



29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ

"Καρδίην μή εσθίειν..." (Μην «τρως» την καρδιά σου)

Πυθαγόρας

Η 29^η Σεπτεμβρίου έχει καθιερωθεί ως η **Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς**, στοχεύοντας να υπενθυμίσει στο κοινό τη σημασία της φροντίδας της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος. Το γεγονός ότι τα **Καρδιαγγειακά Νοσήματα (ΚΝ)** αποτελούν την **πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως**, με 17,3 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο και τον αριθμό αυτό να αυξάνεται δραματικά, αναμένοντας να φτάσει τα 23 εκατομμύρια μέχρι το 2030, καθιστά επιτακτική την ανάγκη για μετατόπιση των παρεμβάσεων από τη θεραπεία στην πρόληψη, μέσω της ευαισθητοποίησης του κοινού.

Σύμφωνα με δεδομένα του Υπουργείου Υγείας τα ΚΝ παραμένουν με διαφορά η πρώτη αιτία θανάτου και στον κυπριακό πληθυσμό. Από το 2004 μέχρι το 2010, παρατηρήθηκαν χρονιαίως 1951 έως 2125 θάνατοι. Συγκεκριμένα 23% όλων των θανάτων οφείλονταν σε καρδιοπάθειες.

Τα ΚΝ αφορούν σε νοσογόνες καταστάσεις του κυκλοφορικού συστήματος του οργανισμού, δηλαδή σε ένα φάσμα παθήσεων της καρδιάς και των αγγείων (στεφανιαία νόσος, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιοπάθειες, αρτηριοπάθειες, βαλβιδοπάθειες, υπέρταση κλπ.), με πιο συχνές τη στεφανιαία νόσο και το εγκεφαλικό επεισόδιο. Το κυκλοφορικό σύστημα είναι υπεύθυνο για τη μεταφορά του αίματος στον οργανισμό και ως εκ τούτου, για την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στους ιστούς, αλλά και για την απομάκρυνση άχρηστων ουσιών από το σώμα. Οποιαδήποτε κατάσταση παραβιάζει τις ισορροπίες αυτού του συστήματος, μπορεί να θεωρηθεί δυνητικά απειλητική για τη ζωή.

Η τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να προλάβει σε ποσοστό 80% τους πρόωρους θανάτους από εγκεφαλικό επεισόδιο και παθήσεις της καρδιάς. Οι **κυριότεροι παράγοντες κινδύνου** είναι το **κάπνισμα**, η **ανθυγιεινή διατροφή** και η **έλλειψη άσκησης**, ενώ για τον περιορισμό τους επιβάλλεται η αλλαγή τρόπου ζωής. Σε επίπεδο διατροφής πρέπει να υιοθετείται ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε φυτικές ίνες και φτωχό σε κεκορεσμένα λιπαρά (λίπη κυρίως ζωικής προέλευσης), καθώς η παχυσαρκία και η υπερχοληστεριναιμία αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για ΚΝ. Επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει την **αξία της Μεσογειακής Δίαιτας στην πρόληψη των ΚΝ**, με τους ειδικούς να συστήνουν στροφή στην εγκαταλελειμμένη παραδοσιακή μας διατροφή. Μεγάλο είναι και το όφελος από τη **συστηματική φυσική άσκηση**, καθώς βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ΚΝ κατά 30%. Τονίζεται επίσης, η αναγκαιότητα για **έλεγχο της υπέρτασης και του διαβήτη**, καταστάσεις οι οποίες επίσης σχετίζονται με διατροφικές συνήθειες.

Μέτρα δεν πρέπει να λαμβάνονται μόνο σε ατομικό επίπεδο αλλά και σε κοινωνικό. Διάφορες κουλτούρες που καλλιεργούνται σε ποικίλα κοινωνικά στρώματα ή εθνικές ομάδες, όπως για παράδειγμα το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η υπερφαγία, δύσκολα διαφοροποιούνται εάν δε ληφθούν οργανωμένα μέτρα σε κοινωνικό και κρατικό επίπεδο. Η ενημέρωση των γονέων και των νέων, είναι επίσης σημαντική, καθώς από την παιδική ηλικία αρχίζει η διαμόρφωση συμπεριφορών που σχετίζονται με τους παράγοντες κινδύνου. Εμφατικά τονίζει και η Διεθνής Ομοσπονδία Καρδιάς, τη **σημασία της πρόληψης των Καρδιαγγειακών Νοσημάτων** ανάμεσα στις γυναίκες και τα παιδιά, μέσω της φετινής καμπάνιας της **«Πάρε το δρόμο προς μια υγιή καρδιά»**.

Πάντα επίκαιρο και σοφό είναι το μήνυμα του Πυθαγόρα να μη φθείρουμε την καρδιά μας με θλίψεις και έννοιες! Η κατάθλιψη και το άγχος σκοτώνουν την καρδιά...

Φωτεινή Καλογήρου
Νοσηλευτικός Λειτουργός-Τομέας Ασφάλειας και Υγείας, ΥΑΔ