



# Πάρτε το δρόμο προς μια υγιή καρδιά...



29 Σεπτεμβρίου 2013

## Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

Η καρδιά, χρησιμοποιεί ένα πολύ αποτελεσματικό δίκτυο αιμοφόρων αγγείων για να ωθεί οξυγονωμένο αίμα και θρεπτικά συστατικά, τόσο στον καρδιακό μυ όσο και στα υπόλοιπα όργανα του σώματος.

Οποιοδήποτε βλάβες, είτε στον καρδιακό μυ είτε στα αγγεία, επηρεάζουν την κυκλοφορία του αίματος και κατά συνέπεια τη λειτουργία του οργανισμού.

Παθήσεις όπως η αρτηριακή υπέρταση και η υπερχοληστεριναίμια, μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρότερες νόσους όπως, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, στεφανιαία νόσο και έμφραγμα, καρδιακή ανεπάρκεια, καρδιακή ανακοπή και τελικά θάνατο.

Οι καρδιακές παθήσεις δεν επηρεάζουν μόνο τον αντρικό πληθυσμό. Ο κίνδυνος είναι εξίσου σημαντικός για τις γυναίκες και τα παιδιά.



Η πρόληψη αποτελεί το μεγαλύτερο όπλο των καρδιακών παθήσεων. 80% μπορούν να προληφθούν με απλές υγιεινές πρακτικές.



Ο κίνδυνος προσβολής στεφανιαίας νόσου είναι πολύ μεγαλύτερος στους καπνιστές. Το κάπνισμα προκαλεί στένωση των αγγείων και παραγωγή χοληστερίνης, η οποία προκαλεί αθηρωμάτωση (στένωση των αγγείων από αθηρωματικές πλάκες).



Τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, ακόμη και χωρίς ιστορικό καρδιοπάθειας, διατρέχουν σημαντικό κίνδυνο να εκδηλώσουν καρδιακές παθήσεις.



Όλα τα στρεσογόνα ερεθίσματα πρέπει να αποφεύγονται, εφόσον το στρες συσχετίζεται θετικά με την πρόκληση καρδιοπαθειών.

Η παιδική ηλικία είναι η καλύτερη στιγμή για την υιοθέτηση υγιεινών πρακτικών, για μείωση των κινδύνων και μια υγιή καρδιά στην ενηλικίωση.

## ΘΥΜΗΣΟΥ... ΣΩΣΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ...



### Σωματική Άσκηση

Η σωματική άσκηση συνδέεται σημαντικά με τη μείωση των καρδιακών παθήσεων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Καθημερινή, μέτρια σωματική άσκηση, τριάντα λεπτών, μπορεί να διατηρήσει φυσιολογικό δείκτη Μάζας Σώματος 20-25.



### Υγιεινή Διατροφή

Τα επίπεδα χοληστερόλης μπορούν να μειωθούν με συστατικά όπως σκόρδο, ω-3 λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες. Είναι σημαντικό να επιλέγονται φραγητά χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι και κορεσμένα λίπη και άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.



### Τακτικός Ιατρικός Έλεγχος

Η αρτηριακή πίεση πρέπει να ελέγχεται, ούτως ώστε να διατηρείται σε επίπεδα χαμηλότερα από 140/90 mmHg.

Άτομα με οικογενειακό ιστορικό, πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη σημασία στους προδιαθεσικούς παράγοντες κινδύνου.



Πανεπιστήμιο Κύπρου

Υπηρεσία Ανθρώπινου Δυναμικού

Τομέας Ασφάλειας και Υγείας

## 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ

"Καρδίην μή εσθίειν..." (Μην «τρως» την καρδιά σου)

Πυθαγόρας

Η 29<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου έχει καθιερωθεί ως η **Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς**, στοχεύοντας να υπενθυμίσει στο κοινό τη σημασία της φροντίδας της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος. Το γεγονός ότι τα **Καρδιαγγειακά Νοσήματα (ΚΝ)** αποτελούν την **πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως**, με 17,3 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο και τον αριθμό αυτό να αυξάνεται δραματικά, αναμένοντας να φτάσει τα 23 εκατομμύρια μέχρι το 2030, καθιστά επιτακτική την ανάγκη για μετατόπιση των παρεμβάσεων από τη θεραπεία στην πρόληψη, μέσω της ευαισθητοποίησης του κοινού.

Σύμφωνα με δεδομένα του Υπουργείου Υγείας τα ΚΝ παραμένουν με διαφορά η πρώτη αιτία θανάτου και στον κυπριακό πληθυσμό. Από το 2004 μέχρι το 2010, παρατηρήθηκαν χρονιαίως 1951 έως 2125 θάνατοι. Συγκεκριμένα 23% όλων των θανάτων οφείλονταν σε καρδιοπάθειες.

Τα ΚΝ αφορούν σε νοσογόνες καταστάσεις του κυκλοφορικού συστήματος του οργανισμού, δηλαδή σε ένα φάσμα παθήσεων της καρδιάς και των αγγείων (στεφανιαία νόσος, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιοπάθειες, αρτηριοπάθειες, βαλβιδοπάθειες, υπέρταση κλπ.), με πιο συχνές τη στεφανιαία νόσο και το εγκεφαλικό επεισόδιο. Το κυκλοφορικό σύστημα είναι υπεύθυνο για τη μεταφορά του αίματος στον οργανισμό και ως εκ τούτου, για την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στους ιστούς, αλλά και για την απομάκρυνση άχρηστων ουσιών από το σώμα. Οποιαδήποτε κατάσταση παραβιάζει τις ισορροπίες αυτού του συστήματος, μπορεί να θεωρηθεί δυνητικά απειλητική για τη ζωή.

**Η τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να προλάβει σε ποσοστό 80% τους πρόωρους θανάτους** από εγκεφαλικό επεισόδιο και παθήσεις της καρδιάς. Οι **κυριότεροι παράγοντες κινδύνου** είναι το **κάπνισμα**, η **ανθυγιεινή διατροφή** και η **έλλειψη άσκησης**, ενώ για τον περιορισμό τους επιβάλλεται η αλλαγή τρόπου ζωής. Σε επίπεδο διατροφής πρέπει να υιοθετείται ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε φυτικές ίνες και φτωχό σε κεκορεσμένα λιπαρά (λίπη κυρίως ζωικής προέλευσης), καθώς η παχυσαρκία και η υπερχοληστεριναιμία αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για ΚΝ. Επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει την **αξία της Μεσογειακής Δίαιτας στην πρόληψη των ΚΝ**, με τους ειδικούς να συστήνουν στροφή στην εγκαταλελειμμένη παραδοσιακή μας διατροφή. Μεγάλο είναι και το όφελος από τη **συστηματική φυσική άσκηση**, καθώς βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ΚΝ κατά 30%. Τονίζεται επίσης, η αναγκαιότητα για **έλεγχο της υπέρτασης και του διαβήτη**, καταστάσεις οι οποίες επίσης σχετίζονται με διατροφικές συνήθειες.

Μέτρα δεν πρέπει να λαμβάνονται μόνο σε ατομικό επίπεδο αλλά και σε κοινωνικό. Διάφορες κουλτούρες που καλλιεργούνται σε ποικίλα κοινωνικά στρώματα ή εθνικές ομάδες, όπως για παράδειγμα το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η υπερφαγία, δύσκολα διαφοροποιούνται εάν δε ληφθούν οργανωμένα μέτρα σε κοινωνικό και κρατικό επίπεδο. Η ενημέρωση των γονέων και των νέων, είναι επίσης σημαντική, καθώς από την παιδική ηλικία αρχίζει η διαμόρφωση συμπεριφορών που σχετίζονται με τους παράγοντες κινδύνου. Εμφατικά τονίζει και η Διεθνής Ομοσπονδία Καρδιάς, τη **σημασία της πρόληψης των Καρδιαγγειακών Νοσημάτων** ανάμεσα στις γυναίκες και τα παιδιά, μέσω της φετινής καμπάνιας της **«Πάρε το δρόμο προς μια υγιή καρδιά»**.

**Πάντα επίκαιρο και σοφό είναι το μήνυμα του Πυθαγόρα να μη φθείρουμε την καρδιά μας με θλίψεις και έννοιες! Η κατάθλιψη και το άγχος σκοτώνουν την καρδιά...**