



Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2014

Η 29^η Σεπτεμβρίου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς, στοχεύοντας να ευαισθητοποιήσει το κοινό για τη σημασία της φροντίδας της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος. Το γεγονός ότι τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως, με 17,3 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο και τον αριθμό αυτό να αυξάνεται δραματικά, καθιστά επιτακτική την ανάγκη για μετατόπιση των παρεμβάσεων από τη θεραπεία στην πρόληψη.

"Heart Choices Not Hard Choices"

Η φετινή εκστρατεία για την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς 2014, επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός υγιούς περιβάλλοντος για την καρδιά, εξασφαλίζοντας τη δυνατότητα σε κάθε άνθρωπο να κάνει υγιείς επιλογές για την καρδιά του, όπου και αν ζει, εργάζεται και ψυχαγωγείται.

Πρόληψη Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

Η επένδυση στην πρόληψη και η εξάλειψη των παραγόντων κινδύνου, είναι η πιο βιώσιμη λύση για την επιδημία της καρδιαγγειακής νόσου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι κατά τις δυο τελευταίες δεκαετίες, έχει επιτευχθεί μείωση της θνησιμότητας των καρδιαγγειακών νοσημάτων, μέσω ενός συνδυασμού μέτρων πρόληψης και ελέγχου.

Οι κυριότεροι παράγοντες κινδύνου των καρδιαγγειακών νοσημάτων, είναι το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η υπερλιπιδαιμία, ο σακχαρώδης διαβήτης και η αρτηριακή υπέρταση. Άτομα με οικογενειακό ιστορικό, πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη σημασία στους προδιαθεσικούς παράγοντες κινδύνου.

Κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι βασικός συντελεστής για την ανάπτυξη καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου, καρδιακής ανεπάρκειας, ανεύρυσμα αορτής και περιφερικής αγγειακής νόσου.

Παχυσαρκία

Ο κίνδυνος για την ανάπτυξη καρδιαγγειακής νόσου, αυξάνεται με την αύξηση του Δείκτη Μάζας Σώματος. Η διατροφή παίζει σημαντικότερο ρόλο, εφόσον μπορεί να βελτιώσει πολλούς από τους παράγοντες κινδύνου, όπως τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, αρτηριακής πίεσης και γλυκόζης στο αίμα.

Σωματική Άσκηση

Η συστηματική σωματική δραστηριότητα, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την κατανάλωση ενέργειας, για την ενεργειακή ισορροπία και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Υπερλιπιδαιμία

Η αύξηση των λιπιδίων στο αίμα όπως η χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια, αυξάνουν τον κίνδυνο στένωσης των αιμοφόρων αγγείων από αθηρωματικές πλάκες.

Σακχαρώδης Διαβήτης

Ο κίνδυνος των καρδιαγγειακών παθήσεων είναι δύο έως τρεις φορές υψηλότερη σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη και αυξάνεται όταν ο διαβήτης συνυπάρχει με υπέρταση.

Αρτηριακή Υπέρταση

Η πρόωμη διάγνωση και αντιμετώπιση της υπέρτασης είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της καρδιακής προσβολής και των εγκεφαλικών επεισοδίων. Η μείωση πρόσληψης νατρίου από αλάτι και τρόφιμα, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων αρτηριακής πίεσης.

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την 1^η αιτία θανάτου παγκοσμίως



Κάθε χρόνο 8,6 εκατομμύρια γυναίκες πεθαίνουν από καρδιαγγειακό νόσημα και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ένας στους δέκα άνδρες, ηλικίας 50-59 ετών, έχει «σιωπηλή» στεφανιαία νόσο και κινδυνεύει να πάθει έμφραγμα χωρίς καμία προειδοποίηση.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, σημειώνεται μία καρδιακή προσβολή κάθε 4 δευτερόλεπτα και ένα εγκεφαλικό επεισόδιο κάθε 5 δευτερόλεπτα.

9,4 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο οφείλονται στην αρτηριακή υπέρταση.