

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 Αδείας
821



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

Οδηγούν οι εορτές σε έμφραγμα του μυοκαρδίου;

Νικόλαος Α. Κτενόπουλος

Ιατρός, Μεταπτυχιακός Φοιτητής Ιατρικής Σχολής Ε.Κ.Π.Α.

Κωνσταντίνος Π. Τούτουζας

Καθηγητής Καρδιολογίας, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

Ο ιερασιακές ημέρες, όπως είναι το Πάσχα, είναι περίοδος χαράς, εορτασμών και χαλάρωσης, παράλληλα όμως φαίνεται να είναι ιδιαίτερα στρεσογόνες και μελαγχολικές για πολλούς ανθρώπους. Κατά συνέπεια, λοιπόν, δημιουργείται το ερώτημα, εάν σχετίζονται, αφενός οι εορτές και αφετέρου η κατάθλιψη, με την εμφάνιση εμφράγματος του μυοκαρδίου.

Η ισχαιμική καρδιακή νόσος αποτελεί, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, την πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Το 2016 μόνο, οδήγησε σε πάνω από 9 εκατομμύρια θανάτους συνολικά. Είναι πιθανό, το αυξημένο στρες των ημερών κατά τις γιορτές και η ξαφνική αλλαγή του τρόπου ζωής, συμπεριφοράς και κόπωσης για σύντομο χρονικό διάστημα, να αυξάνουν τη θνησιμότητα από καρδιακές παθήσεις.

Αυτό υποστήριξε και ο Moman A. Mohammad, από το Πανεπιστήμιο του Λουντ της Σουηδίας, μαζί με τους συνεργάτες του, το 2018. Οι επιστήμονες πραγματοποίησαν μια αναδρομική μελέτη, χρησιμοποιώντας δεδομένα από τη βάση



δεδομένων SWEDEHEART, συλλέγοντας 283.014 περιπτώσεις οξέων εμφραγμάτων, για το διάστημα 1998-2013. Σκοπός της μελέτης ήταν η συσχέτιση των εορταστικών περιόδων και των μεγάλων αθλητικών γεγονότων με τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου. Τα δεδομένα έδειξαν, ότι, συνολικά, στις γιορτές των Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς υπήρξε μια αύξηση του κινδύνου για έμφραγμα του μυοκαρδίου κατά 15%. Παράλληλα, φάνηκε ότι δεν υπήρχε διαφορά στον κίνδυνο ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες σε αυτές τις ημέρες, ενώ το Πάσχα αλλά και στα μεγάλα αθλητικά γεγονότα δεν φάνηκε η αύξηση αυτή του κινδύνου για έμφραγμα να είναι το ίδιο μεγάλη.

Πιο συγκεκριμένα, η μεγαλύτερη αύξηση του κινδύνου για έμφραγμα ήταν την παραμονή των Χριστουγέννων, κατά 37%, με συχνότερη ώρα έναρξης των συμπτωμάτων στις 22:00 της ίδιας μέρας. Την Πρωτοχρονιά υπήρχε, επίσης, μια αύξηση κατά 20% του κινδύνου για έμφραγμα του μυοκαρδίου, το οποίο αποδόθηκε εν μέρει στην αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και φαγητού, στην έκθεση σε χαμηλές θερμοκρασίες το βράδυ, ή στην έλλειψη ύπνου την ημέρα εκείνη.

Παλιότερες μετα-αναλύσεις έχουν συσχετίσει το αιφνίδιο αίσθημα θυμού, άγχους, λύπης, πένθους και στρες με το έμφραγμα, συναισθήματα που είναι έκδηλα στις εορταστικές περιόδους. Παράλληλα, πιο αυξημένο κίνδυνο έχουν οι ασθενείς >75 ετών, με σακχαρώδη διαβήτη και ιστορικό στεφανιαίας νόσου. Βέβαια, είναι πιθανό, η αύξηση αυτή του κινδύνου να επηρεάζεται από δύο παράγοντες: αφενός, από την επιστροφή των συγγενών των παραμελημένων ασθενών, με συνακόλουθη αύξηση των επισκέψεων σε γιατρούς προς ρύθμιση αυτών, και αφετέρου από την καθυστερημένη επίσκεψη σε γιατρό, παρά την εκδήλωση συμπτωμάτων λόγω των εορτασμών, χωρίς όμως να υπάρχουν δεδομένα γι' αυτό.

Σε αυτό το σημείο θα ήταν χρήσιμο να σημειωθεί, ότι έχει βρεθεί συσχέτιση μεταξύ αλλαγών στη θερμοκρασία και εκδήλωσης οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου. Συγκεκριμένα, το 2015, επιστήμονες από πανεπιστήμια του Βελγίου έδειξαν ότι για κάθε 10°C μείωσης της θερμοκρασίας υπάρχει 8% αύξηση στον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος, ενώ πιο επιρρεπείς φάνηκαν να είναι οι ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη.

Παρόλο που η εορτή που κυρίως έχει μελετηθεί είναι τα Χριστούγεννα, τόσο το Πάσχα όσο και οι υπόλοιπες εορτές μπορούν επίσης να συσχετιστούν με παρόμοιο τρόπο με την εμφάνιση του εμφράγματος του μυοκαρδίου. Πιο συγκεκριμένα, το 2004, ο Phillips και οι συνεργάτες του, από το Πανεπιστήμιο Καλιφόρνια-Σαν Ντιέγκο της Αμερικής, ανέφεραν μια εποχική αύξηση στη θνησιμότητα από καρδιακές και μη-καρδιακές παθήσεις, παίρνοντας τις μεγαλύτερες τιμές στις εξής ημερομηνίες: 25 Δεκεμβρίου, 26 Δεκεμβρίου και 1 Ιανουαρίου, κατά σειρά, σε σχέση με τον υπόλοιπο χρόνο. Προτάθηκαν από τους μελετητές 10 πιθανές εξηγήσεις για την αύξηση αυτή, ανάμεσα στις οποίες ήταν οι αναπνευστικές παθήσεις, το συναισθηματικό στρες σχετιζόμενο με τις γιορτές, οι αλλαγές στη διατροφή και τη λήψη αλκοόλ,

η αύξηση του κατά τόπους πληθυσμού λόγω μετακινήσεων, η καθυστέρηση αναζήτησης ιατρικής φροντίδας κ.α., παράγοντες που πιθανόν σχετίζονται με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου συνολικά στις εορτές.

Συνδέεται η κατάθλιψη με τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου;

Οι περίοδοι των εορτών και των διακοπών έχουν συσχετιστεί με τη μελαγχολική διάθεση και την αύξηση του στρες. Είναι λογικό, όσοι πάσχουν από διάφορες παθήσεις της καρδιάς, να έχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης άγχους και κατάθλιψης. Από την άλλη πλευρά, όμως, φαίνεται η κατάθλιψη να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης και επανεμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, ενώ οι ασθενείς με ιστορικό κατάθλιψης ή καταθλιπτικών συμπτωμάτων έχουν μέχρι και δύο φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν ισχαιμική καρδιακή νόσο ή κάποιο θανατηφόρο, ή μη-θανατηφόρο, καρδιακό σύμπτωμα. Τέλος, μελέτες έχουν δείξει, ότι ενήλικες με καταθλιπτικά συμπτώματα είναι έως και 2,5 φορές πιο πιθανό να έχουν πτωχή καρδιαγγειακή υγεία.

Σε τέτοιες περιόδους, λοιπόν, θα πρέπει όλοι να είναι σε εγρήγορση, για να αναγνωρίσουν συμπτώματα ανεξήγητης θλίψης ή έλλειψης ενδιαφέροντος για τις κοινωνικές τους υποχρεώσεις, τη δουλειά ή τα χόμπι τους. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, θα πρέπει να αναφέρουν τους προβληματισμούς τους στους οικείους τους, να αποφύγουν την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και την κατανάλωση ναρκωτικών ουσιών και τέλος να ζητήσουν, έγκαιρα, τη βοήθεια ειδικού.

Παράλληλα, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες (2010) της American Heart Association για την καρδιαγγειακή υγεία, είναι πολύ σημαντική η βελτίωση πρωτίστως των τροποποιούμενων παραγόντων κινδύνου, για τη γενικότερη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας. Αυτοί είναι το βάρος σώματος, η γλυκόζη αίματος, η ολική χοληστερόλη, η αρτηριακή πίεση, η άσκηση, η διαίτα και το κάπνισμα.

Μέτρα πρόληψης για τις γιορτινές ημέρες

Τις ημέρες, λοιπόν, των εορτών είναι σημαντικό όλοι να προσέχουν και να ακολουθήσουν τα παρακάτω προληπτικά μέτρα, προς αποφυγήν ανεπιθύμητων συμβαμάτων. Συγκεκριμένα, θα πρέπει:

1. Να επισκεφτούν έγκαιρα τον ιατρό τους, σε περίπτωση που έχουν καιρό να το κάνουν ή αν έχουν κάποιο σύμπτωμα, μην το καθυστερούν λόγω των εορτών.
2. Να παίρνουν τακτικά τα φάρμακά τους.
3. Να προσέχουν τη διατροφή τους αυτές τις ημέρες και ειδικά την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, κορεσμένων λιπαρών, αλατιού και ζάχαρης.
4. Να προσέχουν τη συναισθηματική φόρτιση και το στρες.
5. Να προσέχουν την υπερβολική κόπωση των ημερών.
6. Να αποφεύγουν τις ιδιαίτερα χαμηλές θερμοκρασίες και τις εργασίες σε εξωτερικούς χώρους.
7. Να κάνουν το εμβόλιο της γρίπης, όπου αυτό ενδείκνυται. 📍