

Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς 2015

*Γράφει η Γαρυφαλλιά Πέπερα-Καλατζή**

Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

World Heart Day

29 Σεπτεμβρίου 2015



Στις 29 Σεπτεμβρίου θεσπίστηκε από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Καρδιολογίας (World Heart Federation) η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς, η οποία έχει καθιερωθεί από την επιστημονική κοινότητα να γιορτάζεται την τελευταία Κυριακή του Σεπτεμβρίου. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων τα οποία τις τελευταίες δεκαετίες αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες.

Σε παγκόσμιο επίπεδο κάθε 2 δευτερόλεπτα καταγράφεται ένας θάνατος από καρδιαγγειακό νόσημα και κάθε 5 δευτερόλεπτα σημειώνεται μια καρδιακή προσβολή. Υπολογίζεται ότι 17 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως το χρόνο οφείλονται σε καρδιαγγειακές παθήσεις και βασικός στόχος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι να μειωθούν οι θάνατοι από καρδιαγγειακές παθήσεις έως το 2025 κατά 25%.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας οι Έλληνες, διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα μεταξύ των χωρών

της Μεσογείου, λόγω υιοθέτησης ανθυγιεινών συνηθειών. Το 45-50% του πληθυσμού είναι καπνιστές, έως και το 1/3 του πληθυσμού είναι παχύσαρκοι, το 10% πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη και το 1/3 των Ελλήνων πάσχει από υπέρταση. Το αποτέλεσμα είναι στην Ελλάδα να έχουμε 20.000 νέα εμφράγματα ετησίως.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Καρδιολογίας ανακοινώσε ότι τουλάχιστον το 82% των αιφνίδιων θανάτων από καρδιοαγγειακά νοσήματα και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια μπορούν να προληφθούν εάν εξαλειφθούν οι παράγοντες κινδύνου όπως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, το κάπνισμα και η λανθασμένη διατροφή.

Το φετινό σύνθημα της Παγκόσμιας Ημέρας Καρδιάς είναι 'Δημιουργία υγιεινού για την καρδιά μας περιβάλλοντος' (Creating Heart-Healthy Environments), τονίζοντας την ανάγκη για αλλαγή τρόπου ζωής και υιοθέτησης υγιεινοδιαιτητικών συνηθειών ως μέσο πρόληψης και καρδιοπροστασίας.

Το Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας -Αποκατάστασης (Τ.Κ.Α.Φ.Α) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) σε συμφωνία με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Καρδιολογίας τονίζει ότι όλοι μας μπορούμε να υιοθετήσουμε υγιεινές καρδιοπροστατευτικές συνήθειες όπου και εάν είμαστε: στο σπίτι, στη δουλειά, στον ελεύθερο χρόνο. Η σωματική άσκηση παράλληλα με τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή, αποτελεί το κλειδί για την προστασία της καρδιάς μας.

Παρακάτω δίνονται σύντομες συμβουλές για το πώς να κρατήσουμε την καρδιά γερή και δυνατή:

Ιατρικός έλεγχος και ενημέρωση: Επισκεφτείτε εξειδικευμένη ομάδα υγειονομικής περίθαλψης. Ιατρικός έλεγχος απαραίτητος τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Υγιεινή διατροφή: Ξεκινήστε υγιεινή διατροφή που είναι πλούσια σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, φτωχή σε νάτριο, κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη. Προτείνεται η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, μέχρι 1 ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και 2 για τους άνδρες.

Διακοπή καπνίσματος: Ρωτήστε την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας για να σας βοηθήσει στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος.

Άσκηση: Την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς το ΤΚΑΦΑ σας προτείνει να δραστηριοποιηθείτε για να αποκτήσετε τον έλεγχο μιας υγιούς καρδιάς. Η σωματική αδράνεια αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιοαγγειακών συμβάντων, δεδομένου ότι οδηγεί στην αύξηση του σωματικού βάρους, στην εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη και υπέρτασης.

Συμβουλευτείτε ειδικούς στην καρδιοαγγειακή φυσικοθεραπεία- αποκατάσταση σχετικά με την εξατομικευμένη άσκηση που πρέπει να επακολουθήσετε για πρόληψη ή

θεραπεία καρδιοαγγειακής νόσου. Ενδεικτικά:

Πάρτε μέρος σε σωματικές δραστηριότητες

- Ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσετε. Ασκηθείτε προοδευτικά 3-5 φορές την εβδομάδα αρχικά με στόχο τα 50 λεπτά μέτριας έντασης αερόβιας άσκησης.□
- Εναλλακτικά 30 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση για 5 φορές την εβδομάδα είναι προτεινόμενη.□
- Πριν την έναρξη της άσκησης συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για ένα τακτικό έλεγχο□
- Εάν έχετε κάποια μορφή αναπηρίας, προσαρμόστε την άσκηση στις ανάγκες σας. Είναι καλύτερα κάποια ήπιας μορφής σωματικής δραστηριότητας από την πλήρη αδράνεια.□

Καλύτερες μορφές σωματικής δραστηριότητας

- Αερόβια άσκηση ιδιαίτερα ωφέλιμη για την καρδιοαγγειακή λειτουργία - (γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδηλασία)□
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης βοηθούν στην καλύτερη διατήρηση του σωματικού βάρους (ανεβοκατέβασμα σκαλιών, περπάτημα σε ανηφόρα, σκάψιμο στον κήπο)□
- Ασκήσεις χαλάρωσης (Tai chi and yoga) για διατήρηση της ευλυγισίας.□

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να κάνουν σωματική δραστηριότητα

Το μήνυμα της ημέρας: Η διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς είναι προσωπική υπόθεση.

Ίσως το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι ένα μεγάλο μέρος των καρδιακών παθήσεων μπορούν να προληφθούν. Η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς πρέπει να αποτελέσει το έναυσμα για ενημέρωση από την επιστημονική κοινότητα για το πώς θα προστατεύσετε την καρδιά σας και τις καρδιές αυτών που αγαπάτε.

Εκδηλώσεις με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς:

- **Δωρεάν Καρδιολογικές εξετάσεις** διοργανώνει το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ) **1, 2, 3 Οκτωβρίου 2015, στην Αθήνα, στην Αίθουσα του Μετρό στο Σύνταγμα, από 09:00 έως 17:00**□
- **Ήπιο περίπατο μετά μουσικής** διοργανώνει το **Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο στην Αθήνα στις 11.00 το πρωί της Κυριακής, 27 Σεπτεμβρίου 2015.**□

***Δρ Γαρυφαλλιά Πέπερα-Καλατζή, PT, MSc, PhD**

Φυσικοθεραπεύτρια

Διδάκτωρ Καρδιοαγγειακής Αποκατάστασης, Πανεπιστημίου Essex, Μεγάλης Βρετανίας

Αντιπρόεδρος Τμήματος Καρδιοαγγειακής & Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας - Αποκατάστασης (ΤΚΑΦΑ) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ)

Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Φυσικοθεραπείας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (Τ.Ε.Ι) Στερεάς Ελλάδας

E-mail: Αυτή η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου προστατεύεται από τους αυτοματισμούς αποστολέων ανεπιθύμητων μηνυμάτων. Χρειάζεται να ενεργοποιήσετε τη JavaScript για να μπορέσετε να τη δείτε.

URL:

<http://www.lamiareport.gr/index.php/ygeia/item/22959-pagkosmia-imeras-kardias-2015>

Keyword: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Date: 2015-09-29, 07:25:02

Source: lamiareport.gr