

Aşağıda, taramadaki belirti ve semptomlarla ilgili olan soruların (2-9) açıklamaları ilgili sorularla beraber verilmiştir. Açıklamalar, evet cevabı verilen belirti ve semptomları irdeleyebilmeleri amacıyla fitness eğitmenleri için hazırlanmıştır.

2 Dinlenme halinde veya fiziksel aktivite sırasında göğüs ağrısı tecrübe ediyor musunuz?

Ne zaman: Egzersiz ya da hareketli bir aktivite sırasında, heyecanlanmada, streste, soğuk havada ya da yemeklerden sonra tetiklenen, Nerede: Sternum altında, göğüs ortasında, tek ya da çift kolda, omuzlarda, boyunda, yanaklarda, dişlerde ya da parmaklarda, Nasıl: Daralma, sıkışma, yanma, ağırlık hissi.

Ne zaman: Egzersizi tamamladıktan sonra, belirli vücut hareketleriyle tetiklenen, Nerede: Sol meme altında, Nasıl: Bıçak gibi, keskin, batma hissi ve ağırlaşmış solunum hissi.

3 Kısa yürüyüşlerinize bile özellikle alt bacaklarınızda yanma veya kramp hissi tecrübe ediyor musunuz?

Aralıklı topallama, egzersizle ortaya çıkan yetersiz kan temini nedeniyle alt ekstremitelerde oluşan ağrıyı ifade eder. Ağrı ayakta dururken veya otururken oluşmaz, günden güne tekrarlanabilir, merdiven çıkarken veya yokuş yukarı yürürken daha şiddetlidir ve genellikle egzersizi bıraktıktan sonra 1-2 dakika içinde kaybolan bir kramp olarak tanımlanır. Koroner arter hastalığı, aralıklı topallama olan bireylerde daha yaygındır. Diyabetli hastalar bu durum için daha yüksek risk altındadır.

4 Dinlenme halinde veya düşük bir eforda nefes nefese kalır mısınız?

Dispne yani nefes darlığı (anormal derecede rahatsız edici bir solunum farkındalığı olarak tanımlanır) kalp ve akciğer hastalıklarının başlıca semptomlarından biridir. Genellikle sağlıklı, iyi antrenmanlı bireylerde yoğun efor sırasında ve sağlıklı ama antrenmansız bireylerde orta düzeyde efor sırasında ortaya çıkar. Ancak, bu semptomun belirli bir kişide ortaya çıkmasının beklenmediği bir efor düzeyinde ortaya çıkması anormal olarak değerlendirilmelidir. Anormal efor dispnesi, özellikle sol ventrikül disfonksiyonu veya kronik obstrüktif akciğer hastalığı olmak üzere kardiyopulmoner bozuklukların varlığını düşündürür.

5 Sizi rahatsız edecek şekilde güçlü, hızlı, düzensiz kalp atışları fark ediyor musunuz?

Çarpıntılar (kalbin kuvvetli veya hızlı atışının rahatsız edici bir şekilde farkında olunması olarak tanımlanır) çeşitli kalp ritmi bozuklukları tarafından tetiklenebilir. Bunlara taşikardi, ani başlangıçlı bradikardi, ektopik atımlar, telafi edici duraklamalar ve kapak yetersizliğinden kaynaklanan belirgin atım hacmi dahildir. Çarpıntılar ayrıca sıklıkla anksiyete durumları ve anemi, ateş, tirotoksikoz, arteriovenöz fistül ve sözde idiyopatik hiperkinetik kalp sendromu gibi yüksek kardiyak çıktı (veya hiperkinetik) durumlarından kaynaklanır.

6 Genellikle geceleri ortaya çıkan nefes darlığı veya öksürük krizleri yaşıyor musunuz?

Ortopne, yatar pozisyonda istirahat halindeyken oluşan ve dik oturmak veya ayakta durmakla hemen geçen dispneyi ifade eder. Paroksizmal nokturnal dispne, genellikle uykuya daldıktan 2-5 saat sonra başlayan ve yatağın kenarında oturmak veya yataktan kalkmakla geçebilen dispneyi ifade eder. Her ikisi de sol ventrikül disfonksiyonunun belirtileridir. Nokturnal dispne kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan kişilerde görülebilmesine rağmen, genellikle oturmaktan ziyade bağırsak hareketinden sonra geçmesi bakımından farklılık gösterir.

7 Doktorunuz size kalbinizde herhangi bir üfürüm olduğunu söylemiş miydi?

Bazıları masum olsa da, kalp üfürümleri kapakçık veya diğer kardiyovasküler hastalıkları gösterebilir. Egzersiz güvenliği açısından, hipertrofik kardiyomiyopati ve aort stenozunu altta yatan nedenler olarak dışlamak özellikle önemlidir çünkü bunlar eforla ilişkili ani kardiyak ölümün daha yaygın nedenleri arasındadır.

8 Baş dönmesi nedeniyle dengeyi kaybeder misiniz veya bilinç kaybı (bayılma) tecrübe ediyor musunuz?

Senkop (bilinç kaybı olarak tanımlanır) en sık olarak beynin azalmış perfüzyonundan kaynaklanır. Baş dönmesi ve özellikle egzersiz sırasında senkop, kardiyak çıktının normal yükselmesini (veya gerçek bir düşüşünü) engelleyen kardiyak bozukluklardan kaynaklanabilir. Bu tür kardiyak bozukluklar potansiyel olarak yaşamı tehdit edicidir ve şiddetli koroner arter hastalığı, hipertrofik kardiyomiyopati, aort stenozu ve malign ventriküler disritmileri içerir. Egzersizin kesilmesinden kısa bir süre sonra baş dönmesi veya senkop göz ardı edilmemeli olsa da, bu semptomlar kalbe venöz dönüşte azalma sonucu sağlıklı bireylerde bile ortaya çıkabilir.

9 Ayak bileklerinizde ödem tecrübe ediyor musunuz?

Geceleri en belirgin olan bilateral ayak bileği ödemi, kalp yetmezliğinin veya bilateral kronik venöz yetmezliğin karakteristik bir belirtisidir. Bir uzuvda unilateral ödem genellikle uzuvdaki venöz tromboz veya lenfatik blokajdan kaynaklanır. Genel ödem (anasarca olarak bilinir), nefrotik sendrom, şiddetli kalp yetmezliği veya hepatik sirozu olan bireylerde görülür.