

Δημοσιεύθηκε: Παρασκευή, 21 Ιουλίου 2017

Μύθοι και αλήθειες για την εμμηνόπαυση και τις καρδιακές παθήσεις

 **Like** 109 people like this. Be the first of your friends.



Carolin Sonne

Carolin Sonne

Κλινική και Επεμβατική Καρδιολόγος

carolinsonne.com

Τα τελευταία 10-15 χρόνια έχουν γίνει πολλές έρευνες για τις καρδιακές παθήσεις στις γυναίκες. Οι έρευνες αυτές έχουν δείξει ότι υπάρχουν ακόμα αρκετές λανθασμένες αντιλήψεις γύρω από αυτό το θέμα. Παρακάτω θα δούμε μερικές από αυτές και θα εξηγήσουμε πώς μπορούν οι γυναίκες να προλάβουν τις καρδιακές παθήσεις.



Πρώτος Μύθος: Οι καρδιαγγειακές παθήσεις εμφανίζονται κυρίως σε άντρες μεγάλης ηλικίας.

Αλήθεια: Οι καρδιαγγειακές παθήσεις (στεφανιαία νόσος, έμφραγμα, υψηλή αρτηριακή πίεση και ρευματική καρδιοπάθεια) είναι η συχνότερη αιτία θανάτου στις γυναίκες. Οι γυναίκες συχνά δεν παίρνουν μέτρα προστασίας από τις καρδιακές παθήσεις διότι:

- Νιώθουν ήδη αγχωμένες και κουρασμένες.
- Νιώθουν ότι δεν έχουν τον χρόνο να κάνουν αλλαγές στην ζωή τους.
- Δεν αντιμετωπίζουν την υγεία τους ως πρώτη προτεραιότητα.
- Νομίζουν ότι, επειδή είναι ακόμα νέες, δεν κινδυνεύουν από καρδιακές παθήσεις.

Αυτό σημαίνει ότι οι γυναίκες, όπως κάνουν μαστογραφίες και προληπτικές εξετάσεις, πρέπει να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τους παράγοντες κινδύνου για την καρδιά τους. Είναι σημαντικό για τις γυναίκες που φτάνουν στην εμμηνόπαυση να φροντίζουν την υγεία τους. Αν ενημερωθούν για τους παράγοντες κινδύνου, μπορούν να προλάβουν τις καρδιακές παθήσεις.

Δεύτερος Μύθος: Οι γυναίκες δεν πρέπει να ανησυχούν για τις καρδιαγγειακές παθήσεις πριν την εμμηνόπαυση.

Αλήθεια: Οι καρδιαγγειακές παθήσεις εξελίσσονται με το πέρασμα του χρόνου. Οι γυναίκες που δεν βρίσκονται ακόμα σε εμμηνόπαυση πιθανότατα δεν προστατεύονται από τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Πρέπει να προσέχουμε σε όλες τις ηλικίες.

Ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιακών παθήσεων στις γυναίκες αυξάνεται με την ηλικία. Η εμμηνόπαυση είναι μια φυσιολογική περίοδος στη ζωή της γυναίκας. Καθώς πλησιάζει η εμμηνόπαυση, οι ωοθήκες παράγουν σταδιακά λιγότερα οιστρογόνα, προκαλώντας μεταβολές στον κύκλο της εμμήνου ρύσης και άλλες φυσικές μεταβολές. Η μείωση των φυσικών οιστρογόνων καθώς μεγαλώνει μια γυναίκα μπορεί να αυξήσει τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιακών παθήσεων γιατί τα οιστρογόνα διατηρούν την ευελιξία των αρτηριών.

Παρ' όλα τα οφέλη των οιστρογόνων, η μείωσή τους δεν είναι ο μόνος λόγος του αυξημένου κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων μετά την εμμηνόπαυση. Άλλοι λόγοι είναι:

- οι μεταβολές στα τοιχώματα των αρτηριών, που κάνουν πιο εύκολο τον σχηματισμό πλάκας και θρομβώσεων,
- οι μεταβολές στα επίπεδα λίπους στο αίμα (η LDL, η «κακή» χοληστερόλη, αυξάνεται και η HDL, η «καλή» χοληστερόλη, μειώνεται),
- τα αυξημένα επίπεδα ινωδογόνου (που βοηθάει στην πήξη του αίματος) σχετίζονται με τις καρδιακές παθήσεις και το έμφραγμα, επειδή το ινωδογόνο μπορεί να προκαλέσει θρομβώσεις, που στενεύουν τις αρτηρίες και μειώνουν την ροή του αίματος στην καρδιά.

Τρίτος Μύθος: Αν είμαι αδύνατη και γυμνάζομαι τακτικά, δεν θα έχω καρδιαγγειακές παθήσεις.

Αλήθεια: Όχι απαραίτητα. Υπάρχουν παράγοντες καρδιακού κινδύνου που δεν μπορούμε να αλλάξουμε: η ηλικία μας, το φύλο μας και το οικογενειακό μας ιστορικό. Η τακτική άσκηση και η διατήρηση του ιδανικού βάρους είναι πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε, αλλά δεν εγγυώνται ότι δεν θα εμφανίσουμε καρδιαγγειακές παθήσεις.

Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζουμε τους συνήθεις παράγοντες κινδύνου και πριν και μετά την εμμηνόπαυση.

Οι γυναίκες με τον μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων είναι αυτές που:

- αποφεύγουν ή κόβουν το κάπνισμα
- χάνουν βάρος και/ή διατηρούν το ιδανικό σωματικό τους βάρος
- γυμνάζονται για περισσότερο από 30 λεπτά 3 με 5 φορές την εβδομάδα (με άσκηση μέτριας έντασης). Κάνουμε όποια άσκηση μας αρέσει: περπάτημα, ποδηλασία, χορό, κολύμβηση.
- ακολουθούν υγιεινή διατροφή
- θεραπεύουν και ελέγχουν προβλήματα υγείας όπως είναι ο διαβήτης, η υψηλή χοληστερόλη και η υψηλή πίεση, που είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου για τις καρδιακές παθήσεις.

Είναι δύσκολο να αλλάξουμε ριζικά τον τρόπο ζωής μας αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τους παράγοντες κινδύνου για την καρδιά μας και να τους αντιμετωπίζουμε βήμα-βήμα, για να προλάβουμε τις καρδιακές παθήσεις. Ό,τι κάνουμε, έστω και λίγο, είναι καλύτερο από το τίποτα.

Ευχαριστούμε την Associate Professor Dr. med. Carolin Sonne , Κλινική και Επεμβατική Καρδιολόγο. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.carolinsonne.com, fb: <https://www.facebook.com/Dr.Sonne>.



 Like 109 people like this. Be the first of your friends.