



ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ

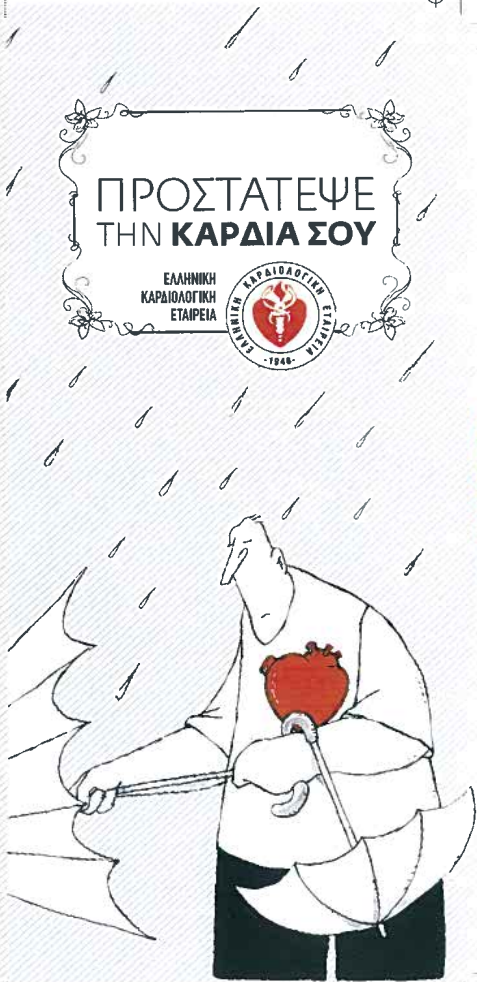


- Αναγνώρισε τους παράγοντες κινδύνου
- Ακολούθησε έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- Μείνε σταθερός στην αγωγή σου



ΜΕ ΤΙΝΕΥΣΕΩΣΙΚΗ χορηγία της **Pfizer** CV-οΙΡ-Μαγ14

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμόδιου επαγγελματία υγείας



ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ



Αναγνώρισε τους παράγοντες κινδύνου

Αρτηριακή Υπέρταση

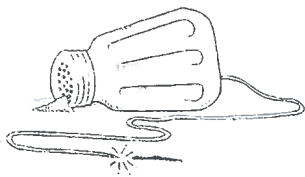
Όταν η αρτηριακή πίεση είναι αυξημένη, η καρδιά εργάζεται σε πιο έντονους ρυθμούς. Περίπου 2.500.000 Έλληνες έχουν αρτηριακή υπέρταση. Απ' αυτούς, μόνο ένας στους δύο λαμβάνει θεραπεία! Η επί χρόνια αρρυθμιστική υπέρταση καταπονεί την καρδιά και μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια, κατάσταση στην οποία η καρδιά αδυνατεί να προσφέρει επαρκείς ποσότητες αίματος στο σώμα ώστε να λειτουργεί φυσιολογικά.

Υπερλιπιδαιμία

Περίπου 3 εκατομμύρια Έλληνες έχουν αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, ενώ το 1/3 των περιστατικών στεφανιαίας νόσου παγκοσμίως οφείλεται στην υπερλιπιδαιμία. Τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα ενοχοποιούνται για την πρόκληση αθηρωμάτωσης (αρτηριοσκλήρυνσης), η οποία οδηγεί στην εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου στον άνθρωπο.

Κάπνισμα

Στην Ευρώπη μόνο, το κάπνισμα σκοτώνει πάνω από 1,2 εκατομμύρια άτομα ετησίως, ενώ ευθύνεται για πολλές ασθένειες απειλητικές για τη ζωή. Ενδεικτικά, ο σχετικός κίνδυνος για αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο αυξάνει κατά 50%, ενώ διπλασιάζεται έως και τετραπλασιάζεται ο κίνδυνος αιφνίδιου θανάτου. Η Ελλάδα κατέχει την 1η θέση στο ποσοστό καπνιστών, που ξεπερνά το 40%.



Ακολουθήσε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Διατροφή

- Φρούτα και λαχανικά σε ημερήσια βάση
- Λιγότερο αλκοόλ και καφεΐνη
- Επιδόρπια χωρίς κορεσμένο λίπος όπως μαύρη σοκολάτα, γλυκό κουταλιού, μέλι ή ξηρούς καρπούς.
- Λιγότερα λιπαρά (πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, ζωικό βούτυρο, κόκκινο κρέας)
- Ναι σε λευκά κρέατα και τα άπαχα τυριά
- Ναι σε ψητά, βραστά και όχι τηγανητά
- Χρήση αλατιού με μέτρο και χρήση ελαιολαδού

Άσκηση

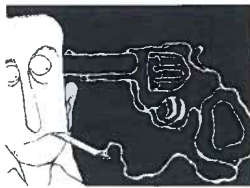
Η ήπια σωματική δραστηριότητα και η καθημερινή αερόβια άσκηση όπως το μισώρο περπάτημα, το κολύμπι, το ποδήλατο, προστατεύουν αποτελεσματικά από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Σωματικό Βάρος

Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ = Σωματικό Βάρος / Ύψος²) είναι καθοριστικός παράγοντας για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πρέπει μην υπερβαίνει το 25 kg/m² και ιδανικά να είναι κοντά στο 20.

Διακοπή του καπνίσματος

Μόνο το 3-5% των καπνιστών καταφέρνουν να το κόψουν χωρίς βοήθεια εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού, αφού σημαντικό τμήμα του ελέγχου της συμπεριφοράς ενός καπνιστή επηρεάζεται από τη νικοτίνη. Όσοι διακόπουν το κάπνισμα μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου από Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο στην 5ετία κατά 42%. Το όφελος για τον οργανισμό είναι μεγάλο ανεξάρτητα από την ηλικία που θα το διακόψει.



Μείνε σταθερός στην αγωγή σου

Ακόμα και το καλύτερο φάρμακο μπορεί να μη φανεί χρήσιμο όταν λαμβάνεται με λάθος τρόπο!

Η τήρηση της θεραπείας είναι κλειδί για τη σωστή αντιμετώπιση! Γι' αυτό ο ασθενής θα πρέπει:

- να έχει όλη την πληροφόρηση για τους κινδύνους της νόσου αλλά και το όφελος της θεραπείας του.
- να έχει ξεκάθαρες οδηγίες για τα φάρμακα και τον τρόπο που τα λαμβάνει, ενώ θα πρέπει το σχήμα θεραπείας του να είναι απλό και να μπορεί να το προσαρμόσει στον τρόπο ζωής του
- να γνωρίζει τα πάντα για την ασφάλεια και τις πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας του, και να αναφέρει οποιαδήποτε αλλαγή προκύψει μετά την λήψη του φαρμάκου του
- να εμπλέξει και τον/την σύντροφο-σύζυγο στην πληροφόρηση για τη νόσο και τους θεραπευτικούς συνδυασμούς

