

Στεφανιαία νόσος

Τι είναι

Στη στεφανιαία νόσο εναποτίθεται λίπος στο εσωτερικό των στεφανιαίων αρτηριών (των αρτηριών που αιματώνουν την καρδιά), με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση της ροής του αίματος μέσα από αυτές.

Έτσι η ποσότητα του αίματος που φθάνει στο μυοκάρδιο μέσω της στεφανιαίας αρτηρίας, δεν επαρκεί για τις ανάγκες της καρδιάς, και εμφανίζεται καρδιακή ισχαιμία και πόνος - στηθάγχη.

Στους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου περιλαμβάνονται η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση), η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, ο διαβήτης και το θετικό οικογενειακό ιστορικό πρώιμης στεφανιαίας νόσου. Οι αθηρωματικές πλάκες μπορεί να αρχίσουν να σχηματίζονται σε νεαρή ηλικία και να αυξάνονται προοδευτικά.

Συμπτώματα

Η στηθάγχη συνήθως περιγράφεται ως σφίξιμο ή βάρος στο στήθος αν και τα συμπτώματα ποικίλλουν από άτομο σε άτομο κι αυτό συμβαίνει όταν μειώνεται η παροχή οξυγονωμένου αίματος στην καρδιά. Όταν η παροχή οξυγονωμένου αίματος προς την καρδιά είναι λιγότερη από τη φυσιολογική, ο ασθενής εμφανίζει πόνο στο στήθος που είναι γνωστός ως στηθάγχη. Η πλήρης διακοπή αίματος μπορεί να προκαλέσει καρδιακή προσβολή (έμφραγμα μυοκαρδίου) που προκαλεί σημαντική βλάβη (νέκρωση) στον καρδιακό μυ.

Τα συμπτώματα της στεφανιαίας νόσου εξαρτώνται από τη σοβαρότητα της νόσου. Ορισμένα άτομα με στεφανιαία νόσο δεν εκδηλώνουν συμπτώματα, κάποιιοι μπορεί να εμφανίζουν ήπια δυσφορία στο στήθος, ενώ κάποιιοι άλλοι έχουν περισσότερο σοβαρή στηθάγχη. Άλλα συμπτώματα είναι: αίσθημα βάρους, σφίξιμο και πίεση στο στήθος, πόνος στα χέρια, τους ώμους, το σαγόνι, τον αυχένα ή την πλάτη καθώς και δύσπνοια ή ναυτία.

Διάγνωση

Ο ιατρός σας, αφού σας αξιολογήσει ιατρικά, θα ζητήσει εξετάσεις, πχ αιματολογικές, ηλεκτροκαρδιογράφημα, δοκιμασία κόπωσης, σπινθηρογράφημα, στεφανιογραφία. Η τελευταία γίνεται όταν η δοκιμασία κόπωσης ή το σπινθηρογράφημα είναι ενδεικτικά ύπαρξης στεφανιαίας νόσου.

Αντιμετώπιση

Ο έλεγχος των παραγόντων κινδύνου είναι υψίστης σημασίας για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της στεφανιαίας νόσου. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής είναι καθοριστικές, όπως η δίαιτα με χαμηλά λιπαρά και η απώλεια βάρους (εάν ο ασθενής είναι υπέρβαρος), ένα καλό

πρόγραμμα άσκησης, η διακοπή του καπνίσματος, ο έλεγχος του σακχάρου αίματος (γλυκόζης) στους διαβητικούς και η μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Συχνά χορηγείται φαρμακευτική αγωγή για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, τη μείωση της χοληστερόλης και την αύξηση της ροής του αίματος στα στεφανιαία αγγεία. Οι πλέον σοβαρές περιπτώσεις στεφανιαίας νόσου μπορεί να απαιτήσουν τη διενέργεια αγγειοπλαστικής και/ή την τοποθέτηση stent, ή τη χειρουργική παρέμβαση αορτοστεφανιαίας παράκαμψης (bypass).

Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να τρώτε υγιεινά και ιδιαίτερα φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά και λιγότερα κορεσμένα και ακόρεστα λίπη
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να λαμβάνετε τα φάρμακα που σας έχει συνταγογραφήσει ο ιατρός σας
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να μειώσετε την πρόσληψη νατρίου (αλάτι) στη διατροφή
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε αεροβικές ασκήσεις όπως ζωηρό περπάτημα (τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας) με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας που θα καθορίσει την ένταση της δραστηριότητάς σας
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ** καπνίζετε και να χρησιμοποιείτε προϊόντα καπνού
- ✓ **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ** τις συγκινήσεις, το πολύ κρύο περιβάλλον και το άγχος

Το παρόν περιεχόμενο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Page Ltd και της 50και Ελλάς. Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναδημοσίευσή του με οποιοδήποτε τρόπο, η ολική ή μερική αναπαραγωγή του με οποιοδήποτε μέσο, καθώς και η εκμετάλλευσή του με οποιοδήποτε τρόπο χωρίς προηγούμενη σχετική άδεια του εκδότη. Ο διαδικτυακός τόπος www.pfizer.gr και οι εταιρίες Pfizer Hellas A.E., "Page Ltd" και «50και Ελλάς» δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενο της δια του διαδικτυακού αυτού τόπου πληροφορίας, και γενικότερα δεν φέρουν καμία ευθύνη για το σύνολο του δι' αυτού προβαλλόμενου περιεχομένου (σε μορφή pdf ή σε άλλη μορφή). Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.