


# Ένας στους τρεις θανάτους από καρδιαγγειακά συμβαίνει πρόωρα σε άτομα ηλικίας κάτω των 70 ετών

 [iatronet.gr/article/119409/enas-stoys-treis-thanatoys-apo-kardiaggeiaka-symvainoyn-proora-se-atoma-hlikias-kato-ton-70-eton](https://www.iatronet.gr/article/119409/enas-stoys-treis-thanatoys-apo-kardiaggeiaka-symvainoyn-proora-se-atoma-hlikias-kato-ton-70-eton)

iatronet.gr

29 Σεπτεμβρίου 2023

Παρασκευή, 29 Σεπτεμβρίου 2023, 08:00

Τροποποίηση: 29/09/2023, 08:00

Ένας στους τρεις θανάτους από καρδιαγγειακά νοσήματα συμβαίνουν πρόωρα σε άτομα ηλικίας κάτω των 70 ετών

Περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν από καρδιαγγειακά νοσήματα παγκοσμίως παρά από οποιαδήποτε άλλη αιτία: πάνω από 18,6 εκατομμύρια κάθε χρόνο.

Το 85% των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα οφείλονται σε έμφραγμα και εγκεφαλικό.

Το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Καρδιάς είναι «Χρησιμοποιήστε την καρδιά, Γνωρίστε την καρδιά».

Αυτή η ημέρα είναι μια υπενθύμιση σε όλους να φροντίζουν τις καρδιές τους. Η εκστρατεία εστιάζει στο πόσο ουσιαστικό είναι να γνωρίσουμε την καρδιά μας και την καρδιαγγειακή μας υγεία.

«Με το δεδομένο ότι σε ένα σημαντικό μέρος του πληθυσμού οι γνώσεις για την υγεία της καρδιάς είναι ακόμα περιορισμένες, η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία στοχεύει συστηματικά να ενημερώνει και να ευαισθητοποιεί τους πολίτες για τους παράγοντες κινδύνου Καρδιαγγειακών Νόσων και για το πώς πρέπει να φροντίζουν την καρδιά τους και την υγεία τους συνολικά», αναφέρει ο Καθηγητής Καρδιολογίας και Πρόεδρος της ΕΚΕ κ. Γ. Κοχιαδάκης.

## Τι είναι η Καρδιαγγειακή Νόσος;

Η καρδιαγγειακή νόσος είναι μια κατηγορία ασθενειών που επηρεάζουν την καρδιά ή τα αιμοφόρα αγγεία (φλέβες και αρτηρίες). Μπορεί να προκληθεί από έναν συνδυασμό κοινωνικοοικονομικών, συμπεριφορικών και περιβαλλοντικών παραγόντων κινδύνου, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, ανθυγιεινή διατροφή, υψηλή χοληστερόλη, διαβήτης, ατμοσφαιρική ρύπανση, παχυσαρκία, χρήση καπνού, νεφρική νόσος, σωματική αδράνεια, επιβλαβής χρήση αλκοόλ και το άγχος. Το οικογενειακό ιστορικό, το φύλο και η ηλικία μπορούν επίσης να επηρεάσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου ενός ατόμου.

Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο αλλά και στην Ελλάδα, προσπαθούν να ελέγξουν τους παράγοντες κινδύνου που οδηγούν σε καρδιαγγειακές παθήσεις και πολλοί άλλοι δεν γνωρίζουν ότι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο.

## Παράγοντες κινδύνου

---

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τις καρδιακές παθήσεις και το εγκεφαλικό. Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου, όπως το οικογενειακό ιστορικό, δεν μπορούν να τροποποιηθούν, ενώ άλλοι παράγοντες κινδύνου, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση κ.ά., μπορούν να τροποποιηθούν μέσω παρεμβάσεων στον τρόπο ζωής και θεραπείας.

Κάθε άτομο που έχει έναν παράγοντα κινδύνου δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα έχει καρδιαγγειακή νόσο. Ωστόσο, όσο περισσότεροι παράγοντες κινδύνου υπάρχουν, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, εκτός εάν ληφθούν μέτρα και με όπλο την γνώση και την πρόληψη, γίνει συντονισμένη προσπάθεια ώστε να αποτραπούν οι παράγοντες κινδύνου που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία της καρδιάς.

## Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων;

---

Να έχετε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Μια υγιεινή διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία από μη επεξεργασμένα και φρέσκα τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων άφθονων φρούτων και λαχανικών, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς και τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και αλάτι.

Πρέπει να είστε προσεκτικοί με τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία συχνά περιέχουν υψηλά επίπεδα αλατιού, και να πίνετε πολύ νερό!

Ασκούμαστε τακτικά. Χρειάζονται μόνο 30 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, πέντε ημέρες την εβδομάδα, για να βελτιώσουμε και να διατηρήσουμε την υγεία μας. Οι ενήλικες (ηλικίας 18-65 ετών) και οι ηλικιωμένοι (65+) θα πρέπει να επιδιώκουν να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα ή τουλάχιστον 75 λεπτά σωματικής δραστηριότητας υψηλής έντασης, κάθε εβδομάδα. Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει και εκείνα να κάνουν μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα.

Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος. Η μείωση του κινδύνου παχυσαρκίας συνήθως περιλαμβάνει τη μείωση του αριθμού των θερμίδων που καταναλώνονται από λίπη και σάκχαρα, την αύξηση της μερίδας της ημερήσιας πρόσληψης φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως και ξηρών καρπών και την τακτική άσκηση.

Αποφύγετε τη χρήση καπνού και κάθε καπνικού προϊόντος. Εάν σταματήσετε το κάπνισμα, ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου θα μειωθεί στο μισό μέσα σε ένα χρόνο και θα επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα με την πάροδο του χρόνου. Αποφύγετε περιβάλλοντα

γεμάτα καπνό: η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής. Όλες οι μορφές καπνού είναι επιβλαβείς και δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο έκθεσης στον καπνό. Εάν δυσκολεύεστε να κόψετε το κάπνισμα, μιλήστε με τον γιατρό σας για την ανάπτυξη ενός προσαρμοσμένου σχεδίου που να ταιριάζει στις ανάγκες σας.

Αποφύγετε το αλκοόλ. Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο για την κατανάλωση αλκοόλ και οι επιβλαβείς επιπτώσεις του υπερτερούν κατά πολύ των δυνητικών προστατευτικών οφελών. Ενώ το να πίνετε λιγότερο μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, τα στοιχεία δείχνουν ότι η ιδανική κατάσταση για την υγεία είναι να μην πίνετε καθόλου. Ακόμη και οι μέτριοι πότες παρατηρούν οφέλη για την υγεία όταν σταματούν να πίνουν αλκοόλ.

Διαχειριστείτε το άγχος. Το άγχος μπορεί να προκαλέσει σύσφιξη των αρτηριών, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Η άσκηση, οι βαθιές αναπνοές, η χαλάρωση των μυών σας και το να αφιερώνετε χρόνο για τα πράγματα που αγαπάτε είναι απ'όσα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε τα επίπεδα του άγχους σας.

Να ελέγχετε συνολικά την καρδιαγγειακή σας υγεία.

Μάθετε να κάνετε σωστά τις μετρήσεις σας. Ο έλεγχος της αρτηριακής σας πίεσης, των επιπέδων χοληστερόλης και των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας σε τακτική βάση είναι σημαντικός για τον προσδιορισμό και τον έλεγχο του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου.

Πάρτε τα φάρμακά σας όπως σας έχουν συνταγογραφηθεί. Εάν έχετε υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξετε καρδιακή νόσο ή εγκεφαλικό, μπορεί να χρειαστεί να πάρετε φάρμακα για να μειώσετε τον κίνδυνο. Πάρτε το φάρμακο που σας έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας και βεβαιωθείτε ότι τηρείτε τη θεραπεία σας.

## Ειδήσεις υγείας σήμερα

Ε. Γαβριηλάκη: Η αιματολόγος που βραβεύτηκε από την Πρόεδρο της Δημοκρατίας

Οι τρεις λόγοι που οι Γερμανοί επιλέγουν e-Pharmacy

Χαμηλός ο κίνδυνος για τον ιό του Δυτικού Νείλου στη Θεσσαλία

# Νεότερο αντιβιοτικό φάνηκε αποτελεσματικό για δύσκολες λοιμώξεις στο αίμα από σταφυλόκοκκο

 [iatronet.gr/article/119396/neotero-antiviotiko-fanhke-apotelesmatiko-gia-dyskoles-loimoxeis-sto-aima-apo-stafylokokko](https://www.iatronet.gr/article/119396/neotero-antiviotiko-fanhke-apotelesmatiko-gia-dyskoles-loimoxeis-sto-aima-apo-stafylokokko)

Εύη Ψωμιάδου

28 Σεπτεμβρίου 2023

Πέμπτη, 28 Σεπτεμβρίου 2023, 14:49

## Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Ένα αντιβιοτικό που ήδη χρησιμοποιείται στην Ευρώπη για την πνευμονία ελέγχει θανατηφόρες λοιμώξεις στο κυκλοφορικό από το βακτήριο *Staphylococcus aureus* το ίδιο αποτελεσματικά με τα πιο ισχυρά αντιβιοτικά που ήδη χρησιμοποιούνται, αναφέρουν αποτελέσματα δοκιμής τελικού σταδίου.

Το Ceftobiprole της Basilea Pharmaceutica, φάνηκε να είναι το ίδιο αποτελεσματικό με το παλαιότερο φάρμακο daptomycin σε περίπου 1 στους 4 ασθενείς που είχαν ιδιαίτερα δύσκολες στην αντιμετώπιση λοιμώξεις MRSA, ανέφεραν ερευνητές στο *The New England Journal of Medicine*.

Ο Dr. Thomas Holland, του *Duke University School of Medicine*, δήλωσε ότι υπάρχει πραγματική ανάγκη στον τομέα αφού δεν έχει εγκριθεί νέο αντιβιοτικό για τη βακτηριαμία από *S. aureus* για περισσότερα από 15 χρόνια.

Για τις ανάγκες της έρευνας, 390 ασθενείς που νοσηλεύτηκαν με επιπλεγμένες λοιμώξεις από σταφυλόκοκκο στο αίμα έλαβαν είτε ceftobiprole είτε daptomycin.

Η αγωγή ήταν επιτυχής στο 69,8% της ομάδας του ceftobiprole και στο 68,7% της ομάδας daptomycin.

Ως επιτυχία ορίστηκε η επιβίωση, η βελτίωση συμπτωμάτων, η αποβολή του *S. aureus* από το αίμα, η απουσία νέων επιπλοκών και η έλλειψη ανάγκης για άλλα αντιβιοτικά.

Προβλήματα στο πεπτικό ήταν οι πιο συνήθεις παρενέργειες από τα δυο φάρμακα.

## Πηγές:

Reuters

## Ειδήσεις υγείας σήμερα

Ένας στους τρεις θανάτους από καρδιαγγειακά συμβαίνει πρόωρα σε άτομα ηλικίας κάτω των 70 ετών

Ε. Γαβριηλάκη: Η αιματολόγος που βραβεύτηκε από την Πρόεδρο της Δημοκρατίας

## Οι τρεις λόγοι που οι Γερμανοί επιλέγουν e-Pharmacy