

## ΕΜΕΙΣ ... ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ

Αγαπητό περιοδικό,

**Ε**ίμαι 50 ετών, καπνίστρια, και δεν έχω κάποιο γνωστό πρόβλημα υγείας. Δεν έχω εμφανίσει ποτέ συμπτώματα από την καρδιά. Οι γονείς μου σε μεγάλη ηλικία έπαθαν εγκεφαλικό. Όλοι γύρω μου λένε ότι πρέπει οπωσδήποτε να με δει καρδιολόγος. Πρέπει πράγματι να υποβληθώ σε κάποιο καρδιολογικό έλεγχο; Πόσο συχνά;

Αγαπητή αναγνώστρια,

Ως γενικός κανόνας, όλοι οι ασυμπτωματικοί ενήλικες, από την ηλικία των 40 ετών, καλό είναι να υποβληθούν σε έναν προγραμματισμένο καρδιολογικό έλεγχο, όπου, εκτός των άλλων, θα εκτιμηθούν όλοι οι παράγοντες κινδύνου για στεφανιαία νόσο.

Για υγιή πρόσωπα, ηλικίας 20-39 ετών, ο κίνδυνος καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι πολύ μικρός, επειδή προστατεύονται από τη νεαρή ηλικία. Ως γενική σύσταση ισχύει να ελέγχουν τους παράγοντες κινδύνου δηλαδή το σάκχαρο, τη χοληστερίνη και την πίεσή τους τουλάχιστον κάθε 4-6 έτη.

Ειδικότερα, οι παρακάτω τρεις κατηγορίες ατόμων, χωρίς συμπτώματα, πρέπει οπωσδήποτε να υποβληθούν σε προγραμματισμένο καρδιολογικό έλεγχο:

1. Πρόσωπα με συγγενείς πρώτου βαθμού, που έχουν πάθει καρδιακή προσβολή σε μικρή ηλικία (<55 ετών για άνδρες και <65 ετών για γυναίκες).
2. Πρόσωπα με πολύ υψηλές τιμές χοληστερίνης, που συνήθως οφείλονται σε γενετικά αίτια.
3. Πρόσωπα με συσσωρευμένους πολλούς παράγοντες

κινδύνου: κάπνισμα, υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, κληρονομικό ιστορικό, σακχαρώδη διαβήτης.

Σε αυτή την επίσκεψη, ο καρδιολόγος θα προχωρήσει σε ερωτήσεις σχετικά με τον τρόπο ζωής και τις καπνιστικές σου συνήθειες, θα μετρήσει την αρτηριακή σου πίεση υπό σωστές συνθήκες, το σωματικό βάρος και την περίμετρο μέσης. Στη συνέχεια θα σε εξετάσει κλινικά και θα σε υποβάλλει σε ένα απλό ηλεκτροκαρδιογράφημα. Αν κρίνει ότι είναι απαραίτητο, θα προχωρήσει σε περαιτέρω εξετάσεις. Τέλος, ο καρδιολόγος θα σου συνταγογραφήσει εξετάσεις αίματος για να μετρηθεί το σάκχαρο και η χοληστερίνη σου.

Ανάλογα με τα αποτελέσματα του παραπάνω ελέγχου, αξιολογείται ο μακροπρόθεσμος (10ετής) κίνδυνος για μελλοντική καρδιακή προσβολή. Ο καρδιολόγος θα σε παροτρύνει για τη διακοπή καπνίσματος και θα σου προτείνει λύσεις, που θα σε βοηθήσουν στη διακοπή του. Επιπλέον, θα σε συμβουλεύσει για τη σωστή διατροφή, την ιδανική διάρκεια άσκησης εβδομαδιαίως και τις κατάλληλες τιμές αρτηριακής πίεσης, σακχάρου και χοληστερίνης. Αν είναι απαραίτητο, θα προτείνει φάρμακα για τον καλύτερο έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης.

Πόσο συχνά; Ο έλεγχος αυτός θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε 5 έτη, αν όλα είναι φυσιολογικά. Σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει η παρακολούθηση να είναι πιο συχνή.

Συμπερασματικά, συστήνεται να υποβληθείς σε ένα τακτικό καρδιολογικό έλεγχο. Στην περίπτωσή σου ειδικότερα, πέραν όλων των άλλων, ο καρδιολόγος θα σου δώσει συμβουλές για τις δυνατότητες διακοπής καπνίσματος, αρκεί βέβαια να το θες και εσύ! Καλή επιτυχία. 🍀