

## Φροντίζοντας την καρδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:Quotesgram

Μπορεί να νομίζετε ότι είναι πολύ αργά για πρόληψη, εφ' όσον ήδη έχετε πάθει έμφραγμα ή έχετε αναπτύξει στηθάγχη. Ωστόσο, είναι πολλά αυτά που μπορείτε να κάνετε, για να μη δημιουργηθεί μεγαλύτερη βλάβη στην καρδιά σας. Αν μειώσετε τους παράγοντες κινδύνου, θα ελαττωθούν οι πιθανότητες να πάθετε δεύτερο έμφραγμα. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό μετά την εγχείρηση στεφανιαίας παρακάμψεως, διότι σημαίνει ότι τα νέα αιμοφόρα αγγεία θα κινδυνεύουν λιγότερο να αποφραχθούν.

Όπως ήδη είδαμε, οι παράγοντες κινδύνου χωρίζονται σε δύο χαρακτηριστικές

κατηγορίες: σε όσους δεν μπορείτε να ελέγξετε και σ' αυτούς που μπορείτε να επηρεάσετε. Διάφορες άλλες ασθένειες, κυρίως ο διαβήτης και η υπέρταση, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο αναπτύξεως στεφανιαίας νόσου, αλλά ο κίνδυνος αυτός μειώνεται, εάν οι εν λόγω παθήσεις ελέγχονται ικανοποιητικά με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Βασικά Σημεία

### **που πρέπει να θυμάστε**

- Η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών βελτιώνει την υγεία.
- Τα φάρμακα για τη μείωση της χοληστερόλης μειώνουν τον κίνδυνο αναπτύξεως στεφανιαίας νόσου.
- Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει ακόμα περισσότερο τον κίνδυνο - και το όφελος αυτό παρατηρείται αμέσως.
- Η τακτική άσκηση βελτιώνει την κατάσταση της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος.

Μειώνοντας τη χοληστερόλη

Τα λιπίδια είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται από τους γιατρούς, για να περιγράψει τις ουσίες του αίματος που μοιάζουν με λίπη. Η χοληστερόλη είναι το πιο γνωστό λιπίδιο, ενώ ένα άλλο είδος - τα τριγλυκερίδια - επίσης παίζει ρόλο στην ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου. Η χοληστερόλη έχει κακή φήμη ως αιτία των ασθενειών της καρδιάς και των αγγείων, αλλά στην πραγματικότητα επιτελεί ορισμένες σημαντικές λειτουργίες στο σώμα και κανείς δεν θα μπορούσε να ζήσει δίχως αυτήν. Η χοληστερόλη παράγεται από το ήπαρ και χρησιμοποιείται από τις μεμβράνες των κυττάρων για την παραγωγή χολής και για τη δημιουργία σημαντικών χημικών αγγελιαφόρων (ή ορμονών). Γι' αυτόν τον λόγο, ακόμα και αν αφαιρέσετε πλήρως τη χοληστερόλη από τη διατροφή σας, θα έχετε πάντοτε κάποιες ποσότητες από αυτήν στο αίμα σας.

Τα διαιτολόγια που ακολουθούνται στις χώρες της Δύσης περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζωικών λιπών, τις οποίες ο οργανισμός μετατρέπει σε χοληστερόλη. Τα λίπη αυτά απορροφώνται από το στομάχι και τα έντερα και μεταφέρονται στο ήπαρ, όπου διασπώνται. Στη συνέχεια, κυκλοφορούν στο υπόλοιπο σώμα, για να παράσχουν ενέργεια ή για να αποθηκευθούν στα λιπώδη κύτταρα. Το λίπος κυκλοφορεί με το αίμα σε όλο το σώμα, με τη μορφή μικροσκοπικών σωματιδίων, τα οποία περιέχουν μείγμα χοληστερόλης και άλλων λιπιδίων. Όταν ο γιατρός μετρά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα σας, μετρά ταυτοχρόνως και άλλα λιπίδια. Τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης αποτελούνται από δύο επιμέρους μέρη, που λέγονται χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (D) και υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HD). Η D είναι η επονομαζόμενη «κακή» χοληστερόλη, η οποία -

όταν είναι πολύ υψηλή – συσσωρεύεται στα αρτηριακά τοιχώματα και δημιουργεί αθηρωματικές πλάκες. Τα δύο τρίτα της χοληστερόλης που κυκλοφορεί στο αίμα είναι «κακή», και σ' αυτήν αναφέρονται συνήθως οι γιατροί, όταν σας λένε ότι έχετε αυξημένη χοληστερόλη. Η HD, από την άλλη πλευρά, είναι η επανομαζόμενη «καλή» χοληστερόλη και όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδά της τόσο μειώνονται οι πιθανότητες να αναπτύξετε στεφανιαία νόσο. Οι γυναίκες έχουν υψηλότερα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης απ' όσα οι άνδρες, αλλά η διαφορά αυτή συνήθως παύει να υπάρχει μετά την εμμηνόπαυση.

Τα τριγλυκερίδια είναι το τρίτο είδος λιπιδίων που μετράται σε ένα δείγμα αίματος. Τα τριγλυκερίδια αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος του λίπους που αποθηκεύεται στα λιπώδη κύτταρα του σώματος και, όταν απελευθερώνονται, παρέχουν την ενέργεια που χρειάζεστε για τις καθημερινές δραστηριότητές σας. Παρ' όλο που τα τριγλυκερίδια δεν περιέχονται στα λιπώδη ιζήματα των αρτηριακών τοιχωμάτων, τα υψηλά επίπεδά τους στο αίμα σχετίζονται εμμέσως με την ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου. Οι περισσότεροι πάσχοντες από στηθάγχη ή έμφραγμα έχουν υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, γεγονός που εν μέρει οφείλεται στη διατροφή τους και εν μέρει στα γονίδιά τους. Με την προσεγμένη διατροφή μπορούν να μειωθούν κατά 10% έως 20% τα επίπεδα λιπιδίων ή χοληστερόλης στο αίμα, αλλά αν θέλει κάποιος να τα μειώσει ακόμα περισσότερο, χρειάζεται ειδικά φάρμακα. Ο γιατρός μπορεί να σας συστήσει περισσότερα από ένα φάρμακα για να μειώσετε τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα σας, διότι κάθε φάρμακο δρα με ξεχωριστό τρόπο. Επιπλέον, θα σας δώσει και συμβουλές για τη μείωση της χοληστερόλης στη διατροφή σας, διότι αυτό είναι απαραίτητο, προκειμένου να αποδώσει πλήρως η φαρμακευτική αγωγή.

### Στατίνες

Η μεγάλη αλλαγή στη θεραπεία της χοληστερόλης επετεύχθη την τελευταία 5ετία με την ανάπτυξη αυτής της νέας οικογένειας φαρμάκων, τα οποία δρουν επιβραδύνοντας την παραγωγή χοληστερόλης από το ήπαρ. Οι στατίνες μπορούν να μειώσουν τη χοληστερόλη κατά 20% έως 30% και έχουν λίγες ανεπιθύμητες ενέργειες. Υπάρχουν πλέον αρκετές σημαντικές μελέτες, στις οποίες συμμετείχαν χιλιάδες ασθενείς από την Ευρώπη, την Αυστραλία και τις ΗΠΑ, που έχουν δείξει ότι αυτή η μείωση της χοληστερόλης ακολουθείται από ίση μείωση του κινδύνου αναπτύξεως δεύτερου εμφράγματος. Οι στατίνες που αυτόν τον καιρό χρησιμοποιούνται ευρύτερα είναι η σιμβαστατίνη και η πραβαστατίνη, αν και στο εμπόριο διατίθενται και πολλές άλλες.

Τα φάρμακα αυτά συνήθως λαμβάνονται άπαξ, μαζί με το κύριο γεύμα της ημέρας, και έχουν λίγες ανεπιθύμητες ενέργειες. Πολύ σπάνια μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή στους μύς των χεριών και των ποδιών και να οδηγήσουν στην ανάπτυξη ήπιου πόνου, που θυμίζει τους πόνους της γρίπης. Ο πόνος αυτός εμφανίζεται τις

πρώτες εβδομάδες μετά την έναρξη της θεραπείας και πρέπει να αναφερθεί αμέσως στον γιατρό. Όταν διακοπεί η λήψη των στατινών, το σύμπτωμα αυτό υποχωρεί. Αν δεν αναπτύξετε προβλήματα με αυτά τα φάρμακα τις πρώτες εβδομάδες που τα παίρνετε, είναι απίθανο να αναπτύξετε προβλήματα αργότερα.

#### Φιμπράτες

Για ορισμένους ασθενείς, κυρίως όσους πάσχουν από διαβήτη, το πρόβλημα με τα λιπίδια μπορεί να μην αφορά τόσο τη χοληστερόλη, όσο τα τριγλυκερίδια. Σε τέτοια περίπτωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία άλλη ομάδα φαρμάκων, που λέγονται φιμπράτες. Όπως οι στατίνες, έτσι και αυτά τα φάρμακα έχουν λίγες ανεπιθύμητες ενέργειες και λαμβάνονται με το κύριο γεύμα της ημέρας. Και αυτά μπορεί να προκαλέσουν μυαλγίες τις πρώτες εβδομάδες της λήψεώς τους, αλλά δεν προκαλούν άλλες ανεπιθύμητες ενέργειες. Μπορεί να μειώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης κατά 10% έως 15%, ελαττώνοντας, κατά το ίδιο περίπου ποσοστό, τον κίνδυνο αναπτύξεως στεφανιαίας νόσου.

#### Ρητίνες

Οι ρητίνες μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης δεσμεύοντάς την στα έντερα και επεμβαίνοντας στην απορρόφησή της από τον οργανισμό. Οι ρητίνες λαμβάνονται με τη μορφή σκόνης, συνήθως αναμεμειγμένες με φρουτοχυμό, μία ή δύο φορές την ημέρα. Καθώς δεν απορροφώνται από τον οργανισμό δεν μπορούν να προκαλέσουν ανεπιθύμητες ενέργειες στους ιστούς του σώματος, αλλά ενδέχεται να προκαλέσουν τυμπανισμό και ερυγή ή διάρροια σε ορισμένους ασθενείς. Και οι ρητίνες έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο επόμενου εμφράγματος, αλλά είναι λιγότερο ισχυρές απ' όσο οι στατίνες, καθώς ελαττώνουν τον κίνδυνο αυτό κατά 10% έως 15% μόνον.

#### Βελτίωση της διατροφής

Το να αλλάξετε τη διατροφή σας ίσως δεν είναι εύκολο, αλλά αποτελεί έναν σημαντικό τρόπο μείωσης του κινδύνου νέου εμφράγματος. Η υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει άρνηση όλων των τροφίμων που σας αρέσουν ούτε κατανάλωση μόνο λαχανικών. Οι περισσότεροι άνθρωποι καταναλώνουν πολύ περισσότερα λίπη, κυρίως ζωικά ή γαλακτοκομικά, απ' όσα κάνουν καλό στην υγεία. Το κόκκινο κρέας, τα σκληρά τυριά, το βούτυρο, οι κρέμες, το πλήρες γάλα και γιαούρτι, και τα αλλαντικά, όπως το μπέικον, περιέχουν άφθονα κεκορεσμένα λίπη· καλό είναι να τρωτε μικρές ποσότητες από τέτοιου είδους τρόφιμα ή απλώς να τα έχετε για εξαιρετικές περιπτώσεις.

Πέρα από τη μείωση της συνολικής περιεκτικότητας της διατροφής σας σε λίπη, θα ωφεληθείτε πολύ αν αντί για ζωικά (γαλακτοκομικά) λίπη χρησιμοποιείτε πολυακόρεστα (γενικώς αυτά που προέρχονται από φυτικές πηγές και είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου) ή μονοακόρεστα, όπως το ελαιόλαδο. Αν δεν είστε σίγουροι για το ποιο απ' όλα τα έλαια είναι ωφέλιμο, ελέγξτε τις ετικέτες τους ή

συμβουλευθείτε έναν διαιτολόγο, διότι υπάρχουν ορισμένα φυτικά έλαια τα οποία είναι βλαβερά για την καρδιά. Ειδικά το έλαιο καρύδας είναι εξίσου βλαβερό, για την καρδιά, με το λαρδί! Η μείωση των λιπών αποτελεί έναν καλό τρόπο για την απώλεια βάρους και πολλοί ασθενείς διαπιστώνουν ότι, όταν αλλάζουν τη διατροφή τους, αναπτύσσουν πολύ λιγότερες κρίσεις δυσπεψίας.

Τέσσερα βήματα για υγιεινή διατροφή

Όλοι μπορούν να τρυνε πιο υγιεινά, ακολουθώντας αυτές τις απλές συμβουλές:

- Μειώστε τη συνολική ποσότητα λιπών στη διατροφή σας.
- Αντικαταστήστε τα ζωικά λίπη (συμπεριλαμβανομένων των γαλακτοκομικών) με φυτικά έλαια.
- Να τρωτε περισσότερα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
- Να κάνετε μια λογική δίαιτα για να χάσετε βάρος, αν αυτό είναι απαραίτητο.

Αν ανησυχείτε για τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα σας, είναι πιθανόν να προσπαθείτε να αποφεύγετε τις τροφές που την περιέχουν (όπως τα αυγά, το συκώτι, τα νεφρά και τα οστρακόδερμα). Παρ' όλο που και αυτά παρέχουν χοληστερόλη, είναι πιθανώς λιγότερο σημαντικές πηγές της για τους περισσότερους ανθρώπους σε σχέση με τα ζωικά λίπη. Αξίζει τον κόπο να θυμάστε ότι οι πολλές επεξεργασμένες και έτοιμες τροφές, όπως οι πίτες, τα μπισκότα, τα κέικ κ.λπ., μπορεί να περιέχουν άφθονα ζωικά λίπη – το ίδιο, φυσικά, και τα χάμπουργκερ! Τώρα που όλος ο κόσμος ασχολείται περισσότερο με την υγεία του, πολλά από τα τρόφιμα που διατίθενται στο σούπερ μάρκετ φέρουν ετικέτες που αναγράφουν την περιεκτικότητά τους σε λίπη. Η άλλη σημαντική αλλαγή που θα βελτιώσει τη διατροφή σας, από άποψη υγείας, είναι να τρωτε όσο το δυνατόν περισσότερα φρούτα και λαχανικά – τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα. Αν αυξήσετε ακόμη την πρόσληψη και άλλων τροφίμων που περιέχουν άφθονες ίνες, όπως του ψωμιού ολικού αλεύρου, του καστανού ρυζιού και των δημητριακών για πρωινό (κυρίως της βρώμης), θα έχετε κάνει σημαντικά βήματα προς μια διατροφή που ωφελεί την καρδιά και εν γένει την υγεία. Ευτυχώς, η βιομηχανία τροφίμων αρχίζει να συνειδητοποιεί την αξία την υγιεινής διατροφής, ενώ υπάρχουν πλέον αρκετά βιβλία μαγειρικής που μπορούν να σας βοηθήσουν.

Διακοπή του καπνίσματος

Τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος είναι αληθινά και αρχίζουν από την ημέρα που κόβετε το κάπνισμα, ενώ πέντε χρόνια αργότερα ο κίνδυνος που διατρέχετε να αναπτύξετε νέο έμφραγμα έχει μειωθεί κατά το ήμισυ. Πρέπει, ωστόσο, να σταματήσετε εντελώς να καπνίζετε. Το να μειώσετε απλώς τον αριθμό των τσιγάρων ή το να αλλάξετε τα τσιγάρα με πούρα ή πίπα δεν ελαττώνει ιδιαίτερα τον κίνδυνο. Οι γιατροί συνειδητοποίησαν όλα αυτά πριν από 30 χρόνια, όταν δημοσιεύθηκαν οι πρώτες μελέτες που συσχέτιζαν τη στεφανιαία νόσο με το

κάπνισμα. Έως τότε, οι γιατροί συγκαταλέγονταν μεταξύ των μανιωδών καπνιστών, αλλά τώρα οι καπνιστές-γιατροί μειώνονται. Πολλοί ασθενείς θεωρούν πιο εύκολη τη διακοπή του καπνίσματος στο νοσοκομείο, αλλά παραδέχονται ότι δυσκολεύονται να μην ξαναρχίσουν το κάπνισμα όταν πάνε σπίτι. Αν καπνίζετε από την εφηβική ηλικία, η διακοπή μπορεί να αποδειχθεί αληθινό πρόβλημα. Σ' αυτή την περίπτωση όλη η οικογένεια μπορεί να βοηθήσει, διότι όταν λαχταράτε ένα τσιγάρο δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να δείτε το ταίρι ή την κόρη σας να ανάβει ένα. Τα νοσοκομεία αποτελούν πλέον χώρους μη καπνιστών - και το σπίτι σας πρέπει να γίνει το ίδιο!

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να κόψετε το κάπνισμα; Η απάντηση διαφέρει από άτομο σε άτομο. Μερικοί άνθρωποι το βρίσκουν ευκολότερο να κόψουν το κάπνισμα «με το μαχαίρι». Άλλοι προτιμούν να σταματήσουν σταδιακά, καπνίζοντας ίσως ένα τσιγάρο λιγότερο κάθε ημέρα που περνάει. Μέρος του προβλήματος αποτελεί ο εθισμός στη νικοτίνη, και σε ορισμένους ασθενείς η χρήση τσίχλας ή επιθεμάτων νικοτίνης αποδεικνύεται ωφέλιμη. Μερικές φορές η καλύτερη βοήθεια είναι το να μιλάτε για το πρόβλημά σας με άλλους, και ορισμένα νοσοκομεία διαθέτουν πλέον ειδικά τμήματα που βοηθούν τους ασθενείς να κόψουν το κάπνισμα. Υπάρχουν επίσης ασθενείς που ορκίζονται ότι τους βοήθησε η ύπνωση - εμάς τους γιατρούς δεν μας πειράζει, αρκεί να σταματήσετε να καπνίζετε!

Ένας από τους ανασταλτικούς παράγοντες στην προσπάθεια διακοπής είναι - για τις γυναίκες κυρίως - η τάση για αύξηση του σωματικού βάρους που μπορεί να την ακολουθήσει. Δεν είμαστε βέβαιοι για το πού οφείλεται αυτή η τάση. Σίγουρα βελτιώνεται η όρεξη και μερικοί άνθρωποι τρώνε γλυκά για να ελαττώσουν τη λαχτάρα τους για ένα τσιγάρο. Όσοι κόβουν το κάπνισμα, αυξάνουν το σωματικό τους βάρος κατά 3 έως 5 κιλά τους πρώτους 6 μήνες που δεν καπνίζουν. Ωστόσο, αν υιοθετήσετε μια διατροφή πιο υγιεινή, με λίγα λίπη, θα μπορέσετε να χάσετε σταδιακά τα επιπλέον κιλά σε διάστημα 6-12 μηνών.

Μείωση του στρες

Όταν αναπτύσσετε στηθάγχη ή παθαίνετε έμφραγμα, σας παρέχετε η δυνατότητα να επανεξετάσετε τις προτεραιότητές σας. Μπορεί να αισθανθείτε ότι η εργασία στην οποία αφιερώνατε τον χρόνο και την ενέργειά σας είναι λιγότερο σημαντική από την οικογένεια, τους φίλους και τα άλλα ενδιαφέροντά σας. Παρ' όλο που δεν υπάρχει επιστημονική απόδειξη ότι οι ριζικές αλλαγές μειώνουν τον κίνδυνο για έμφραγμα, σίγουρα θα βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής σας.

Προστατευτικοί παράγοντες

Στους παράγοντες που πιστεύεται ότι παρέχουν κάποια προστασία από τη στεφανιαία νόσο συμπεριλαμβάνονται η μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών και η συστηματική άσκηση.

#### Οινοπνευματώδη ποτά

Τα τελευταία χρόνια, οι ωφέλιμες επιδράσεις της μέτριας καταναλώσεως οινοπνευματωδών ποτών έχει απασχολήσει πολλές φορές τον Τύπο. Όταν, όμως, καταναλώνονται συστηματικά μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, η καρδιά, το ήπαρ και ο εγκέφαλος υποφέρουν. Τι σημαίνει, όμως, μέτρια κατανάλωση; Η ποσότητα των οινοπνευματωδών ποτών που φαίνεται να ωφελεί είναι 2-3 μονάδες την ημέρα, με το κατώτερο όριο να ισχύει για τις γυναίκες. Μία μονάδα είναι ένα σφηνάκι, ένα ποτηράκι κρασί ή 250 ml μπίρας. Παρ' όλο που αρχικά πιστεύαμε ότι το κόκκινο κρασί είναι ιδιαιτέρως καλό για την πρόληψη του εμφράγματος, τώρα φαίνεται ότι όλα τα είδη αλκοόλ έχουν την ίδια δράση.

#### Άσκηση

Η συστηματική άσκηση επίσης είναι ωφέλιμη και μπορεί να προστατεύσει από τη στεφανιαία νόσο. Έχουν γίνει πολλές μελέτες στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ, που δείχνουν ότι η συστηματική άσκηση (20 λεπτά, 2-3 φορές την εβδομάδα) ελαττώνει τον κίνδυνο αναπτύξεως στεφανιαίας νόσου - η σύγκριση γίνεται στους καθιστικούς τύπους αυτού του κόσμου. Αν έχετε πάθει έμφραγμα, θα ενημερωθείτε από τον γιατρό για τις ασκήσεις που πρέπει να κάνετε. Όλοι οι ασθενείς, όμως, που πάσχουν από στεφανιαία νόσο χρειάζονται περισσότερη άσκηση. Αν ποτέ πριν δεν είχατε γυμναστεί και δεν είστε βέβαιοι για το πώς να αρχίσετε, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Το είδος της ασκήσεως με το οποίο θα ασχοληθείτε πιθανώς δεν είναι σημαντικό, αρκεί να διεγείρει επαρκώς την καρδιά και το κυκλοφορικό σας σύστημα. Πρέπει να κάνετε ό,τι σας αρέσει περισσότερο: η βόδιση, η κολύμβηση, το τζόγκινγκ, η γυμναστική στο γυμναστήριο ή ακόμα και ο χορός μπορεί να σας βοηθήσουν. Οι περισσότεροι ασθενείς πρέπει να αρχίσουν με αργό ρυθμό και σταδιακά να αυξάνουν τη διάρκεια και την ένταση του προγράμματός τους. Αν πάτε σε ένα γυμναστήριο, πρέπει να σας δείξουν πώς να προθερμαίνεστε σωστά - κάτι που καλό είναι να κάνετε με όποια άσκηση και αν ασχολείστε. Η άποψη ότι «αν δεν πονέσει το σώμα, η γυμναστική δεν έχει αποδώσει» έχει προ πολλού απορριφθεί. Αν αισθανθείτε πόνο, ίλιγγο ή διαπιστώσετε ότι δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε, σταματήστε και ξεκουραστείτε λίγο. Να κάνετε το ίδιο αν τραυματισθείτε ή δεν αισθάνεστε καλά.

#### Συνεργασία με τον γιατρό

Παρ' όλο που το κάπνισμα και τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου τους οποίους μπορείτε μόνοι σας να ελέγξετε, υπάρχουν κάποιοι άλλοι όπου είναι απαραίτητη η συνεργασία με τον γιατρό, προκειμένου να ελαττωθούν στο ελάχιστο οι πιθανότητες περαιτέρω

προβλημάτων. Οι πάσχοντες, λ.χ., από ασθένειες που αυξάνουν τις πιθανότητες στεφανιαίας νόσου (όπως ο διαβήτης και η υπέρταση) πρέπει να προσπαθούν να έχουν υπό έλεγχο τις ασθένειες αυτές.

#### Υπέρταση

Προσπαθήστε να παίρνετε συστηματικά τα χάπια σας, ακόμα και αν δεν έχετε συμπτώματα. Να πηγαίνετε στον γιατρό σας για τακτικές μετρήσεις της αρτηριακής πίεσεως.

#### Διαβήτης

Προσπαθήστε να είναι το σωματικό σας βάρος όσο το δυνατόν πιο κοντά στο ιδεώδες για το ύψος σας. Κάνετε ό,τι μπορείτε για να διατηρείτε εντός των φυσιολογικών ορίων τα επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα σας, προσέχοντας τη διατροφή σας και παίρνοντας σωστά τα φάρμακά σας. Η άσκηση είναι σημαντική, διότι συμβάλλει στη μείωση του σωματικού βάρους και ελαττώνει την ανάγκη για ινσουλίνη.

#### Αυξημένα επίπεδα λιπιδίων

Προσπαθήστε να ακολουθείτε τη δίαιτά σας και να παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας.

#### Αντιμετωπίζοντας ένα επείγον περιστατικό

Το έμφραγμα μπορεί να συμβεί οπουδήποτε και όλοι πρέπει να ξέρουν τι να κάνουν, για να βοηθήσουν κάποιον που έχει καταρρεύσει και η καρδιά του δεν κτυπά. Οι βασικές πρώτες βοήθειες δεν είναι δύσκολες και μπορεί να σώσετε μια ζωή, αν τις εκτελέσετε σωστά. Μπορείτε να διδαχθείτε τις πρώτες βοήθειες από έναν επαγγελματία της υγείας ή στον Ερυθρό Σταυρό.

Αν εσείς (ή κάποιος με τον οποίο είστε μαζί) αναπτύξετε πόνο στο στήθος, που θυμίζει τον πόνο προηγούμενου εμφράγματος, ακολουθήστε ορισμένα βασικά βήματα:

- Μείνετε καθιστοί ή ξαπλώστε.
- Πάρτε την τρινιτρική γλυκερίνη σας και περιμένετε για πέντε λεπτά.
- Αν ο πόνος εξακολουθεί να είναι έντονος ή επιδεινωθεί ύστερα από 5-10 λεπτά, πάρτε άλλη μια δόση του φαρμάκου.
- Αν ούτε η δεύτερη δόση σας βοηθήσει, καλέστε ασθενοφόρο.
- Μασήστε μια ασπιρίνη (εκτός και αν είστε αλλεργικοί σ' αυτήν), διότι θα αρχίσει αμέσως να «αραιώνει» το αίμα και να διαλύει τυχόν θρόμβους.

Πηγή: [health.in.gr](http://health.in.gr)