

6

ΥΓΕΙΑ & ΖΩΗ



θήρακα

καρδιά

η κα

η κα

η καρδιά

ένα κίλο

ροθιάς

του Δ. Ι. Χανιώτη*



Δουλεύω με την καρδιά μου!

Τι είναι η καρδιά;

Η καρδιά είναι ένα κοίλο, αυτόματα συσταλτό μυώδες όργανο σε μέγεθος γροθιάς που βρίσκεται πίσω από το στήρνο στο μέσον του θώρακα και αποτελεί την αντλία του καρδιαγγειακού μας συστήματος για την τροφοδοσία του οργανισμού με αίμα. Συνδέεται με τα αγγεία («εν σειρά» και «εν παράλληλω») και αποτελεί την κεντρική μονάδα λειτουργίας της μεγάλης (συστηματικής) και μικρής (πνευμονικής) κυκλοφορίας.

Γιατί τα καρδιαγγειακά νοσήματα απειλούν τη Δημόσια Υγεία;

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν σήμερα την πρώτη αιτία πρόωρου θανάτου, ανικανότητας/αναπηρίας αλλά και απώλειας παραγωγικότητας παγκοσμίως. Το άμεσο και έμμεσο κόστος των καρδιαγγειακών νοσημάτων στην Ευρώπη ξεπερνά τα 170 δισεκατομμύρια Ευρώ και στις ΗΠΑ τα 400 δισεκατομμύρια δολάρια, ποσό διπλάσιο από το αντίστοιχο κόστος που προκαλείται λόγω καρκίνου.

Που οφείλονται τα καρδιαγγειακά νοσήματα;

Η υποκείμενη αιτία στην πλειοψηφία των καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι η αθηροσκλήρωση, μια συστηματική εξελικτική φλεγμονώδης

διαδικασία, που προσβάλλει τον εσωτερικό χιτώνα (ενδοθήλιο) σε μέσου και μεγάλο μεγέθους αρτηρίες, προκαλώντας το σχηματισμό αθηρωματικών πλακών και το ενδεχόμενο απόφραξης του αυλού του αγγείου με αντίστοιχες κλινικές εκδηλώσεις.

Ποιες είναι οι κλινικές εκδηλώσεις της αθηροσκλήρωσης;

Η κλινική υπόσταση της αθηροσκλήρωσης είναι η καρδιαγγειακή νόσος που συνήθως κάνει την παρουσία της σε άτομα μέσης ηλικίας με τρόπο ξαφνικό και συχνά μοιραίο. Οι επιμέρους κλινικές εκδηλώσεις, που χαρακτηρίζουν την καρδιαγγειακή νόσο, περιλαμβάνουν τη στεφανιαία νόσο (προσβάλλονται τα στεφανιαία αγγεία της καρδιάς), τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και την περιφερική αρτηριοπάθεια με εκδηλώσεις «διαλείπουσας χωλότητας» και πόνο στη γάμπα κατά το περπάτημα.

Η στεφανιαία νόσος είναι υπεύθυνη για τους μισούς περίπου θανάτους προσβάλλει και τα δύο φύλα και εκδηλώνεται με στηθάγχη, έμφραγμα ή αιφνίδιο θάνατο. Στην Ελλάδα σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία το 2003 περίπου 51.600 θάνατοι (49%) οφείλονταν σε καρδιαγγειακές παθήσεις, (55% γυναίκες και 45% άνδρες), με συχνότερη αιτία θανάτου στις

*Ο κ. Δ. Ι. Χανιώτης, MD, PhD, FESC, Dipl. Europ. Cardiologist, επίκουρος καθηγητής ΤΕΙ

γυναίκες τα εγκεφαλικά και στους άνδρες τη στεφανιαία νόσο.

Τα στατιστικά στοιχεία που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή νόσο εμφανίζονται εξίσου δυσοίωνα σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με υπολογισμούς:

- ✓ κάθε 2 δευτερόλεπτα καταγράφεται ένας θάνατος που οφείλεται στη νόσο,
- ✓ κάθε 5 δευτερόλεπτα σημειώνεται μια καρδιακή προσβολή,
- ✓ κάθε 6 δευτερόλεπτα εκδηλώνεται ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ποιοι παράγοντες ευθύνονται για τα καρδιαγγειακά;

Οι κύριοι παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου, στους οποίους αποδίδεται το 80% των νέων περιπτώσεων της επιδημίας της καρδιαγγειακής νόσου, αφορούν στο σύγχρονο - δυτικού τύπου - τρόπο ζωής και στις επικίνδυνες συμπεριφορές, που αυτός συνεπάγεται, όπως είναι το κάπνισμα, οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και η έλλειψη φυσικής άσκησης. Ως συνέπεια όλων αυτών είναι η εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου, που ως «θανατηφόρο κουαρτέτο» χαρακτηρίζεται, από διαταραχές στη χοληστερίνη (αύξηση της «κακής» LDL και μείωση της «καλής» HDL), στα τριγλυκερίδια, εμφάνιση παχυσαρκίας ιδιαίτερα κοιλιακής, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, διαταραχές στην ανοχή της γλυκόζης, υπερινσοφαιμία και εκδήλωση σακχαρώδους διαβήτη. Σε όλα αυτά πρέπει να συμπεριλάβουμε την κληρονομικότητα, την ηλικία και το ανδρικό φύλο που χειροτερεύουν επιπλέον την κατάσταση. Το χρόνιο ψυχολογικό στρες που βιώνεται στην καθημερινότητα ως απειλή, επαγγελματική απαξίωση, επιθετική συμπεριφορά, εχθρότητα, αγχώδης διαταραχή ή κατάθλιψη αναδεικνύεται σήμερα ως σημαντικός παράγοντας καρδιαγγειακού κινδύνου και ρυθμιστής του τρόπου ζωής σε ανθυγιεινές εκτροπές.

Πώς εκδηλώνεται η καρδιαγγειακή νόσος και το εγκεφαλικό επεισόδιο;

Η καρδιακή προσβολή εκδηλώνεται συνήθως με διάχυτο πόνο, σφύξιμο ή δυσφορία στο στήθος, εντοπίζεται σε έκταση και κατανομή παρόμοια με της «γραβάτας», επεκτείνεται στον αριστερό ώμο, στον αγκώνα, στα χέρια, στον τράχηλο ή στη γνάθο και να αντανakλάται στην πλάτη. Επίσης, μπορεί να παρουσιαστεί δυσκολία στην αναπνοή και λαχάνιασμα, αίσθημα λιποθυμίας και ζάλη, ναυτία ή έμετος, κρύος ιδρώτας, χλόμιασμα.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο εκδηλώνεται συνήθως με ξαφνική αδυναμία ή μούδιασμα στο πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια σε μια από τις πλευρές του σώματος. Επίσης, μπορεί να παρουσιαστεί δυσκολία στην όραση είτε στο ένα είτε και στα δύο μάτια, κεφαλαλγία, αδυναμία, τάση για λιποθυμία, σύγχυση και δυσκολία στην ομιλία και την κατανόηση, ζάλη και απώλεια της ισορροπίας.

Πρόληψη και αντιμετώπιση

Στην επιδημιολογία των καρδιαγγειακών νοσημάτων υπάρχει σημαντικό χάσμα ανάμεσα στην εκτεταμένη επιστημονική γνώση, που αποκτήθηκε τα τελευταία πενήντα χρόνια, και στην περιορισμένη ανάληψη δράσης, τόσο από φορείς και υπηρεσίες όσο και από πρωτοβουλίες, που μας καθιστούν υπεύθυνους απέναντι σε αυτό το παγκόσμιο πρόβλημα.

- ✓ Συνήθως τα άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακή νόσο αρχικά δεν παρουσιάζουν συμπτώματα, ενώ τις περισσότερες φορές πρώτη εκδήλωση είναι η καρδιακή προσβολή ή το εγκεφαλικό επεισόδιο.
- ✓ Συνεπώς, είναι απαραίτητη η επίγνωση των παραγόντων κινδύνου, η θετική στάση σε υγιεινές επιλογές και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής.
- ✓ Περιοδικός προληπτικός έλεγχος (τσεκάπ) σε κρίσιμες περιόδους της ζωής (ανάλογα με την ηλικία, την εμφάνιση ύποπτων συμπτωμάτων,

ή τις ενδεχόμενες δραστηριότητες που αναπτύσσει και το απαιτούν) με παράλληλο έλεγχο των παραγόντων κινδύνου συμβάλλει δραστικά στη μείωση της καρδιαγγειακής νόσου και στην ευνοϊκότερη έκβαση των συνεπειών της.

- ✓ Η διακοπή του καπνίσματος παρέχει ποικίλα οφέλη στην υγεία της καρδιάς και των αγγείων και είναι αποφασιστικής σημασίας στη μείωση εμφάνισης και εξέλιξης της καρδιαγγειακής νόσου.
- ✓ Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή με βάση τη Μεσογειακή Δίαιτα (ακατέργαστα δημητριακά - προϊόντα ολικής άλεσης, κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών 4 - 5 μερίδες, χρήση ελαιόλαδου ως πρόσθετου λιπιδίου, τακτική κατανάλωση ψαριού, μέτρια χρήση αλκοόλ, περιορισμό του αλατιού, περιορισμό ζωικών λιπών και κόκκινου κρέατος και λείψη αρκετής ποσότητας νερού) συμβάλλει στην καρδιαγγειακή υγεία και μακροζωία.
- ✓ Η παχυσαρκία και ιδίως η κοιλιακή παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα μεγάλα προβλήματα υγείας της σύγχρονης εποχής, η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί με αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και περιορισμό της ζάχαρης, γλυκισμάτων, αναψυκτικών, τηγανητών, πιπτιών και γενικά ανθυγιεινών σνακ.
- ✓ Η τακτική άσκηση και ιδίως το γρήγορο περπάτημα (περίπου 100 βήματα/min) σε

καθημερινή βάση τις περισσότερες μέρες της βδομάδας για μισή ώρα συνεχώς ή διαλειματικά σε 10 λεπτά συνεχείς περιόδους ή με την ημερήσια κάλυψη απόστασης 3 χιλιομέτρων με περιόδους γρήγορου βαδίσματος, θωρακίζει το καρδιαγγειακό σύστημα και απομακρύνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

- ✓ Η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης και η αυξημένη χοληστερόλη στο αίμα συνιστούν κύριους παράγοντες κινδύνου, που όμως μπορούν να αντιμετωπιστούν με επιτυχία, αν συνδυαστεί η σωστή διατροφή με τη φυσική δραστηριότητα, και αν απαιτηθεί, και με κατάλληλη σύγχρονη φαρμακευτική αγωγή.
- ✓ Τελειώνοντας, σε μια προσπάθεια απλοποίησης των στόχων βελτίωσης της καρδιαγγειακής υγείας και καλύτερου ελέγχου των παραγόντων κινδύνου υπάρχει ένας συμμετρικός (καρκινικός) αριθμός για απομνημόνευση: 0-3-5-140-5-3-0. Το 0 = όχι κάπνισμα, το 3 = περπάτημα 3 χιλιόμετρα την ημέρα, το 5 = να τρως 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα, το 140 = Πίεση μικρότερη από 14, το 5 = ολική χοληστερόλη λιγότερο από 5mmol/L δηλ. <190mg%, το 3 = «κακή» LDL χοληστερόλη λιγότερο από 3 mmol/L δηλ. <115mg% και το τελευταίο 0 = όχι παχυσαρκία, όχι σακχαρώδης διαβήτης.

Φέτος με τη συμπλήρωση 10 ετών από την έναρξη του θεσμού για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας της Καρδιάς, τα καρδιαγγειακά νοσήματα συνεχίζουν να αποτελούν το νούμερο ένα παγκόσμιο πρόβλημα δημόσιας υγείας. Η Παγκόσμια Καρδιολογική Ομοσπονδία, στον φετινό εορτασμό, «ρίχνει» το σύνθημα «Δουλεύω με την καρδιά μου!» για πιο αποτελεσματικές πρωτοβουλίες. «Φρόντισε την υγεία της καρδιάς σου με υπευθυνότητα» ένα διαρκές παγκόσμιο μήνυμα αλλά και χρέος προς όλους, για το μερίδιο ευθύνης που φέρουν στην προστασία της καρδιαγγειακής τους υγείας.