu da grupları karşılaştırılmaz kılan temel farklılıklara yol açtı. Yine de çalışma, yoganın bu hasta grubunda uygulanabilir olduğunu ve yoga grubunda sadece başlangıç ve takip sonuçlarını karşılaştırılmasında bile bazı önemli sonuçlar olduğunu gösterdi.

Yoga Neden Özellikle Etkili Olabilir?

Yoga, diğer egzersiz ve yaşam tarzı müdahalelerinden farklı olabilir çünkü *aynı zamanda meditasyon ve kendi benliğinizle buluşma* ile ilgilidir ve bu, tekil bir şekilde yürütülse de bir tür *bilişsel davranış tedavisine karşılık* gelir.

Yoga herkesin hoşuna gitmeyebilir ve herkes tarafından yapılmaya meyilli olmayabilir, dolayısı ile Yoganın yaşam tarzı müdahalesinden ziyade davranışsal bir müdahale olarak daha yaygın uygulandığı ülkelerde kullanımı uygun olabilir.

Kalp yetersizliği, dünya çapında sağlık sektörleri için başlıca endişe kaynağı olan kompleks kronik bir hastalıktır ve hastalığın çok yüksek yaygınlık gösterdiği çalışmanın yürütüldüğü Hindistan'da da bu durum geçerlidir.

- Literatürden elde edilen kanıtlar, Yoga ve diğer yaşam tarzı değişikliklerinin, SVEF ve NYHA fonksiyonel sınıfı gibi ölçütlerle birlikte kalp yetersizliği hastalarında yaşam kalitesini artırabileceğini göstermektedir. Ancak araştırmacılar literatürde Yoga tedavisini standart bakım tedavisine ek olarak inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlamadı.

Çalışma

Materyel ve Metod

- Çalışmaya, kalıcı kalp yetersizliği semptomları olan, SVEF'si <45 ve NYHA sınıf $\leq$ III kalp yetersizliği olan 30-70 yaş aralığındaki hastalar dahil edildi. Tüm katılımcılar 6-12 ay önce bir kardiyak prosedür geçirmişti ve hepsi optimum KYTT alıyordu.
 - Hastalar, özelleştirilmiş Yoga programıyla birlikte veya program olmaksızın sadece KYTT'ye rastgele- olmayan bir şekilde atandı.
 - Yoga grubundaki hastalara, deneyimli hastane öğretim görevlileri tarafından “*Sekiz farklı pranayama nefes çalışması**, meditasyon ve gevşeme tekniği” (Eight forms of pranayama breath work, meditation, and relaxation techniques) öğretili.
 - 1 hafta boyunca denetlendiler ve ardından haftada bir kez 45 dakika boyunca evde kendi kendilerine Yoga yapmaya devam etmeleri önerildi. Her ev seansından sonra, bir eğitmen ilerlemeyi izlemek için her çalışma katılımcısıyla takip etti.
 - Tüm katılımcılar, başlangıçta, 6. ayda ve 1. yılda NYHA fonksiyonel durumunu belirlemek için ekokardiyografi ve fiziksel aktiviteler de dahil olmak üzere diğer ölçümlerle değerlendirildi.

***Sekiz farklı pranayama nefes çalışması.** <https://www.stresscoach.app/blog/8-types-of-pranayama-breathing-and-their-benefits/>

Bulgular

- Çalışmaya alınan 110 hastanın 25'i 6 ay içinde çalışmayı bırakmıştı. Analize dahil edilen kalan 85 hastanın 40'ı yoga grubuna atandı. Ortalama yaş 49'du ve katılımcıların 70'i (%82) erkekti. Çalışmada kadınların olmamasının büyük bir dezavantaj olduğu belirtildi. Çünkü kadınlar korktukları için çalışmaya katılmak istemediler ve bu yoga tedavisini 1 yıl takip edemeyeceklerini söylediler.
- 52 haftanın sonunda yoga grubundaki **hastaların sistolik ve diyastolik kan basıncı, kalp hızı** ve vücut kitle indeksinde başlangıç değerlerine göre sadece- KYTT (uygulanana) grupdakilere göre anlamlı derecede daha fazla azalma görüldü (hepsi için $P < .05$).
- Yoga grubundaki hastalar ayrıca **ejeksiyon fraksiyonu (EF)**'da önemli ölçüde daha büyük düzeltilmeler yaşadılar ve çalışma süresince ortalama EF %41,5'ten %44,4'e

çıktı. Buna karşılık, ejeksiyon fraksiyonu sadece- KYTT grubunda %42,3'ten %41,6'ya düştü (P < .05).

- En önemlisi, yoga grubunda ***NYHA sınıfında*** belirgin bir düzelme vardı.Yoga ile, çalışmanın 52 haftası boyunca, sınıf NYHA I kalp yetersizliği olan hastaların oranı %12'den %47'ye yükselirken, NYHA sınıf II kalp yetersizliği olanların oranı %57'den %30'a, NYHA sınıf III kalp yetmezliği olanların oranı ise %30'dan %12'ye düştü (P < .001).
- ***Hem yoga ile hem de sadece- KYTT gruplarında, NYHA sınıf IV hastalığı olanların oranı herikisinde de %0'dan yaklaşık %10'a yükseldi.***