**Σχέσεις καρδιάς**

 ****

**Η καρδιά**
Η καρδιά είναι το ζωτικό όργανο που τροφοδοτεί με αίμα όλο το σώμα. Παρέχει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες στους ιστούς, επιτρέποντας τη λειτουργία του οργανισμού. Επιπλέον, αποβάλλει άχρηστες ουσίες όπως το διοξείδιο του άνθρακα. Κάθε μέρα, η καρδιά σας χτυπάει περίπου 100.000 φορές! Για να κάνει όλη αυτή τη δουλειά, η καρδιά σας χρειάζεται οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες. Τα αγγεία που περιβάλλουν την καρδιά λέγονται στεφανιαίες αρτηρίες και μεταφέρουν το οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες στον καρδιακό μυ.

**Γιατί πρέπει να προσέχω την καρδιά μου;**

Δυστυχώς, οι καρδιαγγειακές παθήσεις ευθύνονται για 1 στους 3 θανάτους παγκοσμίως κάθε χρόνο. Επιβαρύνουν επίσης την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων. Η πιο κοινή μορφή καρδιακής πάθησης είναι η στεφανιαία νόσος. Προκαλείται από την LDL ή "κακή χοληστερόλη", η οποία συσσωρεύεται στα τοιχώματα των στεφανιαίων αρτηριών. Επειδή με το πέρασμα του χρόνου αυξάνεται η συγκέντρωση της λιπαρής αυτής ουσίας, οι αρτηρίες σταδιακά στενεύουν, μειώνοντας ή ακόμα και εμποδίζοντας τη ροή του αίματος προς την καρδιά
Όταν η ροή του αίματος μειωθεί, μπορεί να προκληθεί πόνος στο στέρνο, που ονομάζεται στηθάγχη. Όταν η ροή του αίματος μειωθεί σημαντικά ή σταματήσει τελείως, μπορεί να επακολουθήσει καρδιακή προσβολή.

**Ποιος μπορεί να πάθει καρδιοπάθεια;**

Οποιοσδήποτε μπορεί να πάθει στεφανιαία νόσο, υπάρχουν όμως κάποιοι παράγοντες, γνωστοί ως "παράγοντες κινδύνου", που αυξάνουν τον κίνδυνο αυτό. Όσους περισσότερους παράγοντες κινδύνου έχετε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος να εμφανίσετε καρδιοπάθεια.


Ενώ μερικοί παράγοντες, όπως η ηλικία, δεν μπορούν να αλλάξουν, πολλοί άλλοι μπορούν. Διαβάζοντας λοιπόν παρακάτω θα μάθετε ποιοι είναι εκείνοι οι παράγοντες που μπορείτε να αλλάξετε!
 **Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο καρδιοπάθειας;**
Μπορείτε να κάνετε συνειδητή προσπάθεια για να έχετε υγιή καρδιά! Αν προσέχετε την καρδιά σας, όχι μόνο θα ζήσετε περισσότερο, αλλά θα μπορέσετε να βελτιώσετε την υγεία σας γενικά καθώς και τη φυσική σας κατάσταση. Έτσι απολαμβάνετε περισσότερο τη ζωή σας.

 **Παράγοντες κινδύνου που δεν μπορείτε να αλλάξετε**
 **Ηλικία**

Περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν από καρδιοπάθεια σε μεγάλη ηλικία. Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής αρχίζει να αυξάνεται περισσότερο όταν ο άνδρας φτάνει την ηλικία των 45 ετών. Για τις γυναίκες, ο κίνδυνος αρχίζει να αυξάνεται μετά την εμμηνόπαυση.

**Φύλο**

Οι άνδρες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθουν καρδιακή προσβολή απ' ό,τι οι γυναίκες και παθαίνουν καρδιακή προσβολή νωρίτερα. Αν και το ποσοστό θνησιμότητας των γυναικών από καρδιακή προσβολή δεν είναι τόσο υψηλό όσο των ανδρών, παρόλα αυτά παραμένει η κυριότερη αιτία θανάτου και για τα δυο φύλα.

**Κληρονομικότητα**

Η κληρονομικότητα παίζει ένα ρόλο στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπάθειας. Για παράδειγμα, οι παράγοντες κινδύνου όπως ο διαβήτης, η υπέρταση και η υψηλή χοληστερόλη υπάρχουν στο γενετικό υλικό, πράγμα που σημαίνει ότι υπάρχουν στο ιστορικό της οικογένειας.

 **Παράγοντες κινδύνου που μπορείτε να ελέγξετε και να αλλάξετε!**

Το **κάπνισμα**, η **έλλειψη άσκησης**, η **ανθυγιεινή διατροφή** και το **άγχος** είναι παράγοντες που μπορείτε να αλλάξετε. Είναι σημαντικό να **ελέγχετε** αυτούς τους **παράγοντες κινδύνου**, καθώς μπορούν να **οδηγήσουν σε υπερβολικό βάρος, υπέρταση, διαβήτη και υψηλά επίπεδα χοληστερόλης.**

Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να προσέξετε την καρδιά σας. Θυμηθείτε. Μην προσπαθήσετε να τα αλλάξετε όλα αμέσως. Μερικές μικρές αρχικές αλλαγές θα αποδώσουν μεγάλη διαφορά!

***Χρήσιμες συμβουλές***

* Κόψτε (ή ελαττώστε) το κάπνισμα
* Μάθετε να ελέγχετε το άγχος σας και να βρίσκετε χρόνο για να χαλαρώνετε
* Ασκηθείτε περισσότερο - τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα
* Διατηρήστε το σωματικό βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα
* Τρώτε υγιεινά: Προσπαθήστε να μειώσετε τα κεκορεσμένα λιπαρά (π.χ. ζωικά). Προτιμήστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, το άπαχο κρέας, το ελαιόλαδο και άλλα φυτικά λιπαρά όπως η μαργαρίνη και τα φυτικά έλαια.
* Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά
* Τρώτε λιπαρά ψάρια (ρέγκα, σκουμπρί, σολομό, σαρδέλες, τόνο - ακόμη και σε κονσέρβα) τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα
* Προσπαθήστε να πίνετε 1,5 λίτρο υγρών την ημέρα. Μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση νερού, αλλά και να πίνετε χυμούς φρούτων και γάλα. Πίνετε αλκοόλ με μέτρο
* Προσπαθήστε να αποφεύγετε τις υπερβολικές ποσότητες αλμυρών τροφών, όπως τα αλλαντικά, τα τυριά και τα σνακ και ελαττώστε την ποσότητα αλατιού που χρησιμοποιείτε όταν μαγειρεύετε καθώς και στο τραπέζι.
* Ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση
* Επισκεφθείτε το γιατρό σας ή το διαιτολόγο σας για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές

**Σχεδιάζοντας την αλλαγή**

Για να σκεφθείτε πώς θα κάνετε τις αλλαγές για τις οποίες διαβάσατε παραπάνω, κάντε ορισμένες ερωτήσεις στον εαυτό σας, όπως:

***Αν αλλάξω...
Τι έχω να κερδίσω;******Τι έχω να χάσω;***

***Αν δεν αλλάξω...
Τι έχω να κερδίσω;******Τι έχω να χάσω;***