13 Ιουλίου 2014

Π

/

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι οι πρώτες αιτίες για εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο και μάλιστα σε ανθρώπους όλων των ηλικιών. Ωστόσο, οι περισσότεροι από το 90% των ασθενών που χάνουν την ζωή τους θα μπορούσαν να έχουν σωθεί, επισημαίνουν οι επιστήμονες.

Η πρόβλεψη του ποιος θα υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου γίνεται με την αξιολόγηση 9 παραγόντων οι οποίοι μπορούν να μετρηθούν εύκολα κατά την κλινική εξέταση των ασθενών.

Οι παράγοντες αυτοί είναι:

1. Κάπνισμα

2. Ψηλή κακή χοληστερόλη στο αίμα

3. Ψηλή πίεση

4. Διαβήτης

5. Παχυσαρκία με αυξημένο λίπος εντοπισμένο γύρω από την κοιλιά

6. Στρες

7. Απουσία καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών

8. Απουσία καθημερινής σωματικής άσκησης

9. Κατανάλωση αλκοόλ

Οι δύο πιο σημαντικοί παράγοντες για την πρόκληση καρδιακής προσβολής είναι το κάπνισμα και η ψηλή κακή χοληστερόλη στο αίμα. Οι δύο πρώτοι αυτοί παράγοντες είναι μαζί υπεύθυνοι για την πρόκληση του 66% των εμφραγμάτων του μυοκαρδίου παγκοσμίως.

Το στρες φαίνεται να παίζει μεγαλύτερο ρόλο στην πρόκληση στεφανιαίας νόσου και εμφράγματος μυοκαρδίου από ότι μέχρι σήμερα ήταν γνωστό. Συνολικά βρέθηκε ότι είναι υπεύθυνο για το 33% των περιπτώσεων καρδιακής προσβολής.

Το ψυχολογικό στρες, που είναι δυνατόν να προκληθεί από την ένταση στο σπίτι ή στην εργασία, από οικονομικά προβλήματα, διαζύγιο, θάνατο ενός παιδιού ή όταν υπάρχει το αίσθημα απώλειας ελέγχου της ζωής, αποδεικνύεται από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιακής προσβολής.

Η σωματική άσκηση, η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, προσφέρουν προστασία στην καρδία από το έμφραγμα.

Τα βαρυσήμαντα αυτά συμπεράσματα προέρχονται από μια πολυσυμμετοχική έρευνα που έγινε σε 52 χώρες και συμπεριέλαβε 29.000 άτομα υπό την καθοδήγηση Καναδών γιατρών.

Πρόκειται για την πρώτη έρευνα που εξέτασε κατά πόσο οι αιτίες καρδιακής προσβολής είναι οι ίδιες σε όλες τις περιοχές του κόσμου και ίδιες μεταξύ διαφόρων εθνικών ομάδων.

Τα συμπεράσματα της έρευνας ανατρέπουν αυτό που μέχρι τώρα ήταν αποδεκτό, δηλαδή ότι μόνο το 50% των εμφραγμάτων του μυοκαρδίου μπορούν να προβλεφθούν. Αντίθετα πέραν του 90% των περιπτώσεων μπορούν να προβλεφθούν σε οποιαδήποτε περιοχή του κόσμου, σε ηλικιωμένους ή νεώτερους, ανεξάρτητα από την εθνική προέλευση.

Η μέση ηλικία κατά την οποία εκδηλώνεται το έμφραγμα στους άνδρες, είναι 9 χρόνια μικρότερη σε σύγκριση με τις γυναίκες. Στις χώρες της Μέσης Ανατολής, στην Αφρική και στη Νότια Ασία, το 10% των εμφραγμάτων εκδηλώνεται σε νέους κάτω των 40 ετών.

Τι πρέπει να αλλάξετε στη ζωή σας

Για να επιτευχθεί η αποτελεσματική αυτή πρόληψη χρειάζεται ένας συνδυασμός αλλαγών στον τρόπο ζωής μας: Αποφυγή του καπνίσματος, πιο υγιεινή διατροφή, σωματική άσκηση, αποτελεσματικός χειρισμός και αντιμετώπιση των καταστάσεων που προκαλούν στρες.

Είναι λυπηρό να έχουμε τόσους πολλούς θανάτους λόγω εμφράγματος μυοκαρδίου, τη στιγμή που το 80% από αυτούς, μπορεί να προληφθεί. Αρκεί να αναφέρουμε ότι σύμφωνα με στοιχεία από την Παγκόσμιο Οργάνωση Υγείας κατά το 1998, απεβίωσαν πέραν των 15 εκατομμυρίων ανθρώπων λόγω εμφράγματος μυοκαρδίου.

Πηγή: *health4you.gr*