

Lancet. 1990 Jul 21;336(8708):129-33.

Yaşam biçimi değişiklikleri koroner kalp hastalığını geri döndürebilir mi?

Yaşam Biçimi Kalp Çalışması.

Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, Ports TA, McLanahan SM, Kirkeeide RL, Brand RJ, Gould KL.

Pasifik Presbyterian Tıp Merkezi, Sausalito, Kaliforniya.

Kapsamlı yaşam biçimi değişikliklerinin koroner ateroskleroza 1 yıl sonra etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla yürütülen ileriye dönük, randomize, kontrollü bir çalışmada 28 hasta deney grubuna (az yağlı vejetaryen diyet, sigarayı bırakma, stres yönetimi eğitimi ve orta düzeyde egzersiz) ve 20 hasta klasik bakım kontrol grubuna yerleştirildi. 195 koroner arter lezyonu kantitatif koroner anjiyografiyle analiz edildi. Ortalama yüzde stenoz çapı deney grubunda %40.0'dan (SD 16.9) %37.8'e (16.5) gerilerken, kontrol grubunda %42.7'den (15.5) %46.1'e (18.5) progresyon gösterdi. Sadece %50'den fazla stenozlu lezyonlar analiz edildiğinde, ortalama yüzde stenoz çapı deney grubunda %61.1'den (8.8) %55.8'e (11.0) geriledi ve kontrol grubunda %61.7'den (9.5) %64.4'e (16.3) progresyon gösterdi. Deney grubundaki hastaların toplam %82'sinde ortalama değişim regresyon lehineydi. Kapsamlı yaşam biçimi değişiklikleri, lipid düşürücü ilaçlar kullanılmadan, sadece 1 yıl sonra en şiddetli koroner aterosklerozda bile regresyon sağlayabilir.