

Δώστε ισχύ στη ζωή σας. Τα μηνύματα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Καρδιάς.

Γεώργιος Σ. Γκουμᾶς, Άν. Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Εύρωκλινική Αθηνών.

Ἡ καρδιά δίνει δύναμη σὲ ὅλο τὸ σῶμα μας. Μᾶς ἐπιτρέπει νὰ ἀγαπήσουμε, νὰ γελάσουμε καὶ νὰ ζήσουμε τὴ ζωή μας ὀλοκληρωμένα. Αὐτὸς εἶναι ὁ λόγος πὺν εἶναι τόσο σημαντικό νὰ τὴ φροντίζουμε καὶ νὰ τὴν προστατεύουμε. Ἄν δὲν τὸ κάνουμε, βάζουμε τὸν ἑαυτό μας σὲ κίνδυνο γιὰ καρδιαγγειακὲς παθήσεις. Ἡ World Heart Federation δημιούργησε τὴν Παγκόσμια Ἡμέρα Καρδιάς προκειμένου νὰ ἐνημερώσει ὅλον τὸν κόσμο, ὅτι οἱ καρδιαγγειακὲς παθήσεις, πὺν περιλαμβάνουν τὰ ἐμφράγματα καὶ τὰ ἐγκεφαλικά, ἀφοροῦν πρόσωπα κάθε ἡλικίας καὶ πληθυσμιακῆς ομάδας καὶ ἀποτελοῦν τὴν αἰτία πρόωρου θανάτου γιὰ 17,5 ἑκατομμύρια ἀνθρώπους κάθε χρόνο. Ὁ ἀριθμὸς αὐτὸς ἀναμένεται νὰ αὐξηθεῖ στὰ 23 ἑκατομμύρια μέχρι τὸ 2030. Ἔτσι, ἡ Παγκόσμια Ἡμέρα Καρδιάς ἀποτελεῖ τὴ μεγαλύτερη παγκόσμια πλατφόρμα ἐνημέρωσης τοῦ κοινοῦ γιὰ θέματα καρδιαγγειακῆς ὑγείας. Ἡ World Heart Federation ἔχει 200 μέλη-ἐθνικὲς καρδιολογικὲς ἐταιρίες καὶ καρδιολογικά ἴδρύματα- ἀπὸ περίπου 100 χῶρες τῆς Ἀσίας, τῆς Ἀμερικῆς, τῆς Ἀφρικῆς καὶ τῆς Εὐρώπης. Τὰ μέλη τοῦ World Heart Federation ἔχουν στόχο, μέσω ὀργάνωσης περιπάτων, ἀγώνων δρόμου καὶ ἄλλων ἀθλητικῶν ἐκδηλώσεων ἀλλὰ καὶ συναυλιῶν καὶ ὀμιλιῶν γιὰ τὸ κοινό, τὴν προώθηση τοῦ μηνύματος ὅτι ἡ πλειονότητα τῶν θανάτων ἀπὸ καρδιαγγειακὲς παθήσεις ὀφείλονται σὲ παράγοντες κινδύνου, οἱ ὀποῖοι θὰ μπορούσαν νὰ ἐλεγχθοῦν-προληφθοῦν, τροποποιηθοῦν ἢ θεραπευτοῦν. Τέτοιοι παράγοντες κινδύνου εἶναι τὸ κάπνισμα, ἡ κακὴ διατροφή καὶ ἡ ἔλλειψη φυσικῆς δραστηριότητας, ἡ αὐξημένη χοληστερίνη, ἡ ἀρτηριακὴ ὑπέρταση καὶ ὁ σακχαρώδης διαβήτης. Τὰ καλὰ νέα, λοιπόν, εἶναι ὅτι ἔνα μεγάλο μέρος τῶν καρδιαγγειακῶν παθήσεων μπορεῖ νὰ προληφθεῖ, κάνοντας μερικὲς ἀπλὲς ἀλλαγὲς στὴν καθημερινὴ ζωή μας: τρώγοντας καὶ πίνοντας πιὸ ὑγιεινά, αὐξάνοντας τὴ φυσικὴ μας δραστηριότητα καὶ σταματώντας τὸ κάπνισμα.

Οἱ κυβερνήσεις 194 χῶρῶν ἔχουν ἀναγνωρίσει πόσο σημαντικό εἶναι νὰ θεθεῖ ὡς προτεραιότητα ἡ πρόληψη καὶ ὁ ἔλεγχος τῶν καρδιαγγειακῶν παθήσεων καὶ ἔχουν δεσμευθεῖ νὰ κάνουν ὅλες αὐτὲς τὲς ἐνέργειες, πὺν εἶναι ἀπαραίτητες προκειμένου νὰ μειωθεῖ κατὰ 25% ὁ ἀριθμὸς τῶν πρόωρων καρδιαγγειακῶν θανάτων μέχρι τὸ ἔτος 2025. Ἄπὸ τὴν ἄλλη μεριά, εἶναι ἐξίσου σημαντικό νὰ καταλάβουμε ὅτι οἱ κυβερνήσεις δὲν μπορούν νὰ τὸ πεύχουν αὐτὸ μόνες τους. Πολῖτες σὲ ὅλες τὲς χῶρες τοῦ κόσμου πρέπει νὰ συμμετάσχουν ἐνεργὰ σὲ αὐτὴν τὴν

προσπάθεια μείωσης τοῦ καρδιαγγειακοῦ κινδύνου, μέσα ἀπὸ τὴν ἐνημέρωση γιὰ τοὺς παράγοντες κινδύνου καὶ τὴν υἱοθέτηση μοντέλων ὑγιοῦς διαβίωσης, τόσο ἀπὸ τοὺς ἴδιους ὅσο καὶ ἀπὸ τὴν οἰκογένειά τους. Δὲν ὑπάρχει καμία ἀμφιβολία ὅτι οἱ ὑγιεῖς ἐνῆλικες δημιουργοῦν εὐκολότερα ὑγιεῖς οἰκογένειες καὶ ὑγιεῖς κοινότητες.

Ἐφοδιάστε τὴν καρδιά σας μὲ τὰ σωστὰ καύσιμα. Προσοχὴ στὴ διατροφή σας! Ἰδιαίτερα πρέπει νὰ προσέχετε τὲς ἐπεξεργασμένες τροφές, πὺν συχνὰ περιέχουν μεγάλες ποσότητες κορεσμένων καὶ τρᾶνς λιπαρῶν, ἀλλὰ καὶ ζάχαρης. Τὰ σακχαρώδη ροφήματα καὶ χυμοὶ φρούτων καλὸ θὰ ἦταν νὰ ἀντικατασταθοῦν ἀπὸ νερὸ καὶ χυμοὺς φρούτων χωρὶς ζάχαρη, ἐνῶ τὰ γλυκὰ νὰ ἀντικατασταθοῦν ἀπὸ φρούτα. Σὲ καθημερινὴ βάση ὁ στόχος εἶναι πέντε μερίδες, μία κοῦφτα δηλαδή, ἀπὸ φρούτα καὶ λαχανικά σὲ ὀποιαδήποτε μορφή τους. Ἡ πρόσληψη ἄλκοολ πρέπει νὰ περιορίζεται στὲς χαμηλὲς συσπνόμενες ποσότητες. Τέλος, τὰ φαγητά, πὺν τὰ μέλη τῆς οἰκογένειας καταναλώνουν στὸ σχολεῖο ἢ τὴν ἐργασία, καλὸ θὰ ἦταν νὰ παρασκευάζονται μὲ ὑγιεινὸ τρόπο στὸ σπίτι.

Ἡ σωματικὴ δραστηριότητα ἔχει τεράστια σημασία: ἀκόμα καὶ 30 λεπτὰ μέτριας ἐντασης σωματικῆς δραστηριότητας 5 φορές τὴν ἑβδομάδα μειώνει τὸν κίνδυνο γιὰ καρδιοπάθειες καὶ ἐγκεφαλικά, ἐνῶ παράλληλα βελτιώνει καὶ τὴ διαθεσή μας. Καὶ βέβαια μὴν ξεχνᾶτε ὅτι φυσικὴ δραστηριότητα δὲν εἶναι μόνο τα διάφορα ἀθλήματα, ἀλλὰ μπορεῖ νὰ εἶναι καὶ τὸ παιχνίδι μὲ τὰ παιδιά μας σὲ ἐξωτερικούς χώρους, τὸ περπάτημα, ὁ χορὸς, ἀκόμα καὶ ἀρκετὲς ἐργασίες τοῦ νοικοκυριοῦ. Ἄντι γιὰ τὸ ἀσανσέρ πᾶρτε τὲς σκάλες, ἀντὶ γιὰ τὸ αὐτοκίνητο πηγαίνετε μὲ τὰ πόδια ἢ τὸ ποδήλατο. Ἀσκηθεῖτε μαζὶ μὲ φίλους ἢ μέλη τῆς οἰκογένειάς σας, θὰ σᾶς εἶναι ἀκόμη περισσότερο εὐχάριστο. Καὶ βέβαια μὴν παραλείψετε, πρὶν ξεκινήσετε νὰ γυμνάσετε, νὰ ἐξετασεῖτε ἀπὸ κάποιον ἱατρὸ, πὺν θὰ πιστοποιήσει ὅτι εἶναι ἀσφαλὲς νὰ τὸ κάνετε.

Πεῖτε ὄχι στὸ ἐνεργητικὸ κάπνισμα καὶ ἀποφύγετε τὴν ἔκθεση στὸ παθητικὸ κάπνισμα, πὺν ἀποτελεῖ σημαντικό παράγοντα κινδύνου γιὰ τοὺς μὴ καπνιστὲς. Μέσα σὲ δυὸ χρόνια μετὰ τὴ διακοπὴ τοῦ καπνίσματος, ὁ κίνδυνος γιὰ ἔμφραγμα μειώνεται σημαντικά, ἐνῶ μέσα σὲ 15 χρόνια ὁ καρδιαγγειακὸς κίνδυνος ἐπιστρέφει στὰ ἐπίπεδα ἐνὸς μὴ καπνιστῆ. Ἔτσι, μὲ τὴ διακοπὴ τοῦ καπνίσματος τὰ ὀφέλη ἀφοροῦν τόσο στὸν ἴδιο τὸν καπνιστὴ ὅσο καὶ στοὺς ἀνθρώπους γύρω του. Σὲ κάθε περίπτωση, κὶ ἐπειδὴ ἡ διακοπὴ τοῦ καπνίσματος εἶναι πολὺ δύσκολο

να επιτευχθεί χωρίς βοήθεια, καλό είναι κάθε καπνιστής να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια, προκειμένου να απαλλαγεί από αυτή την τόσο επιβλαβή εξάρτηση.

Μετρήστε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας. Όταν αυτά είναι αυξημένα αυτό μπορεί να υποδηλώνει την παρουσία σακχαρώδη διαβήτη. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι υπεύθυνες για το 60% όλων των θανάτων σε ανθρώπους με σακχαρώδη διαβήτη, με αποτέλεσμα ή μη έγκαιρη διάγνωση να αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και έγκεφαλικά. Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι βασικός παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Όνομάζεται «σιωπηλός δολοφόνος» ακριβώς επειδή συνήθως δεν συνοδεύεται από άλλα σημεία ή συμπτώματα και πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι την έχουν. Η τακτική μέτρηση της αρτηριακής σας πίεσης είναι λοιπόν απαραίτητη. Τέλος, η μέτρηση της χοληστερίνης, της περιμέτρου μέσης, του βάρους σώματος

και του δείκτη μάζας σώματος (BMI) θα βοηθήσει στον ολοκληρωμένο υπολογισμό του κινδύνου για μελλοντικά καρδιαγγειακά επεισόδια, αλλά και στον καθαρισμό ενός συγκεκριμένου σχεδίου για τη μείωση του κινδύνου αυτού.

Μη διστάζετε να συμβουλευέστε τους ειδικούς αν έχετε ήδη υποστεί ένα έμφραγμα ή ένα έγκεφαλικό

θα πρέπει να μιλήσετε με τον ιατρό σας για αυτά που πρέπει να κάνετε, ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο για ένα καινούργιο επεισόδιο. Επιπλέον, η επίσκεψη σε έναν επαγγελματία υγείας έχει νόημα, προκειμένου να γίνει εκτίμηση του συνολικού καρδιαγγειακού κινδύνου για όλα τα μέλη της οικογένειας.

Αυτή τη χρονιά, λοιπόν, με άφορη την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς, ας σιγουρευτούμε έμεις και η

οικογένειά μας ότι κάνουμε ό,τι είναι απαραίτητο για να κρατήσουμε την καρδιά μας σωστά «φορτισμένη», γεμάτη ισχύ, προκειμένου να βελτιώσουμε αποτελεσματικά την υγεία μας. Άς δώσουμε καύσιμα, κίνηση και αγάπη στην καρδιά μας. Άς δώσουμε ισχύ στη ζωή μας!! 🍀

