

Τρόπος ζωής και έμφραγμα του μυοκαρδίου

ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ

Γιαγτζιπαυλίδου Αναστασία

Γκλιόγκος Θανάσης

Διαμαντόπουλος Ηλίας

Περιεχόμενα

- Δομή και ρόλος καρδιάς
- Έμφραγμα: ορισμός, συμπτώματα(τι είναι και τι προκαλεί)
- Καθημερινές πρακτικές που αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης εμφράγματος(αιτίες την νόσου)
- Η ζωή μετά το έμφραγμα

Καρδιά

Η καρδιά είναι κοίλος μυς που δίνοντας στο αίμα πίεση, το κάνει να κυκλοφορεί στο εσωτερικό των αρτηριών, με τέτοιο τρόπο, ώστε να φτάνει σε όλα τα όργανα. Είναι κάτι σαν «αντλία» που παίρνει το αίμα από τις φλέβες, στις οποίες βρίσκεται σε χαμηλή πίεση και το στέλνει στις αρτηρίες με υψηλή. Η καρδιά αποτελείται από ένα ειδικό τύπο σκελετικού μυ που βρίσκεται μόνο σε αυτή και αποκαλείται καρδιακός μυς και αποτελεί το μυοκάρδιο.

Δομή και ρόλος της καρδιάς

Η καρδιά αποτελείται από 4 μυώδεις κοιλότητες: 2 επάνω με λεπτά τοιχώματα, τα οποία ονομάζονται κόλποι και 2 κάτω με παχύτερα τοιχώματα που ονομάζονται κοιλίες.

Πιο αναλυτικά:

- Ο δεξιός κόλπος της καρδιάς συμβάλλει στην μεγάλη κυκλοφορία προωθώντας το αίμα σε όλο το σώμα
- Με βάση την μικρή κυκλοφορία το αίμα προωθείται από όλα τα μέρη του σώματος προς τους πνεύμονες
- Η συμβολή του δεξιού κόλπου και της δεξιάς κοιλίας παίζει σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίηση της στεφανιαίας κυκλοφορίας.

Δομή της καρδιάς

Η καρδιά αποτελείται επίσης από βαλβίδες οι οποίες επιτρέπουν την μονόδρομη πορεία του αίματος προς την καρδιά.

Οι βαλβίδες αυτές είναι:

- η **τριγλώχινα** μεταξύ δεξιού κόλπου και δεξιάς κοιλίας,
- η **πνευμονική** μεταξύ δεξιάς κοιλίας και πνευμονικής αρτηρίας,
- η **μιτροειδής** ή **διγλώχινα** μεταξύ αριστερού κόλπου και αριστερής κοιλίας και
- η **αορτική** μεταξύ αριστερής κοιλίας και αορτής.

Έμφραγμα

Το έμφραγμα του μυοκαρδίου, κοινώς γνωστό ως καρδιακή προσβολή, προκαλείται από αιφνίδια διακοπή της ροής του αίματος προς την καρδιά. Η κύρια αιτία του εμφράγματος του μυοκαρδίου είναι η απόφραξη της αρτηρίας που τροφοδοτεί με αίμα την καρδιά.

Συμπτώματα του εμφράγματος

Οι ενδείξεις που φανερώνουν ότι η παροχή αίματος προς την καρδιά έχει διαταραχτεί προσωρινά προηγούνται συχνά ενός εμφράγματος του μυοκαρδίου. Οι ενδείξεις αυτές διαρκούν κατά κανόνα μόνο μερικά λεπτά της ώρας. Σε πολλές όμως περιπτώσεις τα συμπτώματα είναι αιφνίδια, χωρίς προκαταρκτικά ενοχλήματα. Κάποιες τέτοιες ενδείξεις είναι οι εξής:

- Αίσθηση πίεσης ή σφιξίματος στο στήθος
- Πόνοι στο στήθος, οι οποίοι μπορεί να διαχέονται στον ώμο, το χέρι, το λαιμό, ή και το σαγόνι. Η ένταση του πόνου διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο σε σημείο που μπορεί να κυμαίνεται από ένα απλό συνεχές βάρος έως και να απουσιάζει ολοκληρωτικά (ειδικώς στους χρόνια διαβητικούς ασθενείς)
- Ξαφνικός πόνος στην άνω κοιλιακή χώρα με συνοδούς εμέτους πολλές φορές
- Εφίδρωση
- Δυσχέρεια στην αναπνοή

Καθημερινές πρακτικές που αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης εμφράγματος

Οι κυριότεροι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο του εμφράγματος είναι:

- η υψηλή χοληστερόλη
- Η αρτηριακή υπέρταση
- Η παχυσαρκία
- Το κάπνισμα
- Η ακατάλληλη διατροφή
- Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας

Η ζωή μετά το έμφραγμα

Το έμφραγμα είναι ένα καρδιακό επεισόδιο το οποίο αναγκάζει τους ανθρώπους να αλλάξουν στάση ζωής. Το έμφραγμα του μυοκαρδίου είναι θανατηφόρο αλλά αν ο άνθρωπος καταφέρει να επιζήσει θα πρέπει αναγκάστηκε να αλλάξει συνήθειες. Το κάπνισμα απαγορεύεται αυστηρά όπως και η κατανάλωση αλκοόλ και τροφών πλούσιων σε λιπαρά. Τέλος ο ασθενής θα πρέπει να ασκείται πιο τακτικά αλλά όχι σε μεγάλο βαθμό διότι υπάρχουν πιθανότητες να ξαναεμφανίσει την νόσο.