

Καρδιακά προβλήματα & τρόπος ζωής

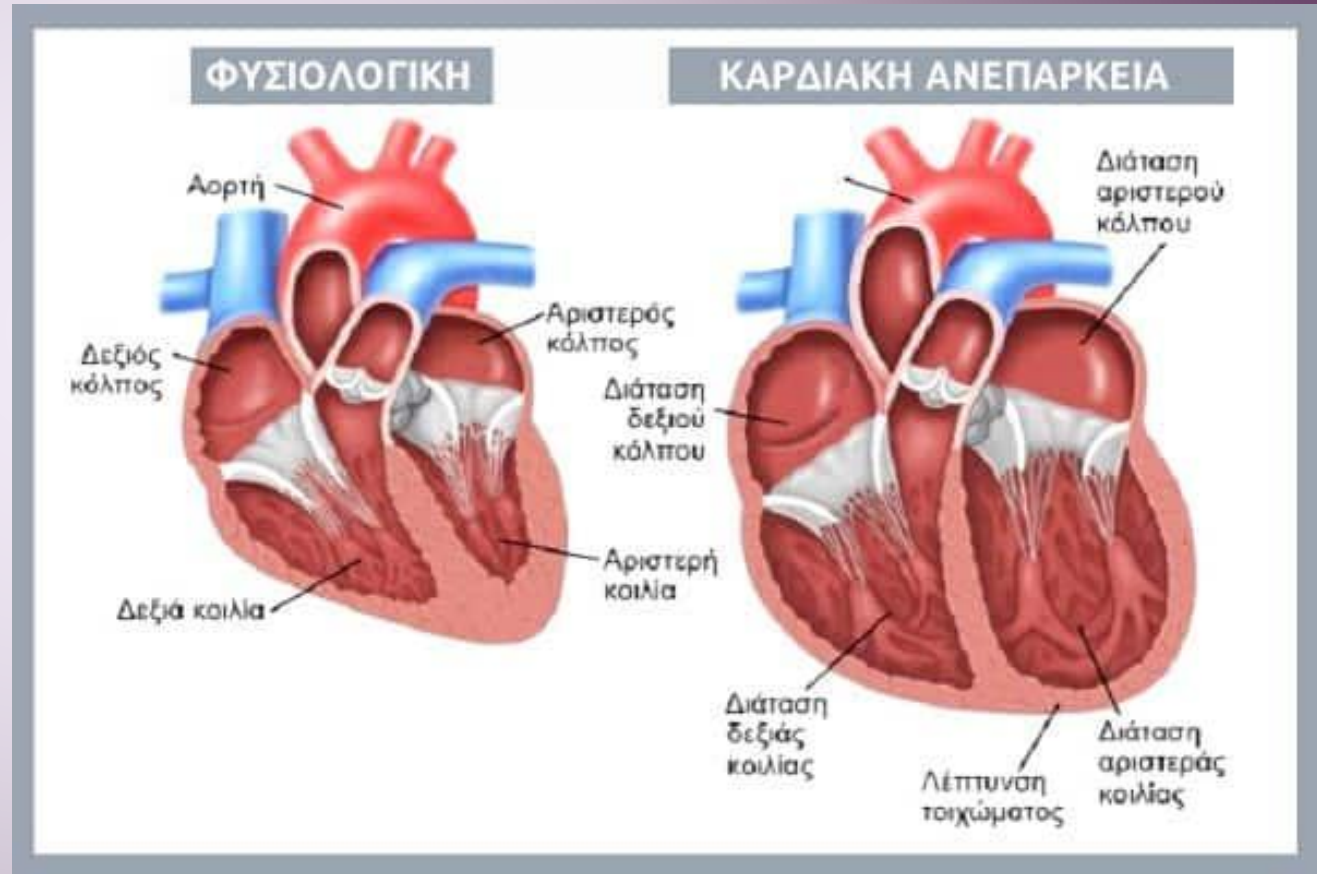
Μαριλένα Γρεβετζάκη, Α1

Πώς επηρεάζει την καρδιά η ποιότητα ζωής μας ;

- ▶ Ένας ανθυγιεινός τρόπος ζωής όπως η κακή διατροφή, το άγχος, το κάπνισμα, η έλλειψη άσκησης και ύπνου, το αλκοόλ και η χρήση ουσιών ξεκινούν προβλήματα χοληστερόλης, υψηλή πίεση και σε τελικό στάδιο καρδιακή ανεπάρκεια.

Καρδιακή ανεπάρκεια σημαίνει ότι ο καρδιακός μυς δεν αντλεί τόσο αίμα όσο το σώμα χρειάζεται.

Πρόκειται για μία χρόνια πάθηση η οποία μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες ή να εξελιχθεί και σε έκτακτο, επικίνδυνο για την υγεία του ασθενούς περιστατικό.



8 & 1 Τρόποι πρόληψης από καρδιαγγειακά προβλήματα

- ▶ Υγιεινή διατροφή
- ▶ Καθημερινή άσκηση
- ▶ Τακτικά check up
- ▶ Μείωση χρήσης αλκοόλ
- ▶ Διακοπή καπνίσματος
- ▶ Διατήρηση βάρους σε λογικά επίπεδα
- ▶ Έλεγχος άγχους
- ▶ Επαρκές πρόγραμμα ύπνου
- ▶ Έλεγχος διαβήτη και άλλων ασθενειών

Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να τρώμε με σκοπό την αποφυγή καρδιακών προβλημάτων;

Μια σωστή διατροφή συμβάλει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος καθώς οι φλέβες διαστέλλονται και η ροή του αίματος γίνεται ευκολότερη.

Κάποια από τα βασικότερα στοιχεία μιας ισορροπημένης διατροφής είναι τα εξής:



Κάπνισμα/Αλκοόλ/Χρήση ουσιών

- ▶ Οι καπνιστές έχουν τριπλάσιο κίνδυνο εμφράγματος και διπλάσιο κίνδυνο καρδιαγγειακού θανάτου, όταν αυτό συνδυάζεται και με άλλον παράγοντα κίνδυνου.
- ▶ Ακόμα και 30 λεπτά έκθεση σε καπνό μειώνει την ροή στα στεφανιαία αγγεία.
- ▶ Ακόμα και ο παθητικός καπνιστής έχει περί την μιάμιση φορά μεγαλύτερο κίνδυνο για έμφραγμα του μυοκαρδίου από έναν μη καπνιστή.
- ▶ Η κοκαΐνη είναι επίσης υπεύθυνη για την πάχυνση και τη σκλήρυνση των τοιχωμάτων της καρδιάς, πράγμα που σημαίνει ότι η καρδιά είναι λιγότερο αποτελεσματική και η πρόσβαση στο αίμα και το οξυγόνο μειώνεται.
- ▶ Τέλος, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε αρτηριακή υπέρταση, σημαντικό παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικό.

Ευχαριστώ που
παρακολουθήσατε !