.

Spor Sırasında Kardiyovasküler Sağlığın İyileştirilmesinde Kilit Rol Oynayan Spor Kardiyolojisi Alanı

Dr. Esra Poyraz

Spor Sırasında Kardiyovasküler Sağlığın İyileştirilmesinde Kilit Rol Oynayan Spor Kardiyolojisi Alanı

Sports Cardiology Field as a Key Player in Optimizing Cardiovascular Health During Sports

Dr. Esra Poyraz

Özet
Bu derleme makalesi, spor kardiyolojisinin sporcuların ve fiziksel olarak aktif bireylerin kardiyovasküler sağlığını korumadaki önemini incelemektedir. Spor kardiyolojisi, egzersizin kalp üzerindeki etkilerini değerlendiren ve spor sırasında ortaya çıkabilecek kardiyovasküler riskleri önlemeyi amaçlayan gelişmekte olan bir uzmanlık alanıdır. Makalede özellikle ani kardiyak ölüm (SCD), kardiyovasküler tarama yöntemleri, egzersize bağlı fizyolojik adaptasyonlar ve sporcularda görülen kardiyovasküler hastalıkların yönetimi ele alınmıştır.

Düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı bilinmesine rağmen sporcular tamamen riskten korunmuş değildir. Özellikle yoğun egzersiz sırasında ani kardiyak arrest ve ani kardiyak ölüm gibi ciddi olaylar görülebilmektedir. Bu nedenle spor kardiyolojisinin temel amacı, sporcuların güvenli şekilde spor yapmasını sağlamak ve olası riskleri erken dönemde tespit etmektir.

Makalede ayrıca egzersize bağlı oluşan fizyolojik kalp adaptasyonları açıklanmıştır. Düzenli antrenman sonucunda kalp boşluklarında genişleme, kardiyak debide artış ve elektriksel değişiklikler meydana gelebilmektedir. Ancak bu değişikliklerin bazıları kardiyomiyopati gibi patolojik durumlarla karışabileceğinden dikkatli değerlendirme gerekmektedir. Spor kardiyologlarının görevi, normal atlet kalbi ile hastalık arasındaki ayrımı doğru şekilde yapmaktır.

Ani kardiyak ölümün önlenmesinde spor öncesi kardiyovasküler değerlendirme büyük önem taşımaktadır. Ayrıntılı öykü alınması, fizik muayene, elektrokardiyografi ve gerektiğinde görüntüleme yöntemleri kullanılarak gizli kalp hastalıkları saptanabilir. Göğüs ağrısı, senkop, çarpıntı ve egzersiz kapasitesinde azalma gibi belirtiler özellikle dikkatle değerlendirilmelidir.

Özellikle 35 yaş ve altı atletlerde göğüs ağrısı genelde nonkardiyak kökenlidir. 35 yaş üstü atletlerde ise hayatı tehdit eden hipertrofik kardiyomiyopati,koroner arter anomalileri ve konjenital kapak hastalıkları ile ilişkili olma olasılığı daha yüksektir.

Senkop atletlerde kardiyak, nörolojik ya da diğer sebeplerden kaynaklanabilir. Senkop nedeninin, hayatı tehdit eden LV outflow tract obstruksiyonu, taşiaritmi, bradiaritmi gibi nedenlerle ilişkili olup olmadığını ayırt etmek önemlidir.

Çarpıntı atletlerde oldukça sık görülen bir semptomdur. Genelde psikolojik stres, korku, heyecan ve fazla kafein tüketimi ile ilişkili olsa da, bazen Wolf-Parkinson-White, long QT sendromu ya da Brugada sendromu ile ilişkili olabilir. Bu nedenle eğer teshisde yetersiz kalınıyorsa ayırıcı tan için ambulatuvar ritim holter, kardiyak stress test, kardiyak görüntüleme testleri ve elektrofizyolojik çalışma gerekebilir

Egzersiz sırasında nefes darlığı gelişiyorsa, ayırıcı tanı da kronotropik inkompetans, azalmış sol ventriküler fonksiyonlar, koroner arter hastalığı, atrial fibrilasyon, aort stenozu ve hipertrofik kardiyomiyopati de düşünülmelidir. Bu nedenle, egzersiz sırasında nefes darlığı tarifleyen sporcuların sık olarak treadmill hızı ve eğimi veya bisiklet ergometre gücü gibi testler ile birlikte maksimum oksijen tüketimi düzenli olarak ölçülmelidir.

Makale ayrıca hipertrofik kardiyomiyopati, miyokardit, atriyal fibrilasyon, koroner arter hastalığı ve hipertansiyon gibi kardiyovasküler hastalıkların sporculardaki yönetimini de incelemektedir. Bu hastalarda spor yapma kararı bireysel risk değerlendirmesine göre verilmelidir. Özellikle miyokardit ve bazı aritmi türlerinde geçici veya kalıcı spor kısıtlamaları gerekebilmektedir. Makale ayrıca aritmisi olan sporcularda spora devam konusunda spor kardiyoloğu ile elektrofizyoloğun ortak sorumluluğunda olması gerektiğini vurgulamıştır.

Yorum
Bu derleme, spor kardiyolojisinin günümüzde neden ayrı bir uzmanlık alanı olarak önem kazandığını açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Özellikle sporcularda görülen fizyolojik kardiyak değişikliklerin patolojik durumlarla karıştırılabilmesi, bu alanda deneyimli ekiplerin gerekliliğini göstermektedir. Düzenli egzersizin yaygınlaştığı günümüzde spor kardiyolojisinin yalnızca elit sporcular için değil, aktif yaşam süren tüm bireyler için önemli olduğu düşünülmektedir. Ülkemizde de spor kardiyolojisi farkındalığının artırılması ve sporcu değerlendirmelerinin standartlaştırılması, ani kardiyak olayların önlenmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynak

Mohyeldin M, Reihan M, Herzalla MR, Thalib HI, Jamal A, Ahmed F, Sobh E. 994| 2026| ISSUE 3| VOLUME 21© 2026ARD Asociación EspañolaSports cardiology field as a key player in optimizing cardiovascular health during sports. Journal of Human Sport and Exercise, 21(3), 994-1008.https://doi.org/10.55860/g0e11983