

Τον κώδωνα του κινδύνου κρούουν οι ειδικοί με αφορμή τη σημερινή παγκόσμια ημέρα καρδιάς

Υγεία 20.000 εμφράγματα ετησίως στην Ελλάδα

Υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρδιαγγειακά νοσήματα μεταξύ των λαών της Μεσογείου αντιμετωπίζουν οι Έλληνες εξαιτίας της υιοθέτησης ανθυγιεινών συνηθειών.

Της **Νικολέττας Μπούκα**
nikolettaboutouka@yahoo.gr

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 45%-50% του πληθυσμού είναι καπνιστές, έως και το 1/3 παχύσαρκοι, το 10% πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη και το 1/3 από υπέρταση. Αποτέλεσμα είναι στην Ελλάδα να έχουμε 20.000 εμφράγματα ετησίως.

Την ίδια στιγμή σε παγκόσμιο επίπεδο κάθε 2 δευτερόλεπτα καταγράφεται ένας θάνατος από καρδιαγγειακό νόσημα και κάθε 5 δευτερόλεπτα μία καρδιακή προσβολή. Υπολογίζεται ότι για 17 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως το χρόνο ευθύνονται οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Για το λόγο αυτό βασικός στόχος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι να μειωθούν κατά 25% οι θάνατοι από καρδιαγγειακές παθήσεις έως το 2025.

Τις παραπάνω επιστημονικές κάνει το τμήμα Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (ΤΚΑΦΑ) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) με αφορμή τη σημερινή παγκόσμια ημέρα καρδιάς. Η ημέρα αυτή θεσπίστηκε από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Καρδιολογίας (World Heart Federation) και στόχος της είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, τα οποία τις τελευταίες δεκαετίες αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες.



Βασικός στόχος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι να μειωθούν κατά 25% οι θάνατοι από καρδιαγγειακές παθήσεις έως το 2025.

Το φετινό σύνθημα της παγκόσμιας ημέρας καρδιάς είναι «Δημιουργία υγιεινού για την καρδιά μας περιβάλλοντος» (Creating Heart-Healthy Environments), με την επισήμανση της αναγκαιότητας υιοθέτησης υγιεινοδιαιτητικών συνηθειών ως μέσου πρόληψης και καρδιοπροστασίας.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ

Από την πλευρά του το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας (ΕΛΙΚΑΡ) συνεχίζει και φέτος το πρόγραμμα «Εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου» με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του κοινού για την αξία της πρόληψης των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι εκπρόσωποι του ΕΛΙΚΑΡ επισημαί-

νουν ότι «η βασική ανάγκη για την έναρξη του προγράμματος ήταν η διαπίστωση ότι η επιδημία των καρδιαγγειακών νοσημάτων, με κύριες εκδηλώσεις το έμφραγμα και το εγκεφαλικό επεισόδιο, που αποτελούν την πρωταρχική αιτία θανάτου και αναπηρίας στη χώρα μας, θα λάβει διαστάσεις πανδημίας, αν δεν υπάρξει ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών για τους παράγοντες κινδύνου».

Τα προγράμματα πρόληψης του ΕΛΙΚΑΡ στα δέκα χρόνια που υλοποιούνται έδειξαν ότι από τους 60.000 ενήλικες που εξετάστηκαν το 50% είχε αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, το 25% ήταν υπέρτατοι, το 9% διαβητικοί, το 42% υπέρβαροι και το 50% καπνιστές στις ηλικίες κάτω των

50 ετών. Επίσης μόνον ένας στους τρεις Έλληνες πετυχαίνει το στόχο της υπολιπιδαιμικής αγωγής, όταν αρχίζει τη θεραπεία, παρά την εκτεταμένη χρήση στατινών και μόνον οι μισοί από όσους γνωρίζουν ότι έχουν υψηλή χοληστερόλη κάθονται κάθισμα για να τη μειώσουν. Εξάλλου περισσότεροι, απ' ό,τι πίστευαν οι επιστήμονες (>3% του πληθυσμού των ενηλίκων στη χώρα μας), έχουν παρουσιάσει επεισόδιο κολπικής μαρμαρυγής, ενώ στους ηλικιωμένους (ηλικίας άνω των 75 ετών) το ποσοστό είναι >10%.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ

Το ΤΚΑΦΑ δίνει τις παρακάτω σύντομες συμβουλές, για να μας βοηθήσει να κρατήσουμε την καρδιά μας γερή και δυνατή:

- Ιατρικός έλεγχος απαραίτητος τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.
- Υγιεινή διατροφή: 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.
- Σωματική δραστηριότητα. Ασκηθείτε προοδευτικά τρεις-πέντε φορές την εβδομάδα αρχικά με στόχο τα 50 λεπτά μέτριας έντασης αερόβιας άσκησης. Εναλλακτικά 30 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση για πέντε φορές την εβδομάδα.

• Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να κάνουν σωματική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας τα παιδιά ηλικίας 5-17 ετών πρέπει να στοχεύουν για τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης έντασης σωματικής δραστηριότητας την ημέρα. Ασκηθείτε παρέα με τα παιδιά σας, με το ποδήλατο ή με τα πόδια στο σχολείο. Θέστε περιορισμούς στο χρόνο που δαπανούν βλέποντας τηλεόραση ή παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή σε όχι περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα.