

# Η πρώτη ημέρα της υπόλοιπης ζωής μας

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ  
ΧΘΕΣ  
ΣΗΜΕΡΑ  
ΑΥΡΙΟ

## Ανδρέας Συνετός

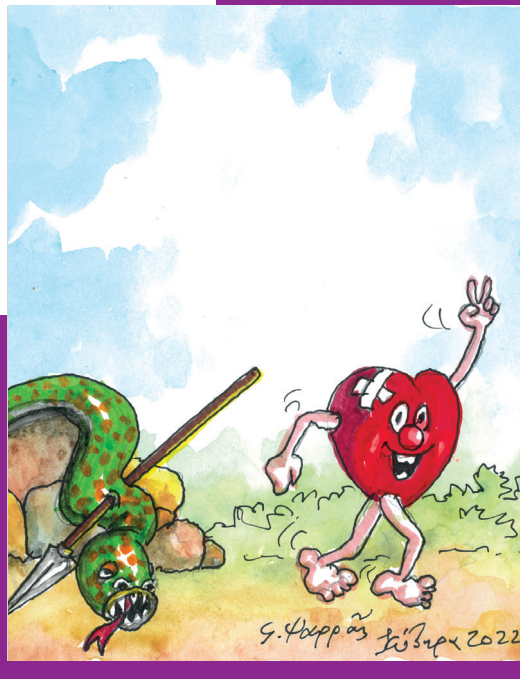
Καρδιολόγος, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική,  
"Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

**Η** εμφάνιση ενός καρδιακού επεισοδίου αποτελεί μια δοκιμασία για αυτόν που το παθαίνει αλλά και για όλη του την οικογένεια. Ειδικά σε περιπτώσεις που ο ασθενής είναι μικρής ηλικίας, ο αντίκτυπος αλλά και οι απορίες που γεννιούνται, και ως έναν βαθμό θα πρέπει να απαντηθούν, είναι πολλές. Στην καλύτερη των περιπτώσεων η δοκιμασία ολοκληρώνεται με μια αγγειοπλαστική στα στεφανιαία αγγεία, ο ασθενής παίρνει εξιτήριο μετά από λίγες ημέρες, με οδηγίες να αλλάξει τη ζωή του και με μερικά φάρμακα να τον ακολουθούν δια βίου.

Η αναζήτηση της αιτίας αποτελεί την αρχική αντίδραση, κυρίως από την πλευρά της οικογένειας, με την αναζήτηση ευθυνών να αποτελεί το βασικό ερώτημα. Ερωτήσεις του τύπου "μήπως φταίει να τηγανητά φαγητά" έρχονται να καλύψουν την παντελή απουσία πρωτογενούς πρόληψης. Ασθενείς, εμφραγματίες πλέον, θεωρούσαν τους εαυτούς τους άτρωτους, κνηνημένοι στην καθημερινή ανάγκη για κέρδος, χωρίς αιματολογικές εξετάσεις, χωρίς τακτική πρόληψη και με άγνοια κινδύνου για το ότι η καρδιά τους μπορεί να τους προδώσει. Η περιγραφή αυτή φυσικά δεν καλύπτει συνολικά τους ασθενείς με εμφραγμα, καθώς υπάρχουν και αρκετοί που χαρακτηρίζονταν από την τακτικότητα και σχολαστικότητα τους στο να προσέχουν τη διατροφή τους και τις αιματολογικές εξετάσεις τους, να ασκούνται, να μην καπνίζουν και να περιορίζουν το σωματικό τους βάρος και το άγχος τους.

**Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι το καρδιακό επεισόδιο, ειδικά σε νέες ηλικίες, είναι ένα καμπανάκι. Αν το αγνοήσουμε, έχουμε κάνει ένα σημαντικό λάθος, το οποίο θα μας κοστίσει, αντίθετα, αν το λάβουμε σοβαρά υπόψη, τότε μπορούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας και να ζήσουμε πολλά και ποιοτικά χρόνια.**

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι το καρδιακό επεισόδιο, ειδικά σε νέες ηλικίες, είναι ένα καμπανάκι. Αν το αγνοήσουμε, έχουμε κάνει ένα σημαντικό λάθος, το οποίο θα μας κοστίσει, αντίθετα, αν το λάβουμε σοβαρά υπόψη, τότε μπορούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας και να ζήσουμε πολλά και ποιοτικά χρόνια. Η αναζήτηση ευθυνών ωφελεί μόνο στην αναγνώριση των λαθών που κάναμε και τα οποία θα πρέπει να διορθώσουμε, και όχι στο να τιμωρήσουμε αυτόν που πιστεύουμε ότι φταίει.



Ο καρδιολόγος μας είναι ο ιδανικός άνθρωπος να καθοδηγήσει τον ασθενή στη νέα του πορεία, όχι μόνο συνταγογραφώντας τα απαιτούμενα φάρμακα, αλλά και στηρίζοντάς τον και ψυχολογικά και εξηγώντας του απλά τα επόμενα βήματα. Αυτό που πλέον λέμε δευτερογενής πρόληψη, βασίζεται στην επικοινωνία ανάμεσα στον ιατρό και τον ασθενή, στην εμπιστοσύνη και στην ανεύρεση λύσεων, όπου φαίνεται αδιέξοδο. Η αδυναμία για διακοπή του καπνίσματος θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με αναλυτική κουβέντα και ενδεχομένως με τη βοήθεια ειδικών επιστημόνων, για να επιτευχθεί ο στόχος. Αντίστοιχα, η άσκηση θα πρέπει να ενθαρρύνεται, ακόμα και αν ο ασθενής είναι αρνητικός από την αρχή ή αν αδιαφορεί. Οι αιματολογικές εξετάσεις θα πρέπει να αναλύονται με τις τιμές στόχους που θα πρέπει να πάσουμε, με αναλυτική παρουσίαση του χρονικού πλάνου του ελέγχου που ο καρδιολόγος έχει στο μυαλό του, με βάση τις διεθνείς οδηγίες, προσαρμοσμένες πάντα στον εκάστοτε ασθενή. Αυτό είναι λογικό να απαιτεί χρόνο και διάθεση και από τους δύο, χρόνος που είναι απαραίτητος για την ομαλή εξέλιξη. Και, φυσικά, σε όλο αυτό το πλάνο δεν πρέπει να υπάρχουν υπερβολές, όπως, για παράδειγμα, με το φαγητό, οι οποίες αντί να δράσουν αποτρεπτικά τελικά πεισμώνουν τον ασθενή και φέρνουν το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα. Για μια ακόμη φορά το «Πάν μέτρον ἄριστον» αποτελεί το θεμελιώδη λίθο της αντιμετώπισης του προβλήματος. ●