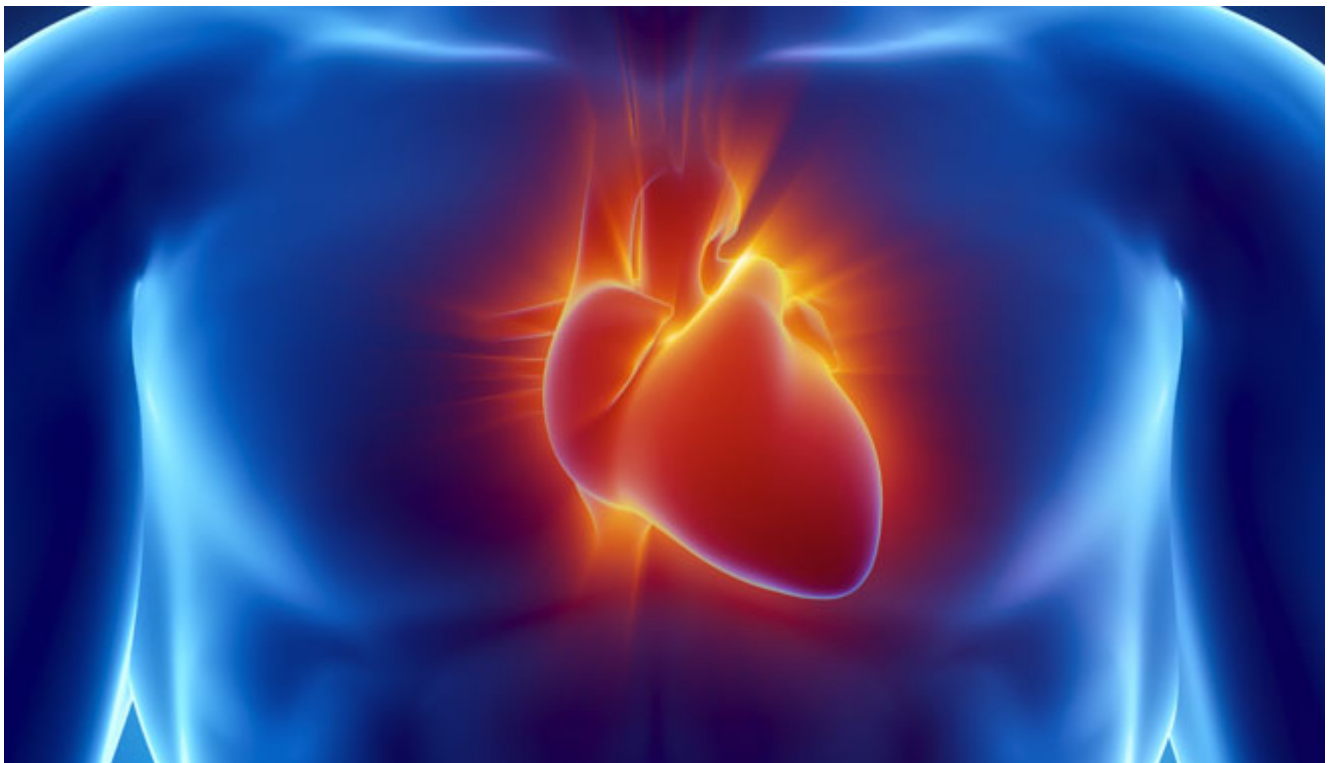


# Το έμφραγμα προκαλεί περισσότερους θανάτους από τον καρκίνο!

/ [Πεμπτούσία](#)



**Σε φονιά των σύγχρονων δυτικών κοινωνιών έχει εξελιχθεί τα τελευταία 15 χρόνια το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, καθώς τα καρδιαγγειακά νοσήματα σκοτώνουν κάθε χρόνο περισσότερα άτομα από όλες τις μορφές καρκίνου και τα τροχαία μαζί! Βασική αιτία της δυσμενούς αυτής εξέλιξης, σύμφωνα με τον κ. Φούσα, είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής στις δυτικές κοινωνίες που μαστίζονται από Κάπνισμα, Παχυσαρκία, Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Το μόνο αντίδοτο, σύμφωνα με τους καρδιολόγους, στον ακήρυκτο αυτό καθημερινό πόλεμο με εκατομμύρια νεκρούς κάθε χρόνο, είναι η αφύπνιση και η ενημέρωση του σύγχρονου ανθρώπου για τον κίνδυνο που τον απειλεί ανά πάσα στιγμή. Αυτά τόνισε, μεταξύ άλλων, ο Πρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας, Στέφανος Φούσας, κατά την ομιλία του στη δεύτερη διάλεξη του

ΙουΚύκλου Ομιλιών του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδας.

Η αλλαγή του τρόπου ζωής με σωστή μεσογειακή διατροφή και καθημερινή άσκηση είναι η μόνη ασπίδα στον κίνδυνο από τα καρδιαγγειακή νοσήματα. Τα άτομα που τρέφονται σωστά και ασκούνται συστηματικά έχουν ελαττωμένο ιξώδες αίματος και κινδυνεύουν λιγότερο από θρομβοεμβολικά επεισόδια.

#### ΦΟΝΙΑΣ ΤΟ ΟΞΥ ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ

Το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου αποκαλείται από τους καρδιολόγους «φονιάς», καθώς αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα σκοτώνει χωρίς διακρίσεις άνδρες και γυναίκες. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία στην Ελλάδα τα θύματά του φτάνουν τα 4.000 με 5.000 άτομα το χρόνο.

Τα βασικά συμπτώματα που προκαλεί η εμφάνιση του είναι:

- > Έντονος οπίσθιος πόνος στο στήθος, με αντανάκλαση στην κάτω σιαγόνα και το αριστερό χέρι, διάρκειας 30 λεπτών
- > Σφίξιμο και έντονη πίεση στο στήθος
- > Τάση προς έμετο
- > Εφίδρωση
- > Έντονη δύσπνοια, η αδυναμία

Η εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών πρέπει άμεσα να μας κινητοποιήσει γιατί κάθε λεπτό που περνά είναι πολύτιμο για την ζωή μας. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η έγκαιρη μεταφορά στο νοσοκομείο είναι καθοριστική για τη ζωή του ασθενούς. Δείτε εδώ τι πρέπει να κάνουμε:

- > Καλούμε τις Πρώτες Βοήθειες μέσα στα πρώτα τρία με πέντε λεπτά και βάζουμε κάτω από την γλώσσα ασπιρίνη μέχρι να έρθει η ιατρική βοήθεια
- > Μεταφερόμαστε άμεσα σε νοσοκομείο που έχει Αιμοδυναμικό Εργαστήριο για να γίνει εντός 60 με 90 λεπτών Πρωτογενής Αγγειοπλαστική. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας το 95% απ' αυτούς που μεταφέρονται έγκαιρα με οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου σε νοσοκομείο με Αιμοδυναμικό Εργαστήριο επιβιώνουν, ενώ αντίθετα πεθαίνει το 32% απ' αυτούς που δεν θα πάρουν καμία αγωγή κι αν είναι διαβητικοί.

## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Η πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων μπορεί να γίνει μέσα από την αλλαγή του τρόπου ζωής, τη διατροφή και την άσκηση. Η μεσογειακή διατροφή με ψάρι και κοτόπουλο και την προσθήκη ενός ποτηριού κρασιού καθημερινά είναι η καλύτερη ασπίδα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το κρασί, στην ποσότητα του ενός ποτηριού, βοηθάει στην διάλυση του λίπους στο αίμα και δημιουργεί ευεξία, σύμφωνα με τους καρδιολόγους.

«Η διακοπή του καπνίσματος, ο έλεγχος της υπέρταση και του σακχαρώδη διαβήτη σε συνδυασμό με την απώλεια βάρους (μέση κάτω από 94 εκ. για τους άνδρες και για τις γυναίκες κάτω από 80 εκ.) και την άσκηση είναι ισχυρά όπλα στην φαρέτρα κάθε ανθρώπου απέναντι στα καρδιαγγειακά νοσήματα» σημείωσε ο κ. Φούσας.

Στο κομμάτι της άσκησης οι καρδιολόγοι σημειώνουν ότι 21 χλμ την εβδομάδα ή 3 χλμ την ημέρα γρήγορου συνεχούς βαδίσματος (διάρκεια 30-45 λεπτά) είναι αρκετά, καθώς προσδίδουν στον άνθρωπο αίσθημα ευφορίας, αυτοπεποίθησης και τον απαλλάσσουν από το στρες.

Φωτ.: Depositphotos