

# ΣΤΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ  
ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ  
**HELLENIC HEART FOUNDATION**



ΚΩΔΙΚΟΣ: 01-2510

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



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

Τιμή πώλησης 0,01€

## Συνδέσου με την καρδιά σου!!! Τα μηνύματα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Καρδιάς

**Γεώργιος Σ. Γκουμάς**

Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Ευρακλινική Αθηνών

**Ο**ι παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος που περιλαμβάνουν τις καρδιοπάθειες και τα εγκεφαλικά αποτελούν τον νούμερο ένα δολοφόνο και έχουν πολλές αιτίες: από το κάπνισμα, την αρτηριακή υπέρταση, την παχυσαρκία, τον σακχαρώδη διαβήτη και τη μόλυνση του ατμοσφαιρικού αέρα μέχρι και σπανιότερες αιτίες όπως η νόσος Chagas και η καρδιακή αμυλοείδωση. Στα 520 εκατομμύρια των ανθρώπων με καρδιαγγειακές παθήσεις σε



**WORLD  
HEART  
DAY 29 SEP**

όλον τον κόσμο, η πανδημία COVID-19 κυριολεκτικά τους «φράγισε» την καρδιά! Βρέθηκαν σε υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσουν βαριά και για το λόγο αυτό πολλοί φοβήθηκαν να συνεχίσουν προγραμματισμένες και μη συναντήσεις και απομονώθηκαν από τους φίλους και την οικογένειά τους.

Η World Heart Federation (WHF) είναι μια οργάνωση-ομπρέλα που αντιπροσωπεύει την παγκόσμια καρδιαγγειακή κοινότητα, ενώοντας ομάδες ασθενών, υγειονομικών και επιστημόνων. Η WHF επιτρέπει τη διαμόρφωση πολιτικών στο χώρο της υγείας και μοιράζεται τη γνώση με σκοπό την προώθηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος σε όλο τον κόσμο. Ενώνει την καρδιαγγειακή κοινότητα, μεταφράζει τις επιστημονικές γνώσεις σε πολιτικές και προωθεί την ανταλλαγή πληροφοριών και γνώσεων με στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να ζήσουν περισσότερο και καλύτερα με γερή καρδιά. Αυτό γίνεται μέσω ενός δικτύου με περισσότερα από 200 μέλη –οργανώσεις, επιστημονικές εταιρίες, καρδιολογικά ιδρύματα και ενώσεις ασθενών– από περισσότερες από 100 χώρες της Ασίας, της Αμερικής, της Αφρικής και της Ευρώπης, καθιστώντας την έτσι τον κυρίαρχο γνητικό οργανισμό στο είδος του και πολύτιμο αρωγό των ανθρώπων στην προσπάθειά τους να ζήσουν περισσότερο και καλύτερα.

Το μήνυμα της φετινής παγκόσμιας ημέρας καρδιάς, που θα είναι η 29η Σεπτεμβρίου 2021, είναι («να χρησιμοποιήσουμε την καρδιά μας για να συνδεθούμε με την καρδιά μας!») Ας φροντίζουμε την καρδιά μας τρώγοντας υγιεινά, λέγοντας όχι στο κάπνισμα και κάνοντας αρκετή γυμναστική. Ψηφιακά εργαλεία όπως εφαρμογές σε έξυπνα κινητά και φορητές συσκευές που μετρούν τους καρδιακούς παλμούς μπορούν να μας βοηθήσουν στην καθημερινή άσκηση και να μας προσφέρουν υπενθυμίσεις και καλύτερη οργάνωση. Επιπλέον «ας χρησιμοποιήσουμε την καρδιά μας για να συνδεθούμε και με κάθε άλλη καρδιά!». Ο μισός κόσμος δεν έχει δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο. Έτσι αυτοί οι άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση σε ψηφιακά εργαλεία που θα τους βοηθήσουν στην πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία των καρδιαγγειακών παθήσεων. Οι μη συνδεδεμένες καρδιές είναι ευάλωτες, όταν όμως συνδεθούν δυναμώνουν. Τέλος, «ας χρησιμοποιήσουμε την καρδιά μας για να συνδεθούμε με ανθρώπους με σπασμένη καρδιά!». Τα ψηφιακά δίκτυα έχουν τη δύναμη να συνδέουν ανθρώπους με την οικογένεια, τους φίλους τους, άλλους ασθενείς, ιατρούς και πάροχους φροντίδας. Κανείς δεν πρέπει να νοιώθει μόνος, πανδημία ή όχι, οπότε ας χρησιμοποιήσουμε την τεχνολογία για να ξεπεράσουμε την απομόνωση και τα κενά στη φροντίδα των ανθρώπων. Καθώς ο κόσμος ακόμη παλεύει να ξεπεράσει την πανδημία του COVID-19, ποτέ δεν ήταν

πιο φανερή η σημασία της υγείας μας και της υγείας των αγαπημένων μας.

Η φετινή παγκόσμια ημέρα καρδιάς είναι λοιπόν πιο σημαντική από ποτέ!!

Χρησιμοποιήστε την καρδιά σας για να τρέφεστε σωστά και να πίνετε με σύνεση. Θα πρέπει να περιοριστούν τα αναψυκτικά και οι χυμοί φρούτων με ζάχαρη και να αντικατασταθούν από νερό και φυσικούς χυμούς χωρίς ζάχαρη. Τα γλυκά «ξελιγορία» που χρησιμοποιούμε καθημερινά θα πρέπει να αντικατασταθούν από κάποια υγιεινή εναλλακτική επιλογή όπως είναι τα φρέσκα φρούτα. Καλά θα είναι να φροντίζουμε να τρώμε 5 μερίδες (μια μερίδα είναι περίπου μια χούφτα) λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα, τα οποία μπορεί να είναι φρέσκα, κατεψυγμένα, αποξηραμένα ή σε κονσέρβες. Η καθημερινή ποσότητα αλκοόλ πρέπει να κρατηθεί μέσα στα συνηστώμενα όρια, δηλαδή προκειμένου για το κρασί για παράδειγμα, να είναι 2-3 ποτήρια για τους άντρες και 1-2 ποτήρια για τις γυναίκες. Προσπαθήστε να μειώσετε τις προπαρασκευασμένες και επεξεργασμένες τροφές που συχνά είναι πλούσιες σε ζάχαρη, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά. Όλοι θα πρέπει να είναι ώστοι να είναι βέβαιοι για τις υγιεινές επιλογές τους. Έτσι θα αποφεύγουν τροφές αμβύβλου ποιότητας στο σχολείο ή στο χώρο της εργασίας. Βρείτε στο διαδίκτυο ή κατεβάστε μια εφαρμογή που θα σας προμηθεύσει με πολλές και χρήσιμες για την υγεία της καρδιάς σας πληροφορίες.

Χρησιμοποιήστε την καρδιά σας για να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα. Στοχεύστε σε τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα 5 φορές την εβδομάδα ή τουλάχιστον 75 λεπτά μεγάλης έντασης φυσική δραστηριότητα μοιρασμένα στις μέρες μιας εβδομάδας. Μη ξεχνάτε ότι φυσική δραστηριότητα δεν είναι μόνο τα διάφορα αθλήματα αλλά μπορεί να είναι και το παιχνίδι με τα παιδιά μας σε εξωτερικούς χώρους, οι εργασίες του νοικοκυριού, το περπάτημα και ο χορός, όλα μετράνε! Κάθε μέρα που περνάει πρέπει να γίνομαστε πιο δραστήριοι, αντί για το ασανσέρ να παίρνουμε τις σκάλες, αντί για το αυτοκίνητο να περπατάμε με τα πόδια ή το ποδήλατο. Ασκηθείτε στο σπίτι σας, ακόμη και αν υπάρχει λόγος να μπορείτε να συμμετάσχετε σε διαδικτυακές συνεδρίες γυμναστικής που απευθύνονται σε όλη την οικογένεια. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που μπορείτε να κατεβάσετε σε κάποιο «έξυπνο» τηλέφωνο ή και φορητές συσκευές που μετρούν την απόσταση που περπατάτε ή τρέχετε και που θα σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε και να σχεδιάζετε καλύτερα την πρόοδό σας.

**συνέχεια στη σελ. 42** ▶

#### **ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:**

**Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας**

**Βασ. Σοφίας 133 - Τ. Κ.115 21 Αθήνα**

**Τηλ.: (210) 6401477, 6450118, 6460522**

**Fax: (210) 6401478**

**E-mail: [elikar@elikar.gr](mailto:elikar@elikar.gr) <http://www.elikar.gr>**

**ΕΚΔΟΤΗΣ:** Π. Τούτουζας

**ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:** Γ. Γκουμάς

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:** Κ. Τούτουζας

**ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΥΛΗΣ:** Μ. Δρακοπούλου, Γ. Μπενέτος, Α. Συνετός

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ:** Alta Grafico A.E.

Τηλ.: (210) 2314359, 2318113 - Fax: (210) 5738929

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:** Γ. Ανδρικόπουλος, Κ. Θωμάπουλος,

Γ. Κολοβού, Ι. Μπαρμπετσάας, Δ. Ρίχτερ, Ντ. Σιαλβέρα, Β. Σπανός

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ:** Γ. Καλλιούπη, Μ. Πομόνη

Επιτρέπεται η μερική ή ολική αναδημοσίευση άρθρων του περιοδικού, αρκεί να αναφέρεται η πηγή τους.

Χρησιμοποιήστε την καρδιά σας για να πείτε όχι στο κάπνισμα. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι 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 έμφραγμα μειώνεται σημαντικά ενώ μέσα σε 15 χρόνια ο καρδιαγγειακός κίνδυνος επιστρέφει στα επίπεδα ενός μη καπνιστή. Αποφύγετε την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα που αποτελεί βασική αιτία καρδιαγγειακών παθήσεων για τους μη καπνιστές. Έτσι, με τη διακοπή του καπνίσματος, ή και ακόμη καλύτερα με την αποφυγή του καπνίσματος από την αρχή, η βελτίωση της υγείας αφορά τόσο τον ίδιο τον καπνιστή όσο και τους ανθρώπους γύρω του. Σε κάθε περίπτωση, αν δυσκολεύεστε να σταματήσετε το κάπνισμα, καλά είναι να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια, ενώ επιπλέον μπορείτε να ρωτήσετε και τον εργοδότη σας αν παρέχει υπηρεσίες διακοπής του καπνίσματος.

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε βασικά στοιχεία για τον κίνδυνο που διατρέχουμε, για τους παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα στο μέλλον να υποστούμε ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο. Όταν είναι αυξημένα τα επίπεδα της γλυκόζης, δηλαδή του σακχάρου, στο αίμα αυτό μπορεί να υποδηλώνει την παρουσία σακχαρώδη διαβήτη. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι υπεύθυνες για την πλειοψηφία των θανάτων σε ανθρώπους με σακχαρώδη διαβήτη, έτσι αν αυτός παραμείνει αδιάγνωστος αυξάνει σημαντικά ο κίνδυνος για καρδιοπάθειες κι εγκεφαλικά. Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Ονομάζεται «σιωπηλός δολοφόνος» ακριβώς γιατί συνήθως δε συνοδεύεται από προειδοποιητικά σημεία ή συμπτώματα και πολλοί άνθρωποι δε συνειδητοποιούν ότι την έχουν. Η τακτική μέτρηση της αρτηριακής μας πίεσης είναι λοιπόν απαραίτητη. Η αυξημένη χοληστερίνη συσχετίζεται με 4 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο. Έτσι, εύκολα καταλαβαίνει κανείς γιατί είναι επιβεβλημένο να επισκεφτούμε τον γιατρό μας και να του ζητήσουμε την μέτρηση της χοληστερίνης καθώς επίσης του βάρους σώματος και του δείκτη μάζας σώματος (BMI). Η συγκέντρωση όλων των παραπάνω πληροφοριών θα του επιτρέψει να υπολογίσει ακριβώς τον κίνδυνο που έχουμε για μελλοντικά καρδιαγγειακά επεισόδια, αλλά και να μας υποδείξει τους τρόπους με τους οποίους θα οδηγηθούμε στην αποτελεσματική μείωσή του. 