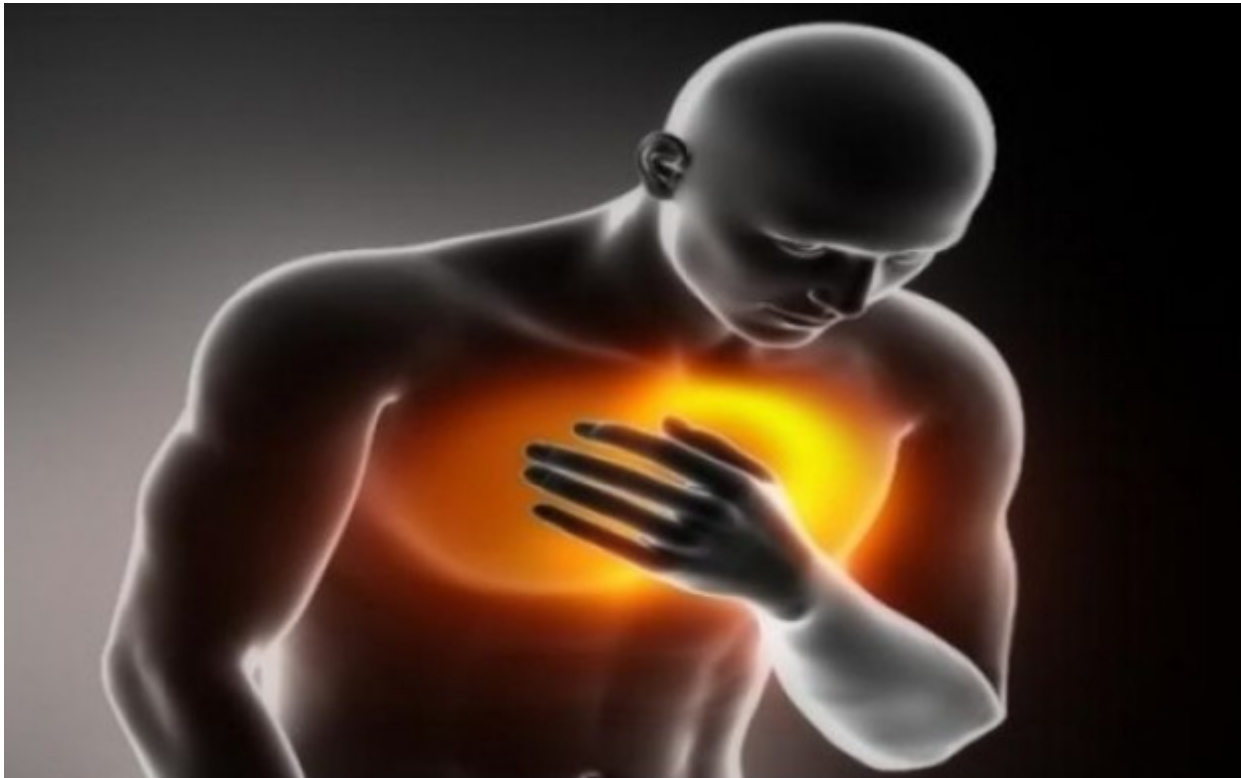


Οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου: Ποια είναι τα συμπτώματα & πώς θα προστατευθείτε

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



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.

Αυτό τόνισε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας καρδιολόγος κ. Στέφανος Φούσας κατά την ομιλία του στη δεύτερη διάλεξη του 1ου Κύκλου Ομιλιών του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδας.

Η 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.

Σύμφωνα με τους καρδιολόγους το μόνο αντίδοτο, 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.

«Η αλλαγή του τρόπου ζωής με σωστή μεσογειακή διατροφή και καθημερινή άσκηση είναι η μόνη μας ασπίδα στον κίνδυνο από τα καρδιαγγειακή νοσήματα», τόνισε με έμφαση ο Πρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας και συμπλήρωσε: «Τα άτομα που τρέφονται σωστά και ασκούνται συστηματικά έχουν ελαττωμένο ιξώδες αίματος και κινδυνεύουν λιγότερο από θρομβοεμβολικά επεισόδια».

Φονιάς το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου

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

Τα βασικά συμπτώματα που προκαλεί η εμφάνιση του είναι:

- Έντονος οπίσθιος πόνος στο στέρνο, 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», αναφέρει ο κ. Φούσας και εξηγεί 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.

«Τα στοιχεία δείχνουν ότι η έγκαιρη μεταφορά στο νοσοκομείο είναι καθοριστική

για τη ζωή του ασθενούς», προσθέτει ο κ Φούσας.

Μέτρα πρόληψης και προστασίας

Η πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως περιέγραψε ο κ. Φούσας, 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», κατέληξε ο κ. Φούσας.

Στο κομμάτι της άσκησης οι καρδιολόγοι προτείνουν 12 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.

Πηγή: onmed.gr