

ΣΤΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC HEART FOUNDATION



Τιμή πώλησης 0,01€

ΚΩΔΙΚΟΣ: 01-2510

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΚΕΜΠ, ΚΡ.
Αριθμός Άδειας
821



ΕΛ.Ι.ΚΑΡ., Λεωφ. Βασ. Σοφίας 133, 115 21 Αθήνα
ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ

‘Η καρδιά μου, ή δική σου καρδιά! Τὰ μηνύματα τῆς φετινῆς Παγκόσμιας Ἡμέρας Καρδιάς.

Γεώργιος Σ. Γκουμάς

Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Εύρωκλινική Αθηνών

Αὐτὴ τὴ χρονιά, μέσω τῆς Παγκόσμιας Ἡμέρας Καρδιάς, θέλουμε νὰ δημιουργήσουμε μία παγκόσμια κοινότητα ἀπὸ “Ἠρώες Καρδιάς: ἀνθρώπους, ἀπὸ ὅλα τὰ μονοπάτια τῆς καθημερινότητας, ποὺ δραστηριοποιοῦνται προκειμένου νὰ ζήσουν μεγαλύτερες, καλύτερες, γεμάτες ὑγεία γιὰ τὴν καρδιά ζωές και γιὰ τὸ σκοπὸ αὐτὸ δίνουν μία ὑπόσχεση! Μία ὑπόσχεση στὶς οικογένειές τους νὰ μαγειρεύουν και νὰ τρέφονται πρὸ ὑγιεινά. Μία ὑπόσχεση στὰ παιδιά τους νὰ ἀσκοῦνται περισσότερο, νὰ τὰ διευκολύνουν νὰ ἀσκοῦνται και αὐτὰ, καθὼς και νὰ μείνουν μακριὰ ἀπὸ τὸ κάπνισμα. Μία ὑπόσχεση ἀπὸ κάθε ἐπαγγελματία ὑγείας ὅτι θὰ βοηθήσει τοὺς ἀσθενεῖς του νὰ διακόψουν τὸ κάπνισμα και νὰ μειώσουν τὰ ἐπίπεδα χοληστερίνης τους. Μία ὑπόσχεση ἀπὸ κάθε ἀρμόδιο ὅτι θὰ ὑποστηρίξει πολιτικές ποὺ προωθοῦν και ὑποστηρίζουν τὴν καρδιαγγειακὴ ὑγεία. Μία ὑπόσχεση ἀπὸ κάθε ἐργαζόμενο ὅτι θὰ ἐπενδύσει σὲ ὑγιεῖς γιὰ τὴν καρδιά χώρους ἐργασίας. Μία ἀπλή ὑπόσχεση... γιὰ τὴν καρδιά μου, γιὰ τὴν καρδιά σου, γιὰ ὅλες τὶς καρδιές μας!

Οἱ καρδιαγγειακὲς παθήσεις ἀποτελοῦν τὸ νούμερο ἓνα

δολοφόνου παγκοσμίου στὴ σύγχρονη ἐποχή. Ὅμως, αὐτὸ δὲν εἶναι κάτι ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ ἀλλάξει! Κάνοντας λίγες μικρὲς ἀλλαγές στὴ ζωὴ μας μπορούμε νὰ μειώσουμε τὸν κίνδυνο γιὰ ἐμφράγματα και ἐγκεφαλικά, νὰ βελτιώσουμε τὴν ποιότητα τῆς ζωῆς μας και νὰ δώσουμε τὸ καλὸ παράδειγμα γιὰ τὶς ἐπόμενες γενιές. Τὸ μόνο ποὺ χρειάζεται νὰ ρωτήσουμε τὸν ἑαυτὸ μας, τοὺς ἀνθρώπους ποὺ ἀγαπάμε, ἀλλὰ και ὅλους τοὺς ἀνθρώπους γύρω μας εἶναι **ἀπὸ πῶς νὰ κάνω**

**WORLD
HEART
DAY**

29 SEPTEMBER



άμεσα τώρα για να φροντίσω την καρδιά μου...και την καρδιά σου». Η υγεία της καρδιάς μας είναι στην καρδιά όλης της υγείας μας! Φροντίζω την καρδιά μου σημαίνει τρέφω μια σωστά, άσκούμα, μειώνω το αλκοόλ, σταματώ το κάπνισμα... Όλα αυτά δηλαδή, που όχι μόνο με κάνουν πιο υγιή, αλλά επιπλέον με κάνουν να νιώθω καλά και να απολαμβάνω όσο περισσότερο γίνεται τη ζωή.

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την κύρια αιτία θνησιμότητας και νοσηρότητας παγκοσμίως, σκοτώνοντας 17,9 εκατομμύρια ανθρώπους το χρόνο. Ο αριθμός αυτός αντιστοιχεί στο ένα τρίτο όλων των θανάτων στον πλανήτη και στους μισούς θανάτους που σχετίζονται με μη μεταδιδόμενες παθήσεις, και μέχρι το 2030 αναμένεται να προσεγγίσει τα 23 εκατομμύρια. Το 85% αυτών των θανάτων οφείλονται σε καρδιακές παθήσεις και έγκεφαλικά. Η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς παίζει ζωτικό ρόλο στη διαδικασία αλλαγής αυτής της κατάστασης. Αποτελεί μία ζωντανή παγκόσμια πλατφόρμα, που κάθε μέλος ή και άλλα ύποστηρικτές μπορεί να χρησιμοποιήσει, για να αυξήσει την ενημέρωση του κοινού για τις καρδιαγγειακές παθήσεις και να ενθαρρύνει πρόσωπα, οικογένειες, κοινότητες και κυβερνήσεις να αναλάβουν άμεσα δράση. Όλοι μαζί έχουμε τη δύναμη να μειώσουμε το τεράστιο φορτίο και τους πρόωρους θανάτους από καρδιαγγειακές παθήσεις και να βοηθήσουμε τους ανθρώπους παντού γύρω μας να ζήσουν περισσότερο και καλύτερα με μία καρδιά γεμάτη υγεία.

Η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς δημιουργήθηκε το 2000 από μία πρωτοβουλία της World Heart Federation, μιας οργάνωσης με 200 μέλη -εθνικές καρδιολογικές εταιρίες και καρδιολογικά ιδρύματα- από περίπου 100 χώρες της Ασίας, της Αμερικής, της Αφρικής και της Ευρώπης. Τα μέλη της World Heart Federation έχουν ως στόχο, μέσω οργάνωσης περιπάτων, αγώνων δρόμου και άλλων αθλητικών εκδηλώσεων, αλλά και συναυλιών και όμιλών για το κοινό, την προώθηση του μηνύματος ότι η πλειοψηφία των θανάτων από καρδιαγγειακές παθήσεις οφείλονται σε παράγοντες κινδύνου που θα μπορούσαν να ελεγχθούν, τροποποιηθούν ή θεραπευτούν. Χιλιάδες δραστηριότητες θα οργανωθούν σε παγκόσμιο επίπεδο, με στόχο να διαδοθεί το μήνυμα, πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την πρόωρη θνησιμότητα που οφείλεται στις καρδιαγγειακές παθήσεις, το νούμερο ένα αλληλοφύλο στον κόσμο. Το 2019, λοιπόν, ζητούμε από τους ανθρώπους, σε όλο τον κόσμο, να είναι "Ηρωες της Καρδιάς, κάνοντας μία υπόσχεση καρδιάς σε κάποιον που αγαπούν ή ενδιαφέρονται πραγματικά. Μία υπόσχεση να τρέφονται πιο υγιεινά, να έχουν περισσότερη φυσική δραστηριότητα, να λένε όχι στο κάπνισμα. Μία απλή υπόσχεση...για την καρδιά μου, για την καρδιά σου, για όλες τις καρδιές μας!

Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι ότι οι καρδιαγγειακές παθήσεις, μαζί με τις υπόλοιπες μη μεταδιδόμενες παθήσεις, συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην αύξηση της φτώχειας, ειδικά στις χώρες μικρού προς μετρίου εισοδήματος. Η αιτία για αυτό είναι, ασφαλώς, το τεράστιο κόστος που απαιτείται για την αντιμετώπιση των παθήσεων αυτών, είτε άμεσα είτε έμμεσα, όπως για παράδειγμα γίνεται με την απώλεια ωρών

έργασίας. Η λύση, όμως, είναι απλή και μπορεί να ξεκινήσει από απλές, αλλά πολύ αποτελεσματικές παρεμβάσεις στην καθημερινότητά μας. Τριάντα λεπτά φυσικής δραστηριότητας την ημέρα, διακοπή του κάπνισματος και κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής μπορούν να προλάβουν σε μεγάλο βαθμό ένα εμφραγμα ή ένα έγκεφαλικό. Είναι στο χέρι μας να μοιραστούμε τις γνώσεις, τις συστάσεις και τη στρατηγική που θα εμπνεύσουν και θα οδηγήσουν σε μία ζωή με καρδιά όλο υγεία.

Το 80% των πρόωρων θανάτων από καρδιαγγειακές παθήσεις μπορούν να αποφευχθούν, αν οι τέσσερις βασικοί παράγοντες κινδύνου - το κάπνισμα, η μη υγιεινή διατροφή, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η κατάχρηση αλκοόλ- ελεγχθούν. Το κάπνισμα είναι, χωρίς αμφιβολία, ο σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου για τις καρδιαγγειακές παθήσεις και όχι μόνο. Τόσο το ενεργητικό κάπνισμα, όσο και η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα σκοτώνουν 6 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο, και εκτιμάται ότι είναι υπεύθυνοι σχεδόν για το 10% του συνόλου των καρδιαγγειακών παθήσεων. Είδικα το παθητικό κάπνισμα οδηγεί στο θάνατο, κάθε χρόνο, 600.000 ανθρώπους και δυστυχώς το 28% από αυτούς είναι παιδιά! Το πόσο σημαντική είναι η διακοπή του κάπνισματος, φαίνεται από το γεγονός ότι μέσα σε δυο χρόνια, από τη στιγμή που κάποιος σταματάει να καπνίζει, βλέπει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο να μειώνεται σημαντικά, ενώ, μέσα σε 15 χρόνια, ο συνολικός καρδιαγγειακός του κίνδυνος επιστρέφει στα επίπεδα ενός μη καπνιστή.

Όσον αφορά στην υγιεινή διατροφή, πρέπει να προσέχουμε τις επεξεργασμένες τροφές, που συχνά περιέχουν μεγάλες ποσότητες κορεσμένων και τρανς λιπαρών, αλλά και ζάχαρης. Τα σακχαρώδη ροφήματα και χυμοί φρούτων καλό θα ήταν να αντικατασταθούν από νερό και χυμούς φρούτων χωρίς ζάχαρη, ενώ τα γλυκά να αντικατασταθούν από φρούτα. Σε καθημερινή βάση ο στόχος είναι πέντε μερίδες, μία χούφτα δηλαδή, από φρούτα και λαχανικά σε οποιαδήποτε μορφή τους. Τέλος, τα γεύματα, που τα μέλη της οικογένειας καταναλώνουν στο σχολείο ή την εργασία, καλό θα ήταν να παρασκευάζονται με υγιεινό τρόπο στο σπίτι.

Η σωματική δραστηριότητα έχει τεράστια σημασία: ακόμα και 30 λεπτά μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα, 5 φορές την εβδομάδα, μειώνει τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και έγκεφαλικά, ενώ παράλληλα βελτιώνει και τη διάθεσή μας. Καί, βέβαια, ως μη 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 πεπάτημα, ο χορός, ακόμα και αρκετές εργασίες του νοικοκυριού. Αντί για το ασανσέρ ως χρησιμοποιήσουμε τις σκάλες, αντί για το αυτοκίνητο ως πάμε με τα πόδια ή το ποδήλατο. Άς ασκηθούμε μαζί με φίλους ή μέλη της οικογένειάς μας, θα μας είναι ακόμη περισσότερο ευχάριστο. Καί, βέβαια, ως μην παραλείψουμε, πριν ξεκινήσουμε να γυμναζόμαστε, να ξεταστούμε από κάποιον ιατρό, που θα πιστοποιήσει ότι είναι ασφαλές να το κάνουμε.

Κάθε ένας μας ξεχωριστά, λοιπόν, πρέπει να πάρει τον έλεγχο της υγείας της καρδιάς του, να καταλάβει τον καρδιαγγειακό του κίνδυνο, αλλά και αυτόν κάθε μέλους της

οικογένειάς του και να δράσει άμεσα, ώστε να τόν βελτιώσει. Έπιπλέον, οί κυβερνήσεις και τὰ ύπουργεία υγείας σέ όλες τες χώρες θὰ πρέπει να καταγράψουν και να συνειδητοποιήσουν τήν έκταση τού προβλήματος, επενδύοντας στην παρακολούθηση τών στοιχείων που άφορούν στες καρδιαγγειακές παθήσεις. Παράλληλα, θὰ πρέπει να έπιβάλουν παρεμβάσεις σέ επίπεδο πληθυσμού, για τήν άποτελεσματική μείωση τού

συγκεκριμένου κινδύνου: πολιτικές για τή μείωση τόσο τού ένεργητικού όσο και τού παθητικού καπνίσματος, φορολογικές έπιβαρύνσεις με σκοπό τή μείωση τής κατανάλωσης τροφών που είναι πλούσιες σέ λίπος, ζάχαρη ή άλάτι, παρεμβάσεις που θὰ διευκολύνουν τή φυσική δραστηριότητα στο άστικό περιβάλλον και, τέλος, μέτρα με στόχο τή μείωση τής κατάχρησης άλκοόλ. ●