

Η καρδιά μας σε κρίση

Πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και αποτελεσματική αντιμετώπιση το τρίπτυχο για τις καρδιαγγειακές παθήσεις

ΥΓΕΙΑ 29/09/2017



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς στις 29 Σεπτεμβρίου, μια πρωτοβουλία της Παγκόσμιας Καρδιολογικής Ομοσπονδίας που υποστηρίχθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, συναντήσαμε την Επίκουρη Καθηγήτρια, **Κλινική και Επεμβατική Καρδιολόγο Dr. Carolin Sonne**, προκειμένου να μας δώσει απαντήσεις γύρω από τις παθήσεις της καρδιάς.

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν σήμερα τη συχνότερη αιτία θανάτου στην Ευρώπη και αντίθετα με την επικρατούσα αντίληψη δεν αφορούν μόνο τους άνδρες αλλά και τις γυναίκες, κυρίως μετά την εμμηνόπαυση.

Μάλιστα, ενώ στους άνδρες το ποσοστό των θανάτων από καρδιαγγειακές παθήσεις φτάνει το 40%, στις γυναίκες ξεπερνάει το 50% και είναι πολύ υψηλότερο από το αντίστοιχο ποσοστό όλων των ειδών καρκίνου μαζί. Ακολουθούν οι σημαντικότερες απαντήσεις σε όσα πρέπει να γνωρίζουμε για να προλάβουμε τις καρδιαγγειακές παθήσεις και να παρατείνουμε τη ζωή μας.

Dr. Sonne, ποιοι θεωρούνται οι κύριοι παράγοντες κινδύνου για την καρδιά μας;

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις συχνά εκδηλώνονται ξαφνικά αλλά οι παράγοντες κινδύνου προϋπάρχουν επί μακρόν. Οι πιο σημαντικοί είναι:

- Η υψηλή πίεση
- Η υψηλή χοληστερόλη
- Ο διαβήτης
- Το κάπνισμα
- Η παχυσαρκία
- Το οικογενειακό ιστορικό

Όπως μας εξηγεί η Dr.Sonne, οι παράγοντες κινδύνου ευθύνονται για τη συγκέντρωση χοληστερόλης και ασβεστίου στα τοιχώματα των αγγείων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε στένωση ή θρόμβωση των αγγείων. Η κακή λειτουργία των αγγείων προκαλεί προβλήματα σε όλα τα όργανα διότι δεν τροφοδοτούνται σωστά με αίμα και οξυγόνο. Στην καρδιά, για παράδειγμα, μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα ή καρδιακή ανεπάρκεια.

Υπάρχουν συμπτώματα;

Συνήθη συμπτώματα που πρέπει να μας υποψιάσουν ότι πάσχουμε από κάποιο καρδιαγγειακό νόσημα είναι τα εξής:

- Πόνος ή πίεση στο στήθος
- Δυσφορία ή πόνος στο ένα ή και στα δύο χέρια, στην πλάτη, στον αυχένα, στο σαγόνι ή στο στομάχι
- Δύσπνοια, λαχάνιασμα, κόπωση, αρρυθμίες, ζαλάδα, λιποθυμία
- Κρύος ιδρώτας και ναυτία
- Πρησμένα πόδια

Μπορούμε να κάνουμε κάτι για να προλάβουμε τις καρδιαγγειακές παθήσεις;

Ναι, μπορούμε, αν αναγνωρίσουμε, διαγνώσουμε και αντιμετωπίσουμε έγκαιρα τους συνήθεις παράγοντες κινδύνου. Αυτό σημαίνει:

- Να μην καπνίζουμε
- Να διατηρούμε το ιδανικό βάρος
- Να ακολουθούμε υγιεινή διατροφή
- Να γυμναζόμαστε τακτικά
- Να ελέγχουμε και να θεραπεύουμε θέματα υγείας, όπως είναι ο διαβήτης, η υψηλή χοληστερόλη και η υψηλή πίεση
- Να κάνουμε έναν καρδιολογικό έλεγχο.

Η αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου, τα εξειδικευμένα φάρμακα και οι νέες επεμβατικές τεχνικές για τις καρδιαγγειακές παθήσεις μπορούν να παρατείνουν τη ζωή μας.

Σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται φαρμακευτική αγωγή, συστηματική παρακολούθηση και ενίοτε επεμβατική θεραπεία. Για παράδειγμα, αν έχουμε διαγνωστεί με στεφανιαία νόσο, μπορεί να είναι απαραίτητη η αγγειοπλαστική επέμβαση (μπαλονάκι και stent) ή το bypass.

Ειδικά αν πάσχουμε από καρδιακή ανεπάρκεια, πρέπει να αναζητήσουμε εξειδικευμένη καθοδήγηση και θεραπεία καθώς τα τελευταία 10-15 χρόνια η επιστήμη εφαρμόζει νέες θεραπευτικές μεθόδους. Τα νέα εξειδικευμένα φάρμακα, οι επεμβατικές τεχνικές για τις βαλβιδοπάθειες (χωρίς χειρουργείο) και η εγκατάσταση εξειδικευμένου βηματοδότη ή απινιδωτή μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας και να παρατείνουν τη ζωή μας.

«Είναι δύσκολο να αλλάξουμε ριζικά τον τρόπο ζωής μας αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τους παράγοντες κινδύνου για τις καρδιαγγειακές παθήσεις και να τους αντιμετωπίζουμε βήμα-βήμα για να μη νοσήσουμε. Ό,τι κάνουμε, έστω και λίγο, είναι καλύτερο από το τίποτα» καταλήγει συμπερασματικά η Dr.Sonne.



Dr. med. Carolin Sonne, Επίκουρη Καθηγήτρια, Κλινική και Επεμβατική Καρδιολόγος (Πιστοποίηση Επεμβατικής Καρδιολογίας από τη Γερμανική Καρδιολογική Εταιρεία), τ. Διευθύντρια του Τμήματος Καρδιακής Ανεπάρκειας και του Υπερηχογραφικού Εργαστηρίου και Επιμελήτρια Αιμοδυναμικού Εργαστηρίου στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Μονάχου (German Heart Center).

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **www.carolinsonne.com**, fb: **<https://www.facebook.com/Dr.Sonne>**.