16 Ιανουαρίου 2015

Έξι απλοί κανόνες για να γλιτώσετε το έμφραγμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Νέα Υόρκη
Τρία στα τέσσερα εμφράγματα που συμβαίνουν σε νέες γυναίκες μπορούν να προληφθούν, με έξι απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές.

Επιστημονική ομάδα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Ιντιάνα προτείνει:
– διακοπή του καπνίσματος,
– διατήρηση υγιούς βάρους,
– 150 λεπτά σωματικής άσκησης κάθε εβδομάδα,
– υγιεινή διατροφή,
– όχι περισσότερο από ένα ποτήρι αλκοόλ ανά ημέρα και
– όχι περισσότερες από επτά ώρες τηλεθέασης την εβδομάδα.

Οι απλοί αυτοί κανόνες μπορούν να βοηθήσουν τις γυναίκες που διανύουν την τέταρτη και πέμπτη δεκαετία της ζωής τους να μειώσουν την πιθανότητα καρδιακής νόσου.

Οι επιστήμονες κατέληξαν στο παραπάνω συμπέρασμα αφού μελέτησαν δείγμα σχεδόν 70.000 νοσηλευτριών για 20 χρόνια, συγκεντρώνοντας στοιχεία για την διατροφή και άλλες συνήθειες της καθημερινότητάς τους.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, 456 γυναίκες υπέστησαν έμφραγμα και 31.691 διαγνώστηκαν με έναν ή περισσότερους παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου, περιλαμβανομένου του διαβήτη τύπου ΙΙ, της υπέρτασης, ή της υψηλής χοληστερόλης.

Οι συμμετέχουσες ήταν κατά μέσο όρο 37 ετών, ενώ η μέση ηλικία διάγνωσης της καρδιακής πάθησης ήταν τα 50,3 έτη, και η μέση ηλικία στην οποία εντοπίζονταν τουλάχιστον ένας παράγοντας καρδιακής νόσου, τα 46,8 έτη ζωής.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που τηρούσαν και τους έξι προαναφερόμενους κανόνες είχαν 92% μικρότερο κίνδυνο εμφράγματος και 66% χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης παράγοντα κινδύνου για καρδιακό νόσημα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο μικρότερος κίνδυνος μεταφράζεται σε πρόληψη τουλάχιστον των τριών τετάρτων των εμφραγμάτων και σχεδόν των μισών παραγόντων κινδύνου στις νέες γυναίκες, αρκεί να τηρούνται οι έξι κανόνες υγιεινής ζωής.

Αξίζει να σημειωθεί ότι για τις γυναίκες που είχαν διαγνωστεί με έναν παράγοντα κινδύνου, η τήρηση τουλάχιστον τεσσάρων τουλάχιστον κανόνων υγιεινής διαβίωσης μεταφραζόταν σε σημαντική μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρδιακής νόσου, συγκριτικά με εκείνες που δεν τηρούσαν κανέναν από τους έξι κανόνες.

Πάντως, η αποχή από το κάπνισμα, η επαρκής σωματική δραστηριότητα, η σωστή διατροφή και ο χαμηλός δείκτης μάζας σώματος, όλα ανεξαρτήτως συντελούσαν σε μικρότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου.

Πηγή: health.in.gr onlycy.com