

# KALPBIZ.TR

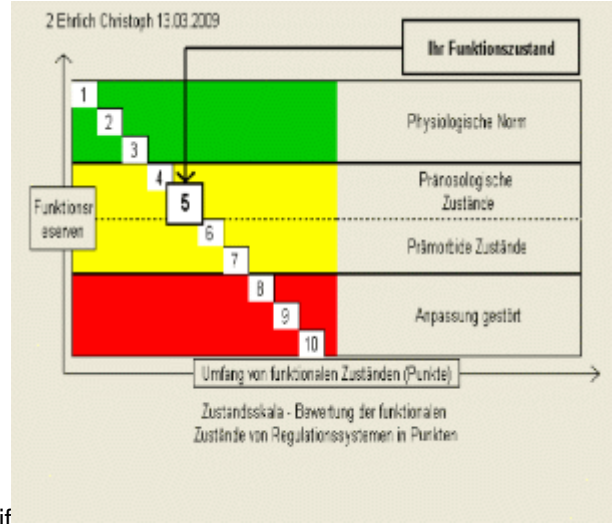
"Kalp bütün organizmada süren olaylara nispeten hassas bir göstergedir!"  
"PROPHYLAXE en yüksek bilimsel düzeyde"

HRV ölçümü bilimsel olarak tanınır ve yüksek anlamı vardır. Ölçümün kendisi invaziv değildir, ağrısız ve yan etkileri yoktur. HRV analizi açık ve basit grafikler ile genel kontrol ve düzenleme sisteminin fonksiyonel durumu hakkında bilgi vermektedir. Sempatik ve parasempatik sinir sisteminin düzenleyici bozukluğunun mevcut olup olmadığını gösterir. Her diyabetik ve her doktor için HRV analizi diyabetik hasarın erken tespiti için mevcuttur.

## Kim kendini ölçtürmeli?

Aşağıdaki problemleri önlemek isteyen HERKES:

- zihinsel ve fiziksel stres
- tükenmişlik sendromu
- kronik hastalıklar
- uyku bozuklukları
- alerji
- kronik ağrı
- çok fazla kilo
- cerrahi müdahale öncesi ve sonrası
- öncesi, sonrası ve kemoterapi sırasında
- yarışma sporunda antrenman düzenlemesi
- eğilmek için (PROPHYLAXE)



## Neden kendimi ölçtüyeyim?

Negatif sinir sisteminin çalışma durumundan objektif ölçümler elde etmek için. Stres esnaslarında vücudun taşıma kapasitesi konusunda objektif ölçümler elde etmek için. Yeni başlayan kronik hastalıklara karşı objektif ölçümler elde etmek için. Vücudun değişken durumu hakkında objektif ölçümler elde etmek için.

## Ne kadar sıklıkla kendimi ölçtürmeliyim?

- kronik hastalıklarda ve stres yükü bindiğinde yılda 6 defa - durumu izlemek için
- yılda 1-2 defa eğilmek için (biz yasıyoruz)
- tedaviden sonrası tedavinin başarısını test etmek için
- terapistin tavsiyesi ve tipleri doğrultusunda

## Bireysel endeks değerlerinin önemi:

HR (kalp atım hızı) 100 üzeri = kalp için tehlike

SDNN (orta kare sapması, kalp hızı değişkenliği) 100 üzeri = beyin enfarktüsü riski

SDNN (orta kare sapması, kalp hızı değişkenliği) 100 aşağısı = kalp enfarktüsü riski

CV (varyasyon kat sayısı), kalp hızı değişkenliğini açıklar, 15 üzeri = beyin enfarktüsü riski

SI (stres indeksi) 1000 üzeri = kalp enfarktüsü riski

IC (merkezileştirme indeksi) standartın altında = tükenmişlik ve depresyon riski

IC (merkezileştirme indeksi) standartın altında = mani (hastalık) riski

Aritmiler sayısının artmasında ve SDNN ve CV oranlarının aşırı yükselmesinde beyin enfarktüsü riski doğmaktadır

Güç HF (yüksek frekans) parasempatik tanımlar

Güç LF (düşük frekans) vazomotor merkezi tanımlar, kan damarları üzerindeki basıncı ve sertliğin sonraki yan etkileri riskini gösterir.

Standart değerlerin aşırı üzerine çıkılması stresin kötü kullanımı gösterir

(Problemler kendi içinde kemirilir), normal değerlerin çok altında olan standartlar koleralı karakterize eder.

LF güç VLF (çok düşük frekans) ile birlikte sempatik tanımlar

TP (Toplam Güç) her bir parametrenin bir özettir. Standart değerlerin aşırı altında olduğunda yukarıda bahsedilen değerleri dikkate alınmalıdır!

**Tipik bir burn-out (tükenmişlik) sendromu şu kombinasyon ile tecelli eder:**

IC 0,8 aşağısı,  
HF 60 üzeri ve  
VLF 15 aşağısı.

### **Sol sütunda fonksiyonel durum değerlendirilir. Adımlar**

- **1-3** fizyolojik normu tanımlar
- **4-5** mantık durumu tanımlar
- **6-7** premorbid durumu tanımlar, yani 4-7 sütunları otonom sinir sisteminde var olan bozuklukları gösterir
- **8-10** başarısızlığı ve adaptasyon iptalini tanımlar.

Dış ve iç değişiklikler kalp uyumu konusunda başarısız oldu. Alt bölümde düzenleyici sistemin ve onun faaliyetlerinin durum değerlendirmesi açıklanmıştır.

Orta sütun EKG kaydının bir bölümünü gösterir. Aşağıdaki resimde kardiyo intervalogram grafik ile kalp hızı değişkenliğini gösterir:

Her kalp atışı bir mavi çubuk ile gösterilir, bu çubuğun uzunluğu bir önceki kalp atışı aralığını yansıtır. Kalp ritmi ana parametrelerinin önemi yukarıda anlatılmıştır. Bu tanımları/özeti lütfen ciddiye alın.

Sağ sütunda ayrı grafiklerde histogramı gösterir. Burada bireysel kalp atışlarının frekans bölümleri onun yüzde sayısı ile görüntülenir. Kullanılan renk fonksiyonel durumun değerlendirilmesini yansıtır (sol sütun).

... **diyagram**, kalp hızı değişkenliğinin ne ölçüde standart pencere içinde veya dışında olduğunu **göstermektedir**. Spektral fonksiyonu HF, VF ve VLF hisselerinin nasıl dağıldığını gösterir. ULF bölümü değerlendirmesi alınmamıştır.

### **Spektral analizlerinin ideal dağılımı şu şekildedir:**

- HF (parasempatik) 1,0
- LF (vazomotor merkez) 1.5
- VLF (sempatik) 2,0

**Yani** LF bölümü HF bölümünün 1,5 katı olmalıdır, VLF bölümü HF bölümünün iki katı kadar yüksek olmalıdır.

### **İdeal olarak dağılım şu şekilde olur:**

- **HF** (parasempatik) 22
- **LF** (vazomotor merkez) 33
- **VLF** (sempatik) 45

### **Arabanız için PROPHYLAXE tanıyormusunuz!**

Sempatik ve parasempatik arasında bir denge oluşursa, vücut iyi bir kalp hızı değişkenliğine ulaşır (sempatik = arabada gaz pedalı kullanılır ve parasempatik = fren teknik olarak iyi durumdadır sorumlu bir şekilde kullanılır.)

**Depresyon** koroner kalp hastalığı (KHK) bulunan hastalarda sıklıkla meydana gelir ve artmış kardiyovasküler morbidite ve mortaliteden bağımsızdır. Tarama testleri (KARDİVAR) depresif semptomlar için hastalarda daha fazla araştırma ve tedaviye ihtiyaç olup olmadığını öğrenmek için kullanılmalıdır.

### **Metre**

Uzun metrelerde kalp eğriği cihazdan kabarıyor. Hastanın EKG kayıtları okunması için olan kağıt, dikkat çekici bir desteye dönüşür. Kardiyolog usulsüzlük tespit ettiği yerleri bir kalem ile işaretlemek için hemen akabinde metreyi parmaklarının arasından santimetre santimentre çekmelidir. *Bu tür sahneler artık geçmişte kaldı.* çoktan ekran kağıdının dönemeçlerini yerine getirmiştir. Modern EKG cihazları (KARDİVAR) sadece kalp faaliyetlerini kayıta almakla kalmayıp anında sinyallerin analizini iletir.

**Ayıklardan kalbe geri akan kanın yüzde 90'ı derin bacak damarlarından iletilir.**

[Ehrlich@KARDIVAR.com](mailto:Ehrlich@KARDIVAR.com) – Tel.: 0180 345 89 10