

Απλά μέτρα για να θωρακίσετε την καρδιά σας

2009-10-12 14:57:17

Γράφει ο **Χαράλαμπος Πετρόχειλος**, Δημοσιογράφος

Οι οκτώ στους δέκα θανάτους από καρδιαγγειακά μπορούν να προληφθούν.

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στη χώρα μας και παγκοσμίως. Μάλιστα οι Έλληνες, φαίνεται πως πληρώνουμε ιδιαίτερα ακριβά την επιλογή μας να έχουμε εγκαταλείψει τα τελευταία χρόνια τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής και ζωής με το να διατρέχουμε τον υψηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα μεταξύ των χωρών της Μεσογείου.

Αυτό είναι ο αντίτιμο του γεγονότος ότι το 45% έως 50% του πληθυσμού είναι καπνιστές, έως και το ένα τρίτο είναι παχύσαρκοι, το 10% πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη και ένας στους τρεις έχουν αυξημένη αρτηριακή πίεση.

Εγκεφαλικά επεισόδια και στεφανιαία νόσος θερίζουν. Σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα ο πρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας κ. **Βλάσης Πυργάκης** με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Καρδιάς που εορτάζεται την τελευταία Κυριακή του Σεπτεμβρίου, κάθε χρόνο στη χώρα μας υπολογίζεται ότι έχουμε περίπου 20.000 νέα εμφράγματα του μυοκαρδίου.

Κι όμως. Οι οκτώ στους δέκα θανάτους θα μπορούσαν να αποφευχθούν με απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Όπως επισημαίνει ο κ. **Πυργάκης** «ορισμένοι από τους παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση καρδιαγγειακών επεισοδίων, όπως η ηλικία, το φύλο, το οικογενειακό ιστορικό στεφανιαίας νόσου, δεν μπορούν να τροποποιηθούν. Οι περισσότεροι όμως, όπως τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, η αρτηριακή υπέρταση, η κακή διατροφή και η έλλειψη άσκησης, μπορούν να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά. Επιπρόσθετα, η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή όπου κριθεί απαραίτητη είναι σε θέση να μειώσει ακόμα περισσότερο τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Όλοι οι παράγοντες κινδύνου θα πρέπει να αντιμετωπίζονται συνολικά γιατί η συνύπαρξη τους αυξάνει σημαντικά τον καρδιαγγειακό κίνδυνο».

Πρόληψη – Αντιμετώπιση

Καθοριστικός παράγοντας για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νόσων, όπως η στεφανιαία νόσος, η περιφερική αρτηριοπάθεια και η αγγειακή εγκεφαλική νόσος, είναι η υγιεινή διατροφή. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, με καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, περιορισμό των πλούσιων σε λιπαρά τροφών, βοηθάει σημαντικά στην προστασία των αιμοφόρων αγγείων και της καρδιάς.

Φειδωλοί πρέπει να είμαστε και με την κατανάλωση αλατιού. Όλες οι τροφές περιέχουν αλάτι, συνεπώς καλό είναι να το περιορίσουμε σε ένα κουταλάκι του γλυκού την ημέρα.

Πολύ σημαντικός επίσης είναι και ο ρόλος της άσκησης. Αρκεί μισή ώρα άσκησης την ημέρα για να μειώσει τον κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. Γι' αυτό καλό είναι να χρησιμοποιούμε λιγότερο το αυτοκίνητο, να κατεβαίνουμε από το λεωφορείο μία έως δύο στάσεις νωρίτερα από τον προορισμό μας και να χρησιμοποιούμε περισσότερο τις σκάλες αντί του ασανσέρ.

Γενικά η μείωση του βάρους, ιδιαίτερα αν συνδυάζεται με μείωση της πρόσληψης άλατος, οδηγεί σε μείωση της αρτηριακής πίεσης που, όπως είναι γνωστό αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, ενώ ευθύνεται για περισσότερα από τα μισά περιστατικά στεφανιαίας νόσου και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Και βέβαια η διακοπή του καπνίσματος, πέρα από όλα τα άλλα οφέλη που προσφέρει στην υγεία, μειώνει στο μισό μέσα σε ένα χρόνο τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου που σταδιακά επανέρχεται, εντός πενταετίας, στα επίπεδα των μη καπνιστών.

Όπου τα πιο πάνω μέτρα δεν επαρκούν, η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής σε ασθενείς υψηλού κινδύνου να υποστούν ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο είναι απαραίτητη. Η λήψη κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού, μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εκδήλωσης ενός καρδιαγγειακού επεισοδίου ή την εμφάνιση νέου επεισοδίου σε ασθενείς με ήδη εγκατεστημένη νόσο. Επίσης τονίζεται, πως η φαρμακευτική αγωγή στις περιπτώσεις αυτές, συνήθως πρέπει να συνεχίζεται αδιαλείπτως, εφ' όρου ζωής, σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού.