

19 Φεβρουαρίου 2023

Καρδιά - Εξετάσεις: Πέντε τιμές που δείχνουν ότι λειτουργεί ρολόι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Διαβάστε τους πέντε δείκτες που μαρτυρούν πόσο καλά τα έχετε καταφέρει με την υγεία της καρδιάς αλλά και τι χρειάζεται να βελτιώσετε



Photo: Shutterstock

Έχετε αναρωτηθεί πόσο καλά έχετε θωρακίσει την καρδιά σας από διάφορες απειλές και, κυρίως, την καρδιαγγειακή νόσο; Σύμφωνα με τους επιστήμονες του Χάρβαρντ, υπάρχουν πέντε δείκτες που δίνουν μια συνολική εικόνα της υγείας του ατόμου καθώς και όσες αλλαγές θα πρέπει να κάνει για να μειώσει τις πιθανότητες ενός εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Οι ακόλουθες τιμές είναι οι ιδανικές ως στόχος για τον γενικό πληθυσμό ωστόσο, σημειώνουν οι ειδικοί, για κάθε ξεχωριστή περίπτωση είναι ο θεράπων ιατρός που θα συστήσει διαφορετικούς στόχους με βάση την ηλικία ή άλλες καταστάσεις υγείας

1. Αρτηριακή πίεση

Κάτω από 120/80 mm Hg

Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης δείχνει την ταχύτητα της ροής του αίματος στις αρτηρίες όταν η καρδιά συστέλλεται (συστολική αρτηριακή πίεση, ο πρώτος αριθμός) και χαλαρώνει (διαστολική αρτηριακή πίεση, ο δεύτερος αριθμός). Μαρτυρά πόσο χρειάζεται να προσπαθήσει η καρδιά και την κατάσταση των αιμοφόρων αγγείων σας. Οι στενευμένες, άκαμπτες αρτηρίες προκαλούν αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Πώς επηρεάζει την καρδιά: Η υπέρταση επιταχύνει τη βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία και προωθεί τη συγκέντρωση αθηρωματικής πλάκας (αθηροσκλήρωση), προετοιμάζοντας τις συνθήκες για ένα έμφραγμα. Η υπέρταση έπειτα αναγκάζει τον κύριο θάλαμο άντλησης της καρδιάς να διευρυνθεί, με κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας. Τέλος, η υψηλή αρτηριακή πίεση αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων λόγω απόφραξης ή διάρρηξης αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο.

Χρήσιμα Tips: Υιοθετήστε μια διατροφή πλούσια σε κάλιο -εντοπίζεται σε πολλά λαχανικά, φρούτα και φασόλια- και χαμηλή σε νάτριο -αφθονεί στα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα-, με παράλληλη ελαχιστοποίηση του αλκοόλ.

2. LDL Χοληστερόλη

Κάτω από 70 mg/dL

Το λιπιδαιμικό προφίλ ή εξέταση χοληστερόλης παρέχει μια σειρά πληροφοριών αναφορικά με τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, με σημαντικότερη τη συγκέντρωση της LDL χοληστερόλης (χοληστερόλη λιποπρωτεΐνης χαμηλής πυκνότητας ή «κακής») που αποτελεί τα δύο τρίτα της χοληστερόλης στο αίμα και τη βασική αιτία απόφραξης των αρτηριών.

Πώς επηρεάζει την καρδιά: Τα πλεονάζοντα σωματίδια LDL εγκαθίστανται στα τοιχώματα των αρτηριών. Εκεί, καλύπτονται από λευκά αιμοσφαίρια, σχηματίζοντας λιπώδεις εναποθέσεις που οδηγούν σε αθηροσκλήρωση

Χρήσιμα Tips: Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρών (κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά)

και αντικαταστήστε τα με ακόρεστα λιπαρά (ξηροί καρποί, σπόροι, φυτικά έλαια).

3. Τριγλυκερίδια

Κάτω από 150 mg/dL

Αποτελούν την πιο κοινή μορφή λιπιδίων στην κυκλοφορία του αίματος, προέρχονται από τα τρόφιμα και λειτουργούν ως πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Οι παραπάνω θερμίδες, αλκοόλη και σάκχαρα όμως που δεν αξιοποιεί ο οργανισμός μετατρέπονται σε τριγλυκερίδια και αποθηκεύονται στα λιπώδη κύτταρα.

Πώς επηρεάζουν την καρδιά: Όπως και η LDL χοληστερόλη, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων συσχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου

Χρήσιμα Tips: Περιορίστε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε κακά λιπαρά, σάκχαρα ή και τα δύο, και προτιμήστε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα (όπως ψάρια), αποφεύγοντας παράλληλα το αλκοόλ.

4. Γλυκόζη αίματος

Κάτω από 100 mg/dL

Πρόκειται για το γνωστό σάκχαρο του αίματος, τα υψηλά επίπεδα του οποίου καθορίζουν τη διάγνωση διαβήτη, με συχνότερη μορφή τον διαβήτη τύπου 2. Η νόσος εκδηλώνεται όταν ο οργανισμός αναπτύσσει ανοχή στην ινσουλίνη και και δεν παράγει αρκετή για να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού.

Πώς επηρεάζει την καρδιά: Τα υψηλά επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα επίσης προκαλούν βλάβες στα αγγεία και ωθούν τη γλυκόζη να προσδεθεί στα σωματίδια LDL, πολλαπλασιάζοντας τις πιθανότητες οξείδωσης της τελευταίας. Η οξειδωμένη LDL πυροδοτεί τη φλεγμονή και οδηγεί στον σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας. Έπειτα, τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης επιδρούν στα αιμοπετάλια, αυξάνοντας τον κίνδυνο θρομβώσεων και κατ' επέκταση εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Χρήσιμα Tips: Αποφύγετε τα αναψυκτικά και τα τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Προτιμήστε τρόφιμα ολικής άλεσης.

5. Περιφέρεια μέσης

Θα πρέπει να είναι μικρότερη από το μισό του ύψους σας

ή

Για τις γυναίκες: Κάτω από 89 εκατοστά

Για τους άνδρες: Κάτω από 101 εκατοστά

Το συσσωρευμένο λίπος στην κοιλιά (σπλαχνικό) θεωρείται υπεύθυνο για διάφορες χρόνιες παθήσεις όπως η υπέρταση, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

Πώς επηρεάζει την καρδιά: Το σπλαχνικό λίπος εκκρίνει ορμόνες και άλλους παράγοντες που προάγουν τη φλεγμονή, κατά την οποία απελευθερώνονται λευκά αιμοσφαίρια που εμπλέκονται στην αθηροσκλήρωση.

Χρήσιμα Tips: Καταναλώστε λιγότερες θερμίδες, ιδιαίτερα από επεξεργασμένα τρόφιμα με σάκχαρα, αλάτι και ανθυγιεινά λίπη.

Πώς να βελτιώσετε τους πέντε δείκτες

Το υπερβολικό βάρος και η περιφέρεια μέσης επηρεάζουν την αρτηριακή πίεση, την LDL χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια και το σάκχαρο του αίματος. Έτσι, προσπαθήστε να βάλετε στη ζωή σας:

Την κατανάλωση μιας υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής βασισμένη σε φυτικά τρόφιμα.

Την τακτική σωματική δραστηριότητα, τουλάχιστον 30 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης την ημέρα όπως το γρήγορο περπάτημα τις περισσότερες μέρες.

Τη ρύθμιση σε συνήθειες του τρόπου ζωής που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, όπως ο επαρκής νυχτερινός ύπνος επτά έως οκτώ ωρών και η διαχείριση του άγχους.

Πηγή: ygeiamou.gr