

## ΣΙΩΠΗΛΗ ΙΣΧΑΙΜΙΑ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ

**Κωνσταντίνος Π. Τούτουζας**, Επίκουρος Καθηγητής Καρδιολογίας Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιπποκράτειο ΓΝΑ.

Η στεφανιαία νόσος προκαλείται από εμφάνιση αθηρωματικής πλάκας ή αθηρωματικών πλακών, οι οποίες στενεύουν ένα ή περισσότερους κλάδους στεφανιαίων αρτηριών. Στη στεφανιαία νόσο, επίσης, οφείλονται συνηθέστερα ο αιφνίδιος θάνατος τόσο σε «υγιείς» ή πάσχοντες από στηθάγχη ή έμφραγμα ή και καρδιακή ανεπάρκεια. Ενίοτε ο αιφνίδιος θάνατος συμβαίνει σε πρόσωπα με στεφανιαία νόσο χωρίς να έχουν συμπτώματα και η νόσος μέχρι το αιφνίδιο συμβάν ήταν αδιάγνωστη ή είχε γίνει η διάγνωση με ηλεκτροκαρδιογράφημα κατά την ανάπαυση ή σε δοκιμασία κόπωσης με ισχαιμία, χωρίς όμως να εμφανιστούν σ' αυτή συμπτώματα. Υπολογίζεται ότι ποσοστό 20-25% των ασθενών με στεφανιαία νόσο έχουν σιωπηλή ισχαιμία του μυοκαρδίου και εκείνοι κινδυνεύουν περισσότερο από τους άλλους ασθενείς που εμφανίζουν συμπτώματα. Το τελευταίο συμβαίνει, επειδή τα πρόσωπα αυτά δεν έχουν καμία προειδοποίηση από ενόχλημα για την επερχόμενη κρίση ισχαιμίας, ώστε να παύσουν τη σωματική τους προσπάθεια και, βεβαίως, να γίνει η αντιμετώπιση της πάθησης. Με άλλα λόγια σε εμφάνιση στηθαγχικής κρίσης ο πάσχων αναγκάζεται να σταματήσει για να υποχωρήσει η ισχαιμία του μυοκαρδίου με την ελάττωση των παλμών της καρδιάς, ενώ σε σιωπηλή ισχαιμία δεν αντιλαμβάνεται τίποτα και προχωράει με επιδείνωση της καταστάσεώς του. Στην πρώτη περίπτωση ο κλέφτης κάνει θόρυβο στο σπίτι και βιάζεται να φύγει, ενώ στη δεύτερη δεν αντιλαμβάνεται κανείς τίποτα κι εκείνος κάνει το κακό ανενόχλητος.

### Σιωπηλή ισχαιμία.

**Παύλος Κ. Τούτουζας**, Καθηγητής, Διευθυντής ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.

Άνδρας ηλικίας 44 ετών εμφανίζεται ως υγιής και συχνάζει πολύ σε καφενεία. Εκεί, σε συζητήσεις του καφενείου, από καιρό ακούει προτροπές να κάνει μία ιατρική εξέταση, να τον δει ένας γιατρός, απλώς επειδή άγει την 5<sup>η</sup> δεκαετία της ζωής του. Από αυτούς τους «γιατρούς» του καφενείου, λοιπόν, το αποφασίζει και εμφανίζεται στο ιατρικό γραφείο ζητώντας από τον γιατρό απλώς να τον εξετάσει.

-Ι.: Έχεις ενοχλήσεις;

-Α.: Όχι, καμία.

-Ι.: Τιμπήματα, πόνο στο στήθος, μήπως έχεις τίποτα βάρος, σφίξιμο, κάτι που να σ' ενοχλεί;

-Α.: Είπα όχι, είμαι μια χαρά.

-Ι.: Βαδίζεις ελεύθερα, χωρίς κανένα πρόβλημα;

-Α.: Είπα, βαδίζω μια χαρά και συχνά ξεπερνώ τους άλλους όταν είμαστε συντροφιά. Περπατώ ανηφόρες, κατηφόρες χωρίς ενόχλημα, ούτε λαχάνιασμα, ούτε πόνους.

-Ι.: Δεν έχεις ταχυπαλμίες, φτερουγίσματα στο στήθος;

-Α.: Δεν ξέρω τι είναι αυτά, αλλά σου είπα δεν έχω τίποτα. Στο τηλέφωνο, όταν έκλεισα το ραντεβού, μου είπες να κάνω εξετάσεις αίματος και τις έφερα.

-I.: Τώρα που τις βλέπω παρατηρώ ανωμαλίες. Η ολική χοληστερίνη είναι πολύ ψηλή, **το ίδιο και η λεγόμενη «κακή» LDL χοληστερίνη, η οποία είναι στον ουρανό, 190mg%, ενώ κανονικά θα πρέπει να είναι γύρω στο 100, το πολύ 115mg%.** Επίσης **φαίνεται αυξημένο το σάκχαρο αίματος, 123mg%,** που σημαίνει ότι φλερτάρεις με διαβήτη, και σ' αυτό συμφωνεί η λεγόμενη «γλυκιά» αιμοσφαιρίνη, η **γλυκοζηλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c), η οποία είναι 6.6.** Δεν πιστεύω να καπνίζεις;

-A.: Ένα πακέτο την ημέρα, δεν είναι πολύ.

-I.: **Το τσιγάρο σκοτώνει,** αυτός που καπνίζει πρέπει να αισθάνεται ευθύνη για τους χιλιάδες θανάτους στην Ελλάδα ετησίως, σε χιλιάδες Έλληνες αφαιρείς ένα, δύο, πέντε, δέκα ή και πολύ περισσότερα χρόνια από τη ζωή τους. Προ ημερών 45 χρονών άνθρωπος έφυγε ξεκάθαρα από το κάπνισμα με οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου. Δεν μιλάω για καρκίνους ούτε για τους τόσους και τόσους αναπήρους, που δεν μπορούν να κάνουν μια δουλειά, ακόμη να βαδίσουν και στο δρόμο. Δεν ξέρω πόση είναι η πίεσή σου, ελπίζω να είναι φυσιολογική, κάτω από 140 η μεγάλη και κάτω από 90 η μικρή.

-A.: Δηλαδή γιατρέ μου δεν είμαι καλά;

-I.: Δεν φαίνεται να βαδίζεις σε σταθερό έδαφος, **έχεις παράγοντες κινδύνου από εκείνους που προκαλούν στηθάγχη, έμφραγμα, καρδιακή ανεπάρκεια αλλά και εγκεφαλικό...**

-A.: Δηλαδή;

-I.: Δηλαδή το πρώτο ήμισυ της ζωής σου το πέρασες καλά, το δεύτερο θέλει αγώνα. Πρέπει να παύσουν οι αμαρτίες. Δεν πρέπει να αμαρτάνεις. Πού ακούστηκε κάθε μέρα γλυκό στο σπίτι; Θα το τρως όπως οι παππούδες μας, την Πρωτοχρονιά και στη γιορτή σου. Θα χάσεις βάρος, να πέσουν το σάκχαρο και η χοληστερίνη, η πίεσή σου να μένει στο φυσιολογικό. Να βαδίζεις ζωηρά τουλάχιστον μισή-μία ώρα την ημέρα, όπως τω καιρώ εκείνω ο Θαλής και ο Πυθαγόρας, όπως όλες οι γενιές των Ελλήνων, που έπρεπε να τρέχουν στο χωράφι και στην αγορά. Το φαγητό θα είναι λιτό. Μεσογειακή διατροφή, άρτος ο επιούσιος το πρωί, μέλι, μαρμελάδα, καφές ή τσάι αλλά και φρούτα. Ψάρι ή όσπρια το μεσημέρι, και έστιν ότε κρέας άπαχο, τοματο-λαχανοσαλάτα, ψωμάκι, άντε κι ένα ποτηράκι. Το δείπνο πιο ελαφρό από το γεύμα, μπορεί να είναι σούπα, μπορεί και γιαουρτάκι, λίγη σαλάτα. Και στα ενδιάμεσα της μέρας, για να κρατιέσαι όρθιος, στο δεκατιανό σου και το απογευματινό, με τον καφέ ένα κουλουράκι 10-11, μια χούφτα κλειστή ανάλατους ξηρούς καρπούς, για να έχεις τα Ω3 λιπαρά οξέα τα αντιοξειδωτικά.

-A.: Με όλα αυτά με ανησυχείς...

-I.: Θέλω να φύγουν από πάνω σου κακά που έχεις και οπωσδήποτε πρέπει **σύντομα να κάνεις ένα τεστ κοπώσεως** για να δούμε ότι οι στεφανιαίες σου αρτηρίες είναι καλές, όχι μόνον όταν κάθεται αλλά και όταν ζορίζεται πολύ η καρδιά σου και προσφέρουν το αίμα που χρειάζεται στις μεγάλες της ανάγκες.

-A.: Κι αν το τεστ κοπώσεως βγει θετικό;

-I.: Θα γίνει τότε στεφανιογραφία και ενδεχομένως επέμβαση για διάνοιξη στενωτικών βλαβών, π.χ. μπαλόνι στεντ. **Με άλλα λόγια τότε θα θεραπευτεί εγκαίρως σιωπηρή ισχαιμία του μυοκαρδίου, η οποία ενοχοποιείται για πολλούς αιφνιδίου θανάτους.**