

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Δυτικής Αττικής

Μάρτιος 2020

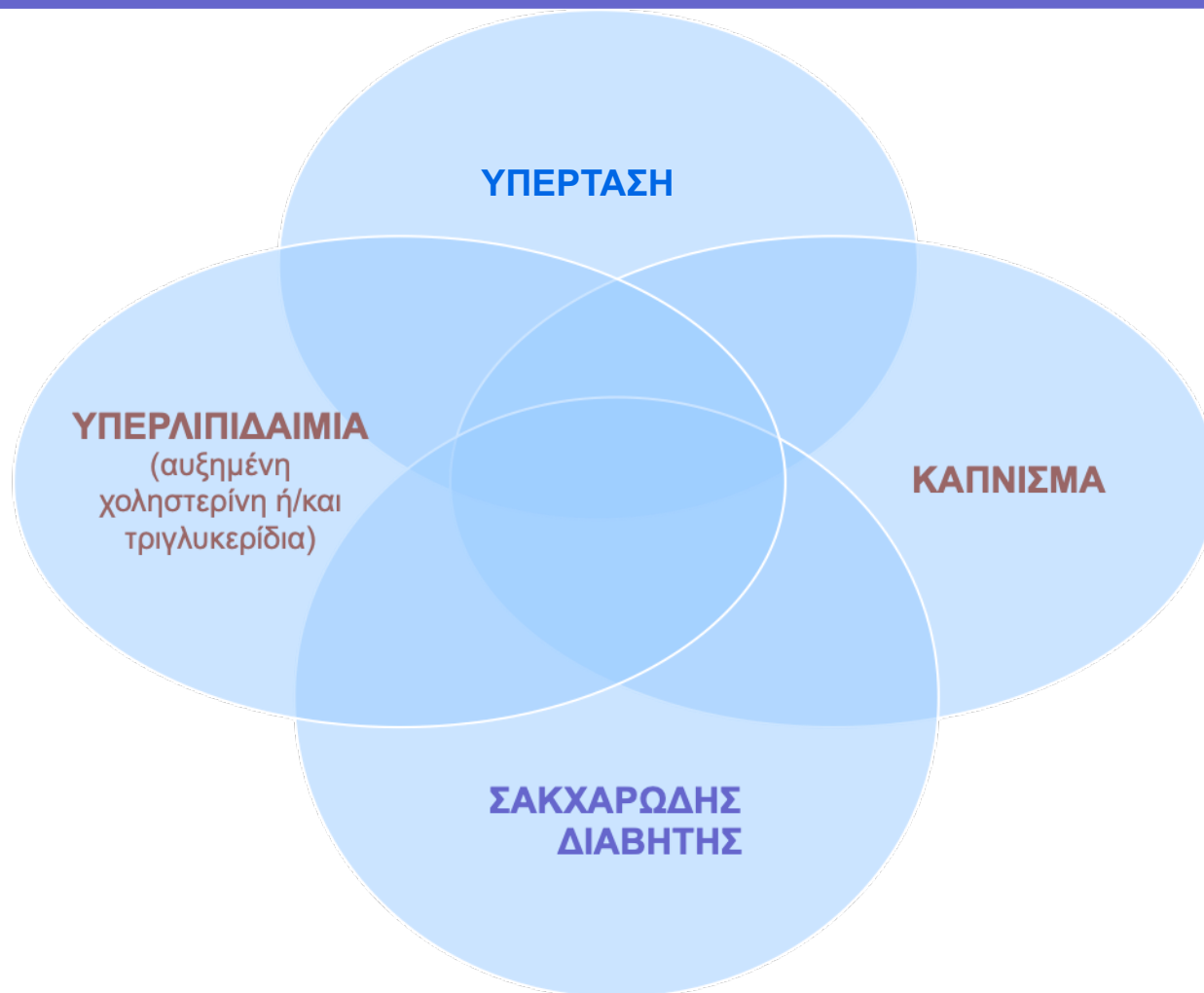


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ;

- Είναι η πιθανότητα ενός ατόμου να εκδηλώσει ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο, θανατηφόρο ή μη (Έμφραγμα μυοκαρδίου, Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο κ.α.) τα επόμενα χρόνια.
- Κάθε χρόνο πεθαίνουν από καρδιαγγειακά νοσήματα 18 εκατομμύρια άνθρωποι, αριθμός που αντιστοιχεί στο 31% όλων των καταγεγραμμένων θανάτων παγκοσμίως.
- Στην Ελλάδα έχουμε κάθε χρόνο 20.000 θανάτους από στεφανιαία νόσο και 25-30.000 θανάτους από εγκεφαλικό

ΚΥΡΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΟΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΚΙΝΔΥΝΟ



ΛΟΙΠΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ : BMI >30 kg/m² (BMI=βάρος / ύψος²)
- ΑΠΟΥΣΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ (άντρας συγγενής με νόσο πριν τα 55 ή γυναίκα πριν τα 65 έτη)
- ΗΛΙΚΙΑ (Άνδρες >40, Γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση)
- Ανθυγιεινή διατροφή
- Άγχος και κακές διαπροσωπικές σχέσεις

Όσοι περισσότεροι παράγοντες κινδύνου υπάρχουν στο ίδιο άτομο, τόσο αυξάνεται ο καρδιαγγειακός κίνδυνος.

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΠ	ΣΑΠ (Συστολική) mmHg	ΔΑΠ (Διαστολική)
Ιδανική	<120	<80
Φυσιολογική	130	85
Ανώτερη φυσιολογική	130-140	85-90
Υπέρταση σταδίου 1	140-160	90-100
Υπέρταση σταδίου 2	160-180	100-110
Υπέρταση σταδίου 3	>180	>110
Μεμονωμένη συστολική πίεση	>160	>90

ΥΠΕΡΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ

- **Υπερλιπιδαιμία** είναι η αύξηση ενός ή περισσότερων λιπιδίων του αίματος.
- Στα κύρια λιπίδια περιλαμβάνονται η χοληστερίνη, η LDL (κακή χοληστερίνη), HDL (καλή χοληστερίνη) και τα τριγλυκερίδια.
- **Η χοληστερίνη** είναι απαραίτητη ουσία διότι αποτελεί δομικό συστατικό των κυττάρων και ιδιαίτερα της κυτταρικής μεμβράνης, χρησιμοποιείται δε στην σύνθεση ορμονών, βιταμινών, αμινοξέων κ.α.
- **Τα τριγλυκερίδια** αποθηκεύονται ως λίπος σε ιστούς και όργανα και αποτελούν το ενεργειακό απόθεμα του οργανισμού.

ΤΙΜΕΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

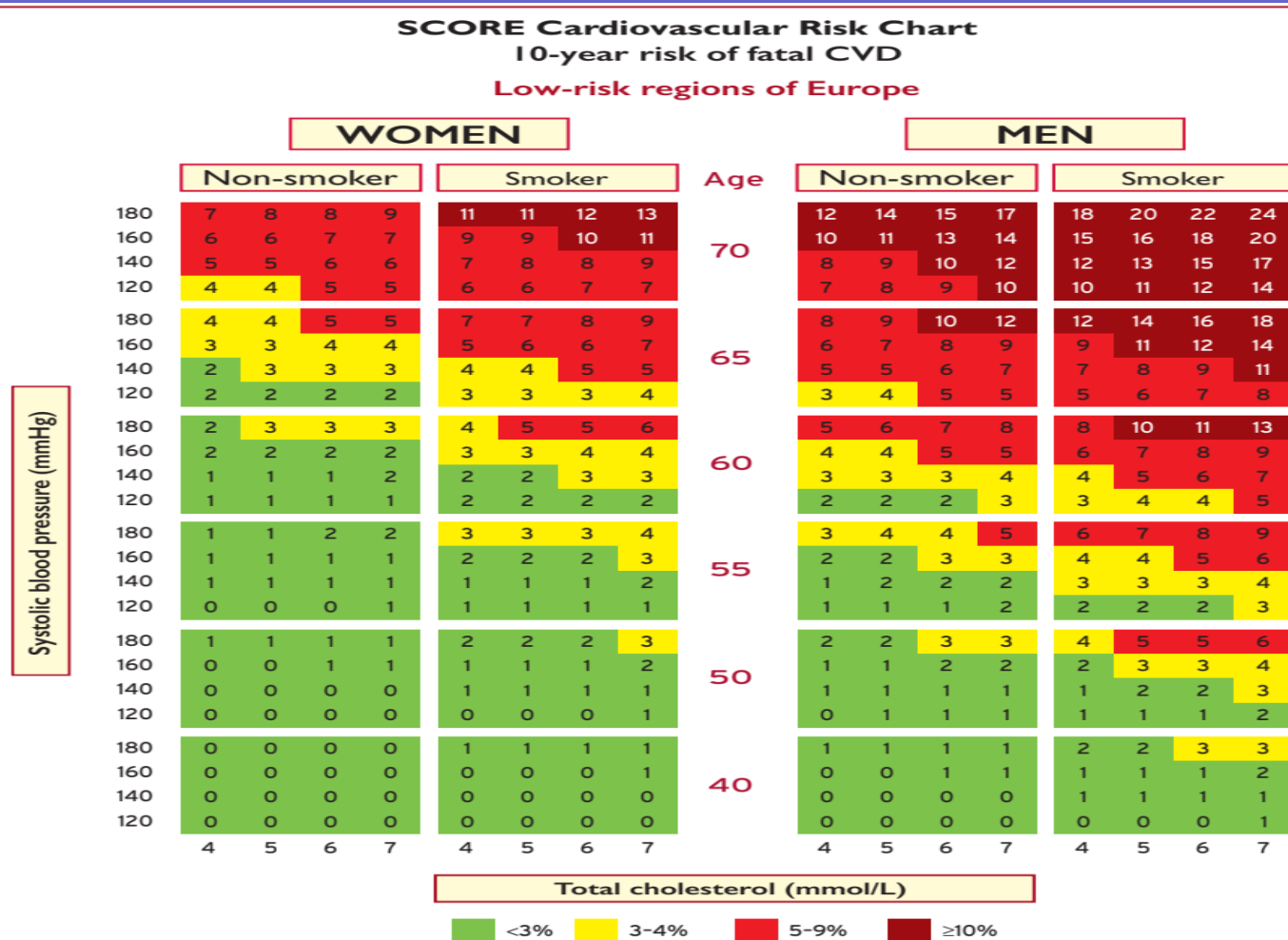
(ισχύουν για άτομα με χαμηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο)

	Ολική Χοληστερίνη	LDL Χοληστερίνη	HDL χοληστερίνη	Τριγλυκερίδια
Ιδανική	<180	<100	>70	<130
Φυσιολογική	<200	<130	Γυν. >50 Ανδρ. > 45	<150
Οριακή	<220	130-160	<45	150-180
Υψηλή	>220	>160	<35 χαμηλή	>180
Πολύ υψηλή	>260	>190		>250

ΤΙΜΕΣ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΤΙΜΕΣ LDL
Χαμηλός	<116
Μέτριος	<100
Υψηλός	<70
Πολύ υψηλός	<55

ΔΙΑΣΤΡΩΜΑΤΩΣΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ*



* Η ολική χοληστερίνη μετατρέπεται σε mg/l (που την μετράμε στην Ελλάδα) αν πολλαπλασιαστούν οι τιμές της στον πίνακα Χ38,5

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

Πρωτοβάθμια/ Δευτεροβάθμια
ΠΡΟΛΗΨΗ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΟΛΟΥ ΤΟΥ
ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ
ΚΙΝΔΥΝΟΥ
(π.χ. διατροφή, κάπνισμα,
φυσική άσκηση κλπ)

ΠΡΟΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΟΣ
ΕΛΕΓΧΟΣ-
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Απώλεια βάρους
- Διακοπή καπνίσματος
- Περιορισμός πρόσληψης άλατος
- Περιορισμός οινοπνεύματος
- Περιορισμός κατανάλωσης κεκορεσμένων και τρανς λιπαρών (π.χ. τηγανητά)
- ↑ Σωματική δραστηριότητα-άσκηση
- ↑ Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Έμφαση στη μεσογειακή διατροφή

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης (Α.Π.)

Σύμφωνα με τις Κατευθυντήριες Οδηγίες της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας:

- τουλάχιστον κάθε 5 χρόνια επί άριστης Α.Π. (δηλ. $< 120/80$)
- τουλάχιστον κάθε 3 χρόνια επί φυσιολογικής Α.Π. (δηλ. 120-129/80-84)
- τουλάχιστον κάθε χρόνο επί υψηλά φυσιολογικής Α.Π. (δηλ. 130-139/85-89): πιθανώς υποκρύπτει Υπέρταση.

Η Αρτηριακή Πίεση μετριέται εν ηρεμία και αφού περάσουν 5 λεπτά σε καθιστή θέση.

ΠΡΟΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

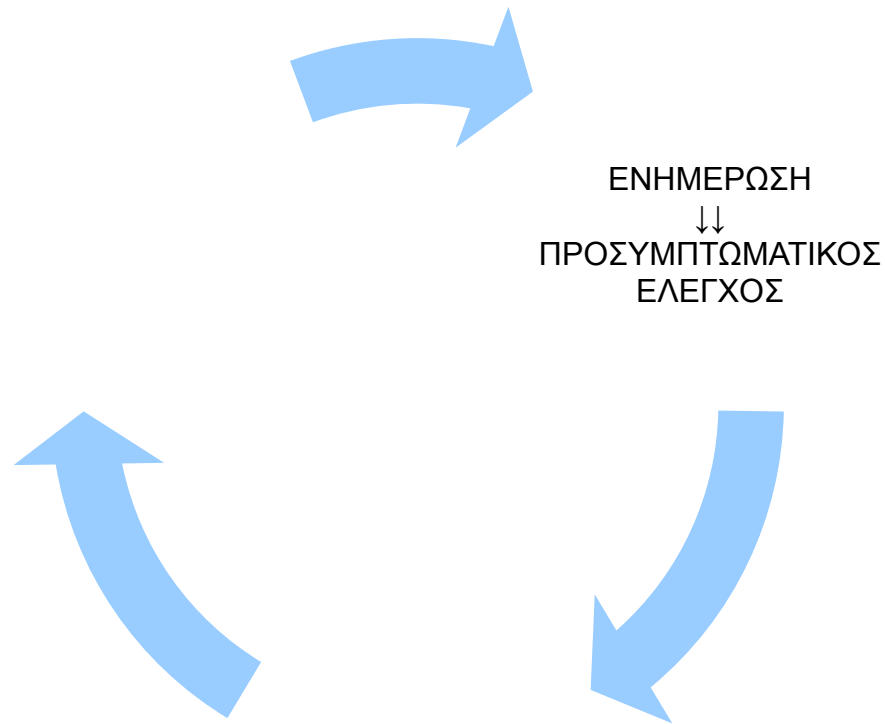
(ισχύει για άτομα με χαμηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο)

- Πληθυσμός αναφοράς: Άνδρες & Γυναίκες > 18 ετών
- Εξετάσεις: Ολική χοληστερίνη, LDL Χοληστερίνη, HDL Χοληστερίνη & τριγλυκερίδια αίματος. Σάκχαρο αίματος.
- Χρόνοι διεξαγωγής (επί φυσιολογικών τιμών στις προηγούμενες εξετάσεις):
 - Άτομα **έως 35** ετών, κάθε **5 έτη**.
 - Άτομα **άνω των 35** ετών (χωρίς οικογενειακό ιστορικό), κάθε **3 έτη**.
 - Άτομα **άνω των 35** ετών (**με** οικογενειακό ιστορικό), κάθε **1 έτος**.

ΠΕΡΕΤΑΙΡΩ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Επί φυσιολογικών τιμών στο προσυμπτωματικό έλεγχο σε μη καπνιστές και χωρίς οικογενειακό ιστορικό, συνήθως δεν χρειάζεται περεταίρω έλεγχος.
- Επί οριακών ή παθολογικών τιμών, ιδίως σε καπνιστές ή με οικογενειακό ιστορικό, χρειάζεται παραπομπή στον θεράποντα ιατρό.

ΚΑΙ ΟΜΩΣ ... ΓΥΡΙΖΕΙ...





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Δυτικής Αττικής