

## 1. ΔΥΝΑΤΗ ΚΑΡΔΙΑ

Μέσο: . . . . . ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ\_MARIE CLAIRE

Ημ. Έκδοσης: . . .01/03/2019 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .18/02/2019

Σελίδα: . . . . . 197



PROMOTION MARIE CLAIRE

# ΔΥΝΑΤΗ ΚΑΡΔΙΑ

ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΟΚΤΩ ΓΥΝΑΙΚΕΣ  
ΕΧΕΙ ΚΑΠΟΙΑΣ ΜΟΡΦΗΣ  
ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ. ΜΗΠΩΣ ΕΙΝΑΙ Η  
ΩΡΑ ΝΑ ΘΩΡΑΚΙΣΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ  
ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ; ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΤΟΥ  
**ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ HOSPITAL CENTER**  
ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ  
ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΦΟΡΟΥΝ.

ΣΥΝΗΘΩΣ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΣΧΟΛΟΥΜΑΣΤΕ με τα ζητήματα καρδιάς μόνο μεταφορικά. Μας απασχολούν οι σχέσεις, οι δικές μας και των άλλων, τις συζητάμε και τις αναλύουμε, ειδικά όταν στην υπόθεση εμπλέκονται «ραγιωμένες» καρδιές. Την ίδια στιγμή όμως αγνοούμε τους αληθινούς κινδύνους που ελλοχεύουν για τη βιολογική κατάσταση της καρδιάς μας, του οργάνου που μας δίνει την ενέργεια να χαϊρόμαστε όλες τις πλευρές της ζωής μας. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα παραδοσιακά θεωρούνται νοσήματα των ανδρών. Ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Μία στις οκτώ γυναίκες ηλικίας 45 έως 65 έχει κάποια μορφή καρδιοπάθεια ενώ μία στις τέσσερις γυναίκες πεθαίνει από καρδιαγγειακή νόσο. Παρόλα αυτά, η έγκαιρη διάγνωση της καρδιαγγειακής νόσου μπορεί να αποβεί σωτήρια σε ποσοστό έως και 90%.

Αναγνωρίζοντας τις αυξημένες ανάγκες φροντίδας της γυναικείας καρδιάς, στο **Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center** δημιουργήθηκε ένα πρότυπο Κέντρο Γυναικείας Καρδιάς, το πρώτο στην Ελλάδα, με σκοπό την ευαισθητοποίηση των γυναικών όσον αφορά στην πρόληψη των νοσημάτων της καρδιάς. Με στόχο την παροχή ολοκληρωμένης ιατρικής φροντίδας στις γυναίκες και πλαισιωμένο από έμπειρο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, το Κέντρο εξειδικεύεται σε θέματα της γυναικείας καρδιάς, έχοντας πολυετή εμπειρία στην προληπτική καρδιολογία, τη στεφανιαία νόσο, την καρδιακή ανεπάρκεια, την αρρυθμία, τις βαλβιδοπάθειες, τις νεοπλασματικές παθήσεις, την εγκυμοσύνη και τις λοιπές καρδιακές παθήσεις.

## Σε τι διαφέρει η γυναικεία από την ανδρική καρδιά

Πριν από την εμμηνόπαυση οι γυναίκες εκκρίνουν οιστρογόνα, τα οποία βοηθούν στην προστασία των αγγείων κυρίως με την αύξηση της καλής-HDL χοληστερόλης. Η παραγωγή των οιστρογόνων στον οργανισμό της γυναίκας βρίσκεται στη μέγιστη τιμή τους κατά τη διάρκεια της έμμηνης ρύσης. Ωστόσο, η προστατευτική αυτή δράση των οιστρογόνων χάνεται όταν έρθει η εμμηνόπαυση, με αποτέλεσμα ο κίνδυνος να εξισώνεται σύντομα με αυτόν των ανδρών.

## Τι συμβαίνει κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης;

Με την εμμηνόπαυση έχουμε δραματική πτώση των επιπέδων των οιστρογόνων. Αυτό έχει επιπτώσεις στον οργανισμό της γυναίκας, όπως:



- Στον μεταβολισμό των λιπιδίων: αυξάνεται η τιμή της ολικής και της LDL -κακής- χοληστερόλης και μειώνεται η τιμή της HDL -καλής- χοληστερόλης.
- Στην πίεση του αίματος: αυξάνεται η κατακράτηση υγρών και επομένως η αρτηριακή πίεση.
- Στην κατανομή του λίπους: αυξάνεται το συνολικό λίπος κυρίως στην περιοχή της κοιλιάς, το οποίο συνδέεται με τα καρδιαγγειακά νοσήματα.
- Στον μεταβολισμό των υδατανθράκων: διαταράσσεται ο μεταβολισμός τους, με αποτέλεσμα να παρατηρείται αυξημένη αντίσταση στην ινσουλίνη, κακή ανοχή στη γλυκόζη, δηλαδή συνθήκες που προδιαθέτουν για την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη ή αυτού που λέγεται μεταβολικό σύνδρομο.
- Στο αίμα: αυξημένη ηπικτικότητα του αίματος, με αυξημένο κίνδυνο εμβολών.

Η διακοπή του καπνίσματος, μια διατροφική φτωχή σε κεκορεσμένα λιπαρά και πλούσια σε φυτικές ίνες αλλά και η σωματική άσκηση είναι βασικοί παράγοντες που βοηθούν στην πρόληψη των προβλημάτων. Στο Κέντρο Γυναικείας Καρδιάς μπορούν να απευθυνθούν γυναίκες οποιασδήποτε ηλικίας, ανεξαρτήτως ιατρικού ιστορικού, καθώς στόχος είναι η πρόληψη και η αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών παθήσεων. Ωστόσο, στο Κέντρο αντιμετωπίζονται ασθενείς που πάσχουν από κάθε μορφή καρδιοπάθειας, όπως καρδιακή ανεπάρκεια, αρτηριακή υπέρταση, στεφανιαία νόσο, δυσλιπιδαιμία, κολπική μαρμαρυγή, βαλβιδοπάθειες.

Διευθυντής Κέντρου: Ηλίας Τσούγκος, Δ/ντής Β' Καρδιολογικού Τμήματος/Καρδιακής Ανεπάρκειας και Προληπτικής Καρδιολογίας