

Ηλικία καρδιάς: 1 στους 10 μετά τα 50 έχει πρόβλημα - Κάντε ΕΔΩ το online τεστ για την καρδιακή ηλικία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με πρόσφατη ανακοίνωση από την αρχή Δημόσιας Υγείας της Αγγλίας (Public Health England - PHE), για το 10% των μεσήλικων ανδρών οι οποίοι διάγουν έναν μη-υγιεινό τρόπο ζωής, οι καρδιές τους στην ηλικία των 50 ετών μοιάζουν με καρδιές ατόμων 60 ετών.

Καρδιά - Το 2015, το βρετανικό Εθνικό Σύστημα Υγείας (National Health System - NHS) ξεκίνησε μια μεγάλη έρευνα για την υγεία της καρδιάς. Αυτό έγινε για να ελέγξει ποια άτομα στον γενικό πληθυσμό κινδυνεύουν περισσότερο με καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτή η νέα είδηση για την ηλικία καρδιάς στους μεσήλικες άντρες προέκυψε μέσα από τα αποτελέσματα εκείνης της έρευνας.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της PHE από την μελέτη 1,2 εκατομμυρίων

μεσήλικων ανδρών, περίπου το 10% των 50χρονων έχουν καρδιά 60χρονου. Αυτό υποδηλώνει ότι μπορεί να πεθάνουν μια δεκαετία πρόωρα, αν ο τρόπος ζωής τους συνεχιστεί όπως έχει τώρα. Οι άντρες πήγαν πολύ χειρότερα από τις γυναίκες στο σχετικό online test. Συγκεκριμένα, από το 10% του πληθυσμού που είχε “γερασμένη καρδιά” κατά μια δεκαετία, μόνο το 36% ήταν γυναίκες και οι περισσότεροι από αυτούς (64%) ήταν άνδρες.

Η PHE αναφέρει ότι κάθε μήνα πάνω από 7.400 άνθρωποι στην Μ. Βρετανία πεθαίνουν από καρδιακή προσβολή, ή εγκεφαλικό επεισόδιο και το 25% από αυτούς τους θανάτους είναι μεταξύ ατόμων ηλικίας κάτω των 75 ετών. Αν και οι αριθμοί έχουν μειωθεί τα τελευταία χρόνια, οι θάνατοι που συνδέονται με καρδιακές παθήσεις παραμένουν ο κύριος λόγος θανάτου μεταξύ των ανδρών και η δεύτερη αιτία θανάτου μεταξύ των γυναικών. Ένα απλό μέτρο για τη μείωση αυτού του αριθμού θανάτων θα ήταν η μείωση της χοληστερόλης, η μείωση της αρτηριακής πίεσης και η τήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής που περιλαμβάνει μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή και τακτική σωματική άσκηση. Αυτή η μελέτη δείχνει ότι οι καρδιές αυτών των μεσήλικων ανδρών είναι μεγαλύτερες από την βιολογική τους ηλικία. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας όπως έμφραγμα, εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική νόσος και διαβήτης.

Ο καθηγητής Jamie Waterall, επικεφαλής στο τμήμα της PHE για την Πρόληψη της Καρδιαγγειακής Νόσου, δήλωσε ότι ο στόχος πρέπει να είναι να διατηρηθεί η καρδιακή ηλικία ενός ατόμου ίδια με την βιολογική του ηλικία. Πρόσθεσε ότι το online τεστ για την καρδιακή ηλικία προσφέρει μια άμεση ιδέα για τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου χωρίς την ανάγκη επίσκεψης σε κάποιον γιατρό.

Οι επικεφαλής της PHE επισήμαναν, ότι σχεδόν το ήμισυ του συνόλου των ατόμων που έκαναν το τεστ δεν γνώριζαν καν την πίεση του αίματός τους. “Αυτό είναι ανησυχητικό” λέει ο δρ. Mike Knapton, Ιατρικός Διευθυντής στο British Heart Foundation. Εξήγησε ότι αυτοί είναι συχνά οι “σιωπηλοί δολοφόνοι” που μπορούν να οδηγήσουν σε καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μείωση του κινδύνου καρδιακής νόσου

Η στεφανιαία καρδιακή νόσος (CHD) εμφανίζεται όταν υπάρχει συσσώρευση λιπαρών ουσιών μέσα και γύρω από τα τοιχώματα των αρτηριών στην καρδιά που τα καθιστούν άκαμπτα και στενά. Αυτό περιορίζει τη ροή του αίματος στους καρδιακούς μύς και οδηγεί σε καρδιακή προσβολή.

Μερικά από τα βήματα για την μείωση του κινδύνου καρδιακής νόσου και

εγκεφαλικού επεισοδίου περιλαμβάνουν (ΠΑΝΤΑ σε συνεννόηση με τον γιατρό σας!):

- Μεγαλύτερη σωματική δραστηριότητα με τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έως έντονης άσκησης ανά εβδομάδα.
- Παύση του καπνίσματος και της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ
- Διαχείριση του σωματικού βάρους και σωστή διατροφή με περισσότερες ίνες, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και ψάρια, καθώς και λιγότερο αλάτι, σάκχαρα και τρανς και κορεσμένα λιπαρά.
- Τακτικοί έλεγχοι για την αρτηριακή πίεση, τα επίπεδα χοληστερόλης και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

<https://www.news-medical.net>

Ηλικία καρδιάς: Κάντε το online τεστ για την καρδιά

Για να υπολογίσετε την ηλικία που έχει η καρδιά σας, αρκεί να [ΠΑΤΗΣΕΤΕ ΕΔΩ](#) και να συμπληρώσετε τα πεδία που απαιτούνται. Το μόνο που θα χρειαστεί να έχετε «πρόχειρο» είναι η Συστολική σας Πίεση και ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).

Την Συστολική Πίεση πρέπει να την έχετε μετρήσει με ένα πιεσόμετρο, ενώ τον [ΔΜΣ μπορείτε να τον υπολογίσετε με ένα κλικ ΕΔΩ](#) στο μοναδικό online εργαλείο του Iatropedia.gr.

- Στο πεδίο «Sex» επιλέγετε «M» αν είστε άνδρας ή «F» αν είστε γυναίκα
- Στο πεδίο «Age» συμπληρώνετε την ηλικία σας
- Στο τρίτο πεδίο «Systolic Blood Pressure» συμπληρώνετε την Συστολική σας πίεση
- Στα επόμενα τρία πεδία επιλέγετε «Yes» (Ναι) ή «No» (Όχι) για το αν αντίστοιχα
 - α) λαμβάνετε κάποια θεραπεία για υπέρταση
 - β) είστε καπνιστής/καπνίστρια
 - γ) έχετε διαβήτη
- Στο τελευταίο πεδίο «Body Mass Index» συμπληρώνετε τον ΔΜΣ

— Πατήστε «Calculate» και δείτε από κάτω:

α) την ηλικία της καρδιάς σας (Heart/Vascular Age) και

β) τον κίνδυνο (σε ποσοστό %) που έχετε για καρδιακό πρόβλημα μέσα στα επόμενα 10 χρόνια

Πηγή: iatropedia.gr