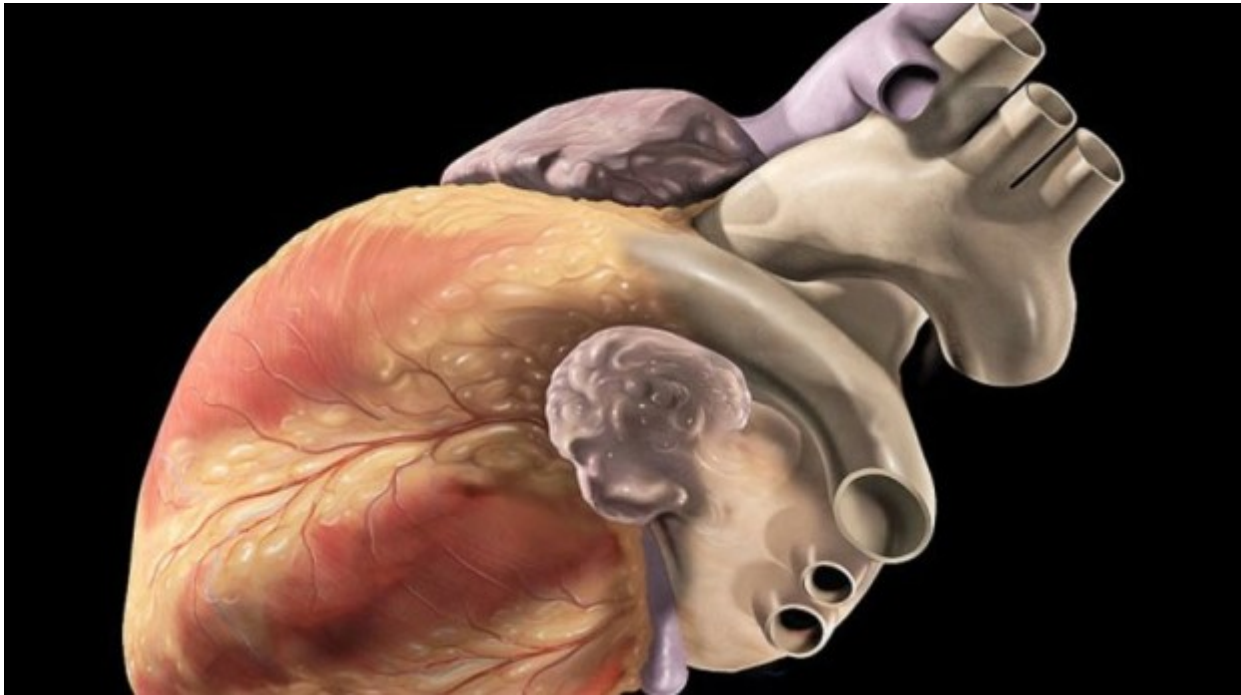


## Νέος υπολογιστής υπολογίζει την πραγματική ηλικία της καρδιάς μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αλλάζοντας τρόπο ζωής, κερδίζουμε χρόνια

**Εντοπίζει τα πρώτα δείγματα για ενδεχόμενες καρδιακές επιπλοκές - Προβλέπει σε πόσα χρόνια θα υποστούμε καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο**

Γνωρίζετε ποια είναι η πραγματική ηλικία της καρδιάς σας; Αυτήν είναι συνάρτηση πολλών παραγόντων, όπως το βάρος, το ύψος, η αρτηριακή πίεση και η χοληστερόλη.

Σύμφωνα με νέες έρευνες Βρετανών επιστημών, που δημοσιεύθηκε στις 25 Μαρτίου στο περιοδικό BMJ Heart, βρέθηκε ένα νέο «εργαλείο» που θα βοηθά ακόμη και τους νέους να εκτιμήσουν τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο αργότερα στη ζωή τους, υπολογίζοντας την πραγματική ηλικία της καρδιάς τους.

Οι μέθοδοι πρόληψης που έχουμε μέχρι στιγμής για πιθανή εμφάνιση καρδιακής νόσου, είναι σχετικά βραχυπρόθεσμες και περιορίζονται σε βάθος χρόνου 10 ετών και οι εκτιμήσεις του εξαρτώνται από την ηλικία και το φύλο, όπως είπαν οι ερευνητές . Ως εκ τούτου, οι νέοι και οι γυναίκες αποκλείονται από τις «επικίνδυνες ομάδες», ακόμη και αν ο τρόπος ζωής τους οδηγεί μαθηματικά σε

μελλοντικά καρδιολογικά προβλήματα.

Ένας νέος υπολογιστής έχει σχεδιαστεί με σκοπό να εντοπίσει τους ανθρώπους που παρουσιάζουν, ακόμη και σε νεαρή ηλικία, τα πρώτα δείγματα για καρδιακές επιπλοκές, ενώ παράλληλα θα προβλέπει σε πόσα χρόνια θα υποστούν καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η αριθμομηχανή JBS3 λαμβάνει υπόψη το σημερινό τρόπο ζωής των ανθρώπων, την αρτηριακή πίεση, τα επίπεδα χοληστερόλης και ιατρικές «καταστάσεις» που μπορούν να επηρεάσουν την καρδιά τους.

Για παράδειγμα, μια 35χρονη γυναίκα που καπνίζει, έχει συστολική αρτηριακή πίεση 160 mm Hg ( υψηλότερα από τα κανονικά επίπεδα κάτω από 120 mm Hg ), και ολική χοληστερόλη 7 mmol / L ( υψηλότερα από το επιθυμητό επίπεδο των 5.2 mmol / L ή 200 mg / dL ), έχοντας μέλη στην οικογένειά της που έχουν υποστεί καρδιακό επεισόδιο νωρίς στη ζωή , τότε αυτή θα έχει «πραγματική ηλικία καρδιάς» 47 ετών και αναμένεται να αντέξει μέχρι την ηλικία των 71 ετών, χωρίς να υποστεί καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Αλλά αν αυτή η γυναίκα κόψει το κάπνισμα και περιορίσει την ολική χοληστερόλη της σε 4 mmol / L και της συστολική πίεσης του αίματος της σε 130 mm Hg, η ηλικία της καρδιάς της θα μειωθεί στα 30 έτη, γεγονός που θα τις επέτρεπε να ζήσει μέχρι τα 85 της, χωρίς κάποιο καρδιακό ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ομοίως για τους άλλους ανθρώπους, γνωρίζοντας την πραγματική ηλικία της καρδιάς τους, θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν σε τι κατάσταση βρίσκονται σήμερα και πώς οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και άλλες προληπτικές ενέργειες θα μπορέσουν να μειώσουν τις πιθανότητες για δημιουργία προβλημάτων υγείας στο άμεσο μέλλον.

Ο υπολογιστής θα μπορεί να δείξει τα πιθανά οφέλη από μια έγκαιρη και διαρκή αλλαγή σε ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, είπαν οι ερευνητές .

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής που μπορεί να προστατεύσουν την καρδιά, περιλαμβάνουν την διακοπή του καπνίσματος, την υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής, την άσκηση και τη μείωση της καθιστικής δραστηριότητας.

Οι άνθρωποι που πεθαίνουν από καρδιακά νοσήματα έχουν μειωθεί αρκετά τα τελευταία 40-50 χρόνια, ιδίως σε χώρες υψηλού εισοδήματος. Ωστόσο η καρδιοπάθεια παραμένει η πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Οι περισσότεροι ασθενείς που επιβιώνουν μετά από την πρώτη καρδιακή προσβολή ή το εγκεφαλικό επεισόδιο εξακολουθούν να διατρέχουν υψηλό κίνδυνο, συμπλήρωσαν οι ερευνητές

Παρ' όλα αυτά, οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων υποτιμούν τον κίνδυνο που παρουσιάζεται στη ζωής τους από καρδιακές παθήσεις και θεωρούν τον καρκίνο ως μεγαλύτερη απειλή παρά τις αδιάσειστες αποδείξεις για το αντίθετο.

**Πηγή:** [protothema.gr](http://protothema.gr)