

Άλκοολ και έμφραγμα.

Βασίλης Σπανός

Έπεμβατικός Καρδιολόγος, Διευθυντής Αίμοδυναμικού Έργαστηρίου Ίατρικού Κέντρου Άμαρουσίου.

Η προστασία που παρέχει το οινόπνευμα, όσον αφορά στα έμφράγματα, είναι παλαιά και διαπιστωθείσα σε πολλές μελέτες σε διαφορετικές γωνίες της γής και για κάθε είδος οίνοπνευματωδών ποτών. Η πρόσφατα δημοσιευθείσα μεγάλη μελέτη παρακολούθησης, παρόλο που μείωσε τη συνιστώμενη ποσότητα αλκοόλ, έπιβεβαίωσε την προστατευτική του δράση, ειδικώς στο έμφραγμα.

Βέβαια, ή μελέτη στην όποία αναφερόμαστε αναδεικνύει, για πρώτη φορά, την ένδεχόμενη βλαπτική επίδραση του οίνοπνεύματος σε ποσότητες που μέχρι σήμερα θεωρούσαμε ευεργετικές για την υγεία της καρδιάς. Πρόκειται για ιδιαίτερα έμπεριστατωμένη ανάλυση σε πολύ μεγάλο αριθμό υγιών έθελοντών, σχεδόν 600.000, που παρακολούθηθηκαν επί πολλά έτη (περιοδικό Lancet, 18 Απριλίου 2018). Φαίνεται πως ή συνολική επίδραση του οίνοπνεύματος στην καρδιά και γενικότερα στην υγεία του οργανισμού είναι βλαπτική, όταν υπερβαίνει τα έκατο γραμμάρια έβδομαδιαίας κατανάλωσης. Στις οδηγίες των καρδιολογικών έταιρειών ή συνήθης σύσταση σχετικά με την κατανάλωση οίνοπνευματωδών αφορά συνήθως σε μεγαλύτερη κατανάλωση, ή δε Άμερικανική Καρδιολογική Έταιρεία συστήνει κατανάλωση οίνοπνεύματος σχεδόν διπλάσια των έκατο γραμμαρίων ανά έβδομάδα. Για να δώσουμε ένα μέτρο σύγκρισης, μία φιάλη κρασιού περιέχει συνήθως έβδομήντα γραμμάρια αλκοόλης, δηλαδή το όριο των 100 γραμμαρίων αντιστοιχεί σε κάτι λιγότερο από μιάμισυ φιάλη κρασιού ανά έβδομάδα. Όσοι έπιναν περισσότερο από αυτό το όριο είχαν μικρότερη πιθανότητα να περάσουν έμφραγμα (γι' αυτό αναφέραμε, πως και αυτή ή μελέτη δέν αποτελεί εξαίρεση όσον αφορά στην έπιβεβαίωση της ευεργετικής επίδρασης του οίνοπνεύματος στην άποφυγή έμφραγμάτων), αλλά πάθαιναν συχνότερα έγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακή ανεπάρκεια και πέθαιναν συχνότερα από υπέρταση ή άνευρύσματα της άορτης. Σύμφωνα με ύπολογισμούς από ή συγκεκριμένη μελέτη, υγιείς έθελοντές 40 έτών με έβδομαδιαία κατανάλωση οίνοπνεύματος πέραν των 100 γραμμαρίων μειώνουν το προσδόκιμο έπιβίωσής τους κατά 6 μήνες (όσοι καταναλώνουν από 100 έως 200 γραμμάρια), έως και 4 με 5 έτη (όσοι καταναλώνουν πέραν των 350 γραμμαρίων αλκοόλης έβδομαδιαίως).

Έμφραγμα στο Όλιμπίνσκι!

Θυμηθήκαμε την οίωνει προφυλακτική δράση του οίνοπνεύματος στην άποτροπή έμφραγμάτων, ύπολογίζοντας τις πιθανότητες των όπαδών των «κόκκινων δια-



βόλων» να όδηγηθούν εμφραγματίες σε έφημερευον νοσοκομείο του Κιέβου. Ός γνωστόν οι Άγγλοι, των κατοίκων του Λίβερπουλ μη εξαίρουμένων, είναι λάτρεις της μπύρας, με το όριο των 100 γραμμαρίων να αντιστοιχεί σε κάτι λιγότερο από έξι μπύρες μίας πάμπ (τα λεγόμενα πίνιτς, pints). Η (φανταστική) ιστορία ενός τέτοιου μεσήλικα όπαδου της Λίβερπουλ έχει ως έξηξ: Έίχε πιστέψει στην κατάκτηση του περιπόθητου κυπέλλου μετά από πολλά άγωνα χρόνια, όπως και όλοι όσοι βρίσκονταν γύρω του. Οί κερκίδες του σταδίου Όλιμπίνσκι θύμιζαν το σπύι του, με τον παλμό των κόκκινων όπαδών να κυριαρχεί και την ομάδα του να πιέζει σε όλες τις γραμμές ή μεγάλη «βασίλισσα» του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου. Κι ενώ είχε άρχισι να πιστεύει στο όνειρο, κόπηκαν τα πόδια του, όταν ό Σαλαχ άποχώρησε κλαίγοντας μετά τον τραυματισμό του. Η ομάδα άρχισι να παραπαίει, ή Ρεάλ καλύτερευσε και, ως έπιστέγασμα, είδε τον τερματοφύλακα του να χαρίζει γκολ στον Μπενζεμά με το ξεκίνημα του δεύτερου ήμιχρόνου. Άνείπωτη ή χαρά του από την άμεση άπάντηση, το έκπληκτικό γκολ του Μανέ, τέσσερα λεπτά άργότερα. Καθώς όμως τό πανηγύριζε, ένιωσε ένα βάρος να πιέζει σαν σίδερο τό στήθος του. Τέτοιο πρᾶγμα δέν είχε ξανανιώσει, με δυσκολία άνένπνεε. Έκατσε κάτω, γιατί ένιωθε αδύναμος, και έτριψε με το χέρι τό στήθος του, στο κέντρο και λίγο προς τα άριστερά. Το σφίξιμο όμως δυνάμωνα, πήγαινε και προς την

ράχη και ανέβαινε στον λαιμό του, νόμισε πώς θα τον έπνιγε. "Ενοιωσε να ιδρώνει και λίγο σαν να ζαλίζεται, όπως όταν κάνεις έμετό, αλλά ή στιγμή που πραγματικά φοβήθηκε ήταν όταν αντίκρισε τον διπλανό του να τον κοιπάει τρομαγμένος, ωελίζοντας: «Τί τρέχει; Γιατί κτρινισες;»

Τα υπόλοιπα τά θυμάται σαν σε ταινία. Βρέθηκε στο άσθενοφόρο μαζί με τον γιατρό του σταδίου, που τον όδηγησε σε κεντρικό νοσοκομείο του Κιέβου, όπου ξάπλωσε σε μία αίθουσα, με χειρουργείο έμοιαζε, αλλά είχε κανονικά τις αισθήσεις του, δεν πόνεσε μάλιστα καθόλου, εκτός από ένα τσίμπημα στον καρπό του. Έκεί, όπως του εξήγησε ό μεταφραστής, ύποβλήθηκε σε στεφανιογραφία, με την όποια οι γιατροί βλέπουν τις αρτηρίες της καρδιάς. Μία από τις αρτηρίες του, ή κεντρική, είχε κλείσει τελείως, του έδειξαν την εικόνα άργότερα. Στά δεξιά της εικόνας έβλεπε την αρτηρία του ώραιότατη, ενώ στα άριστερά όπως την βρήκαν οι γιατροί στο έμφραγμα: ένα κοσάνι μόνο ύπήρχε, άφου ή αρτηρία ήταν κομμένη ψηλά στην άρχή της. Άνάμεσα στις δύο εικόνες είχε μεσολαβήσει μισή ώρα περίπου. "Όσο χρειάστηκαν οι Ούκρανοι καρδιολόγοι για να άνοιξουν την άρτηρία με ένα μπαλόνι και να της βάλουν «stent», έτσι τό είπαν. «Very lucky», τα μόνα άγγλικά που φαίνονταν να ξέρουν, αυτό επαναλάμβαναν όλοι τους, αυτό του έλεγε ή νοσοκόμα και ό καρδιολόγος την επόμενη ήμέρα, αυτό του είπε και ό γιατρός που ήλεγξε την καρδιά του στο triplex πέντε ήμέρες μετά: «very lucky», πολύ τυχερός! Φαίνεται πώς τό έμφραγμα πέρασε από πάνω του χωρίς να τον άγγίξει, όλες οι εξετάσεις αυτό δείχνανε, δεν πρόλαβε να στεριώσει τό κακό, επειδή άνοιξε γρήγορα ή κλειστή άρτηρία και ζωντάνεψε ή καρδιά του, που κινδύνεψε να την χάσει! «Τό κύπελλο τό χάσαμε μπαμπά», του τηλεφώνησε ό γιός του λίγο πριν πάρει εξιτήριο, «άλλα, εύτυχώς, δεν σε χάσαμε! Οι καρδιολόγοι σου ήσαν πολύ πολύ πιο άποτελεσματικοί από τον τερματοφύλακά μας και τό απέκρουσαν τό έμφραγμα!» Γέλαγε εκείνος πικρά, προσπαθώντας να ξεχάσει τα δύο γκολ που χάρισε ό Κάριους στη Ρεάλ, και εύγνωμονούσε τό άγιο «stent»: «μεγάλος ό κίνδυνος - σπουδαία, σωτήρια ή άπόκρουση!» μονολογούσε...

Τί είναι τό έμφραγμα;

"Όπως καλά γνωρίζουν οι τακτικοί άναγνώστες τών «Ρυθμών», τό έμφραγμα είναι ή νέκρωση ενός μέρους της καρδιάς, επειδή φράζει ξαφνικά ή άρτηρία, που τό τροφοδοτεί με αίμα.

Τό σάκχαρο, τό κάπνισμα, οι ύψηλές τιμές πίεσης και χοληστερίνης στο αίμα δουλεύουν μακροχρόνια, σωρεύοντας στα άγγεία τό ύλικό που βουλώνει τις αρτηρίες, αυτό που οι καρδιολόγοι όνομάζουμε άθηρωματική πλάκα. Κάποια στιγμή ό ύμένος που καλύπτει την αθηρωματική πλάκα μπορεί να σπάσει, όποτε τό ύλικό της έρχεται σε έπαφή με τό αίμα και μαζεύονται κύτταρα του αίματος (τα αίμοπετάλια), που περιχαρακώνουν την περιοχή, δημιουργώντας πήγμα (θρόμβο, όπως τό λέμε οι καρδιολόγοι). Τό πήγμα του αίματος φράζει δυστυχώς την άρτηρία και κινδυνεύει να όδηγήσει σε νέκρωση τό αντίστοιχο τμήμα της καρδιάς, ή όποια άρχίζει τριάντα περίπου λεπτά μετά την πλήρη έμφραξη

της άρτηρίας και όλοκληρώνεται άρκετες ώρες άργότερα.

Τί πρέπει να κάνουμε;

Αίφνίδιο «σφίξιμο», «κάψιμο» ή «βάρος» πίσω από τό στέрно και προς τα άριστερά του στήθους, που χειροτερεύει άκόμα και σε έλάχιστη προσπάθεια, πρέπει να μας όδηγεί άμέσως σε καρδιολογική κλινική. Μέχρι να φτάσουμε, καλό είναι να πάρουμε, μασώντας την, μίαν άσπιρίνη (την ίδια που παίρνουμε για τον πονοκέφαλο).

"Όταν ή καρδιολογική κλινική διαθέτει αίθουσα καθετηριασμών καρδιάς, θα όδηγηθούμε άμέσως εκεί, για στεφανιογραφία και διάνοιξη της φραγμένης άρτηρίας. Άν μάλιστα ή διάνοιξη επιτευχθεί μέσα στην πρώτη ώρα, μπορούμε να πούμε πώς δεν πέρασαμε έμφραγμα.

"Άλλος τρόπος άντιμετώπισης του έμφράγματος, ό μοναδικός για νοσοκομεία που δεν διαθέτουν τμήμα καθετηριασμών σε διαρκή έτοιμότητα, είναι ή χορήγηση φαρμάκων, που διαλύουν τον θρόμβο (θρομβόλυση). Η θρομβόλυση είναι λιγότερο άποτελεσματική και, όταν άποτυγχάνει, ό έμφραγματίας μεταφέρεται σε εξειδικευμένο κέντρο καθετηριασμών καρδιάς, ώστε να επιτευχθεί ή διάνοιξη της άρτηρίας.

Σε κάθε περίπτωση, είναι κρίσιμο να μπορούμε να άναγνωρίσουμε τη σημασία ενός αίφνιδίου ένοχλήματος, όπως αυτά που περιγράψαμε, γιατί ή άμεση άναζήτηση εξειδικευμένης ιατρικής φροντίδας μπορεί να σώσει την καρδιά μας από τό έμφραγμα! ●