

## ΄Ας μοιραστοῦμε τὴ δύναμη! Τὰ μηνύματα τῆς φετινῆς Παγκόσμιας ΄Ημέρας Καρδιάς.

Γεώργιος Σ. Γκουμάς, ΄Επιμελητής, ΄Αν. Διευθυντής Καρδιολογικῆς Κλινικῆς, Εὐρωκλινική Ἀθηνῶν.

Ἡ World Heart Federation δημιούργησε τὴν Παγκόσμια ΄Ημέρα Καρδιάς, προκειμένου νὰ ἐνημερώσει τοὺς ἀνθρώπους σὲ ὅλο τὸν κόσμο, ὅτι οἱ καρδιαγγειακὲς παθήσεις, πού περιλαμβάνουν τὶς καρδιοπάθειες καὶ τὰ ἐγκεφαλικά, ἀποτελοῦν τὴν κυρίαρχη αἰτία θανάτου, ὥστε μεγάλος ἀριθμὸς, 7,5 ἑκατομμύρια πρόσωπα κάθε χρόνο νὰ ἔχουν πρῶμη ἀπώλεια τῆς ζωῆς τους. Αὐτὸς ὁ ἀριθμὸς ἀναμένεται νὰ φτάσει τὰ 23 ἑκατομμύρια μέχρι τὸ 2030. Ἡ World Heart Federation ὁδηγεῖ σὲ παγκόσμιο ἐπίπεδο τὴ μάχη ἐναντίον τῶν καρδιοπαθειῶν καὶ τῶν ἐγκεφαλικῶν ἐπεισοδίων καὶ ὡς στόχο ἔχει νὰ βοηθήσει τοὺς ἀνθρώπους νὰ ζήσουν περισσότερο καὶ καλύτερα μέσῳ τῆς πρόληψης καὶ τοῦ ἐλέγχου τῶν καρδιαγγειακῶν παθήσεων. Ἀξίζει νὰ ἀναφερθεῖ ὅτι ἐστιάζει τὶς προσπάθειές της κυρίως σὲ κῶρες μέσου καὶ χαμηλοῦ εἰσοδήματος καὶ βάσει ἐνὸς δικτύου, μὲ περισσότερα ἀπὸ 200 μέλη ἐθνικῶν καρδιολογικῶν ἐταιριῶν καὶ καρδιολογικῶν ἰδρυμάτων. Αὐτὰ τὰ μέλη εἶναι ἀπὸ ὅλο τὸν κόσμο, περισσότερες ἀπὸ 100 κῶρες τῆς Ἀσίας, τῆς Ἀμερικῆς, τῆς Ἀφρικῆς καὶ τῆς Εὐρώπης. Ἡ Παγκόσμια ΄Ημέρα Καρδιάς ἀποτελεῖ τὴ μεγαλύτερη ἐκδήλωση ἐνημέρωσης καὶ εὐαισθητοποίησης τοῦ κοινοῦ γιὰ τὶς καρδιαγγειακὲς παθήσεις. Τὰ μέλη τοῦ World Heart Federation στόχο ἔχουν τὴν προώθηση τοῦ μηνύματος, ὅτι τουλάχιστον τὸ 80% τῶν πρόωρων θανάτων ἀπὸ καρδιακὲς παθήσεις καὶ ἐγκεφαλικά θὰ μπορούσαν νὰ ἀποφευχθοῦν μὲ ἐλεγκτῶν βασικῶν παραγόντων κινδύνου, ὅπως τὸ κάπνισμα, ἡ κακὴ διατροφή καὶ ἡ ἔλλειψη φυσικῆς-σωματικῆς ἀσκησης. Ἐπιπλέον, ἐνώνουν τὶς προσπάθειές τους μὲ αὐτὲς τοῦ Παγκόσμιου Ὄργανισμοῦ ΄Υγείας μὲ κοινὸ στόχο τὴ μείωση κατὰ 25% τῆς πρῶμης καρδιαγγειακῆς θνησιμότητας μέχρι τὸ ἔτος 2025.

Τὸ κεντρικὸ σύνθημα τῆς φετινῆς ἡμέρας, ἀφιερωμένης στὴν καρδιά, πού θὰ εἶναι ἡ 29η Σεπτεμβρίου 2017, εἶναι «**νὰ μοιραστοῦμε τὴ δύναμη**»: συγκεκριμένα τὴ δύναμη πού προκύπτει ἀπὸ τὴ γνώση ὅτι μικρὲς παρεμβάσεις στὴ ζωὴ μας, ὅπως ἡ διακοπὴ τοῦ καπνίσματος, ἡ αὐξήσιον τῆς φυσικῆς δραστηριότητας καὶ ἡ ποιοτικὴ βελτίωση τῆς διατροφῆς μας μπορεῖ νὰ ὁδηγήσουν στὴν πρόληψη μεγάλου ἀριθμοῦ καρδιαγγειακῶν παθήσεων. Πρέπει λοιπὸν νὰ ἀγαπήσουμε τὴν καρδιά μας, νὰ τὴν τροφοδοτήσουμε μὲ τὰ σωστὰ καύσιμα καὶ νὰ μοιραστοῦμε τὴ δύναμη πού θὰ προκύψει μὲ αὐτοὺς πού γνωρίζουμε

καὶ αὐτοὺς πού ἀγαπᾶμε!!

Ἡ γνώσιον εἶναι δύναμη, καὶ ἡ φροντίδα γιὰ τὴν καρδιά μας πρέπει νὰ ξεκινᾶ ἀπὸ τὴ γνώσιον τοῦ κινδύνου πού διατρέχουμε, ἄρα ἀπὸ τὴ γνώσιον τῶν ἀριθμῶν πού ἀφοροῦν στὴν ὑγεία μας. Αὐτὸ μπορούμε εὐκόλα νὰ τὸ πετύχουμε ἀν ἐπισκοφετοῦμε τὸν ἰατρό μας καὶ τοῦ ζητήσουμε νὰ κἀνουμε κάποιες ἀπλὲς ἐξετάσεις. Ἀρχικὰ πρέπει νὰ μετρήσουμε τὰ ἐπίπεδα **σακχάρου σὲ αἷμα μας**. Ὅταν αὐτὰ εἶναι αὐξημένα αὐτὸ μπορεῖ νὰ ὑποδηλώνει τὴν παρουσία σακκαρώδη διαβήτη. Οἱ καρδιαγγειακὲς παθήσεις εἶναι ὑπεύθυνες γιὰ τὸ 60% ὄλων τῶν θανάτων σὲ ἀνθρώπους μὲ σακκαρώδη διαβήτη, μὲ ἀποτέλεσμα σὲ μὴ ἔγκαιρη διάγνωση νὰ αὐξάνεται σημαντικὰ ὁ κίνδυνος καρδιοπαθειῶν καὶ ἐγκεφαλικῶν ἐπεισοδίων. Ἡ **ὑψηλὴ ἀρτηριακὴ πίεσιον** εἶναι ὁ ὑπ' ἀριθμ. ἕνας παράγοντας κινδύνου γιὰ καρδιαγγειακὰ νοσήματα. Ὀνομάζεται «σιωπηλὸς δολοφόνος», ἐπειδὴ συνήθως δὲν συνοδεύεται ἀπὸ ἄλλα σημεῖα ἢ συμπτώματα καὶ πολλοὶ ἀνθρώποι δὲν συνειδητοποιοῦν ὅτι ἔχουν ὑπέρταση. Ἡ τακτικὴ μέτρησιον τῆς ἀρτηριακῆς μας πίεσης εἶναι, λοιπὸν, ἀπαραίτητη. Ἡ **αὐξημένη χοληστερίνη** συσχετίζεται μὲ 4 ἑκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο. Ἐτσι, ἡ μέτρησιον τῆς χοληστερίνης, τοῦ βάρους σώματος καὶ τοῦ δείκτη μάζας σώματος (BMI) θὰ βοηθήσει στὸν ὀλοκληρωμένο ὑπολογισμὸ τοῦ κινδύνου γιὰ μελλοντικὰ καρδιαγγειακὰ ἐπεισόδια. Μὲ βάση ὅλα τὰ παραπάνω θὰ ὑπολογιστεῖ ὁ κίνδυνος πού διατρέχουμε γιὰ μελλοντικὰ καρδιαγγειακὰ ἐπεισόδια. Παράλληλα θὰ καταρτιστεῖ ἕνα σχέδιο γιὰ τὴ μείωση τοῦ κινδύνου, πού θὰ περιλαμβάνει ὑγιεινοδιαητητικὲς παρεμβάσεις καὶ θεραπευτικὲς ἐπιλογές γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση συγκεκριμένων παραγόντων κινδύνου.

Ὅταν πίνουμε καὶ τρῶμε σωστὰ, ἡ καρδιά μας ἐφοδιάζεται μὲ τὰ ἀπαραίτητα καύσιμα γιὰ τὴ σωστή της λειτουργία. Θὰ πρέπει νὰ προσπαθοῦμε νὰ περιορίζουμε τὶς προπαρασκευασμένες καὶ ἐπεξεργασμένες τροφές, πού εἶναι πλούσιες σὲ ζάχαρη, ἀλάτι καὶ λιπαρά, ἀλλὰ καὶ τὰ ἀναψυκτικὰ καὶ χυμοὺς μὲ ζάχαρη. Τὴ θέση τῶν τελευταίων μπορεῖ νὰ πάρουν τὸ νερὸ καὶ οἱ φυσικοὶ χυμοί. Ὅλα τὰ μέλη τῆς οἰκογένειας θὰ πρέπει νὰ ἐνθαρρύνονται νὰ εἰτοιμάζουν οἱ ἴδιοι τὸ φαγητὸ τους σὲ σπιτί, ὥστε νὰ εἶναι βέβαιοι γιὰ τὶς ὑγιεινὲς ἐπιλογές τους. Ἐτσι θὰ ἀποφεύγουν τροφὲς ἀμφιβόλου ποιότητας σὲ σχολεῖο ἢ σὲ κῶρο τῆς ἐργασίας. Τὰ πολλὰ γλυκὰ θὰ πρέπει νὰ

άντικατασταθούν από φρούτα. Καλά θα ήταν να φροντίζουμε να τρώμε πέντε-5 μερίδες λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα, μια μερίδα είναι περίπου μια χούφτα. Η καθημερινή ποσότητα λήψης αλκοόλης πρέπει να κρατηθεί μέσα στα συνιστώμενα όρια, π.χ. άναφερόμενοι σε κρασί, αυτό να είναι 2-3 ποτήρια την ημέρα για τους άντρες και 1-2 ποτήρια για τις γυναίκες.

Οι αλλαγές, που θα οδηγήσουν σε αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, είναι επίσης εξαιρετικά σημαντικές, αφού θα μειώσουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, ενώ ταυτόχρονα θα βελτιώσουν και τη διάθεσή σας. Ακόμα και με 30 λεπτά μέτριας έντασης φυσικής δραστηριότητας 5 φορές την εβδομάδα έχουμε σημαντική μείωση του κινδύνου για καρδιοπάθειες και έγκεφαλικά. Και βέβαια μην ξεχνάμε, ότι φυσική δραστηριότητα δεν είναι μόνο τα διάφορα αθλήματα, αλλά μπορεί να είναι και το παιχνίδι με τα παιδιά μας

σε εξωτερικούς χώρους, το περπάτημα, ο χορός, ακόμα και αρκετές εργασίες του νοικοκυριού. Οι οικογένειες πρέπει να περιορίζουν το χρόνο που αφιερώνουν στην παρακολούθηση τηλεόρασης και αυτό σε καμία περίπτωση να μην υπερβαίνει τις δύο ώρες την ημέρα. Αντί για το ασανσέρ πάρτε τις σκάλες, αντί για το αυτοκίνητο πεγαίνετε με τα πόδια ή το ποδήλατο. Άσκηθεϊτε μαζί με φίλους ή μέλη της οικογένειάς σας, έτσι θα έχετε ένα κίνητρο παραπάνω και, επιπλέον, θα σάς είναι περισσότερο ευχάριστο. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές, που μπορείτε να κατεβάσετε σε κάποιο «έξυπνο» τηλέφωνο

και να μετράτε π.χ. την απόσταση του διαστήματος που περπατάτε ή τρέχετε, και αυτές θα σάς βοηθήσουν να παρακολουθείτε και να σχεδιάζετε καλύτερα την πρόδοσή σας. Βέβαια μην ξεχνάτε, πριν ξεκινήσετε να γυμνάσετε, να εξεταστείτε από κάποιον ιατρό που θα πιστοποιήσει ότι είναι άσφαλές να το κάνετε.

Η διακοπή του καπνίσματος είναι χωρίς αμφιβολία το μοναδικό καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε, προκειμένου να βελτιώσετε την υγεία της καρδιάς σας. Μέσα σε δυο χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος ο κίνδυνος για εμφραγμα μειώνεται σημαντικά και σε 15 χρόνια ο κίνδυνος αυτός επιστρέφει στα επίπεδα ενός μη

καπνιστή. Πείτε όχι στο ένεργητικό κάπνισμα και αποφύγετε την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα, που αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για τους μη καπνιστές. Έτσι, με τη διακοπή του καπνίσματος τα όφελή αφορούν τόσο στον ίδιο τον καπνιστή, όσο



και στους ανθρώπους γύρω του. Η απαγόρευση του καπνίσματος στο σπίτι αποτελεί βασικό βήμα, επειδή θα οδηγήσει στη βελτίωση της υγείας όλων των μελών της οικογένειας. Απαιτήστε να ισχύει ή απαγόρευση του καπνίσματος στο χώρο εργασίας σας και ζητήστε από τον εργοδότη σας να παρέχει βοήθεια στους συναδέλφους σας, που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα. Σε κάθε περίπτωση, κι επειδή η διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ δύσκολο να επιτευχθεί χωρίς βοήθεια, καλό είναι κάθε καπνιστής να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια, προκειμένου να απαλλαγεί από αυτή την τόσο επιβλαβή εξάρτηση. ☺