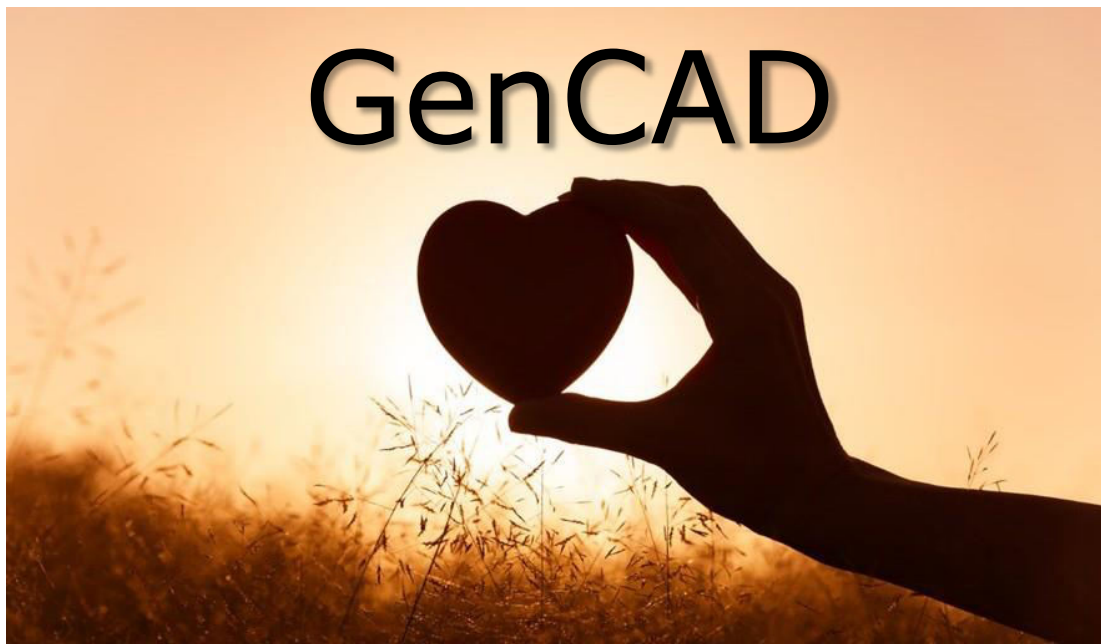




**Πώς να προστατέψετε την καρδιά
σας -
Για γυναίκες και άνδρες**



Η καρδιοπάθεια στα δύο φύλα

Έχει σημασία αν είστε άνδρας ή γυναίκα όσον αφορά τη στεφανιαία νόσο και το έμφραγμα; Οι ιατροί λένε πως έχει σημασία και είναι σημαντικό να κατανοήσετε με ποιον τρόπο εκδηλώνεται στους άνδρες και στις γυναίκες, ώστε να γνωρίζετε ποιες ενδείξεις να αναζητάτε και ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης της νόσου.

Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ανδρών και των γυναικών; Οι άνδρες και οι γυναίκες παρουσιάζουν διαφορετικές μορφές καρδιοπάθειας σε διαφορετικές ηλικίες, με διαφορετικά συμπτώματα και ενδεχομένως να χρειάζονται διαφορετικούς τρόπους πρόληψης και θεραπείας.

Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου για καρδιοπάθεια διαφέρουν μεταξύ των γυναικών και των ανδρών

Ηλικία: Οι άνδρες εκδηλώνουν στεφανιαία νόσο νωρίτερα, πιο συχνά γύρω στην ηλικία των εξήντα, ενώ οι γυναίκες στην ηλικία των εβδομήντα, ωστόσο κατά τη διάρκεια της ζωής τους, και τα δύο φύλα διατρέχουν τον ίδιο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Η **υψηλή αρτηριακή πίεση** είναι πιο συχνή στους άνδρες νεαρής ηλικίας και τις γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας. Η υψηλή αρτηριακή πίεση προκαλεί περισσότερα εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακή ανεπάρκεια στις γυναίκες παρά στους άνδρες.

Ο **διαβήτης** αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου περισσότερο στις γυναίκες παρά στους άνδρες. Αυτό καθιστά τις γυναίκες με διαβήτη ασθενείς υψηλού κινδύνου, οι οποίοι χρήζουν εντατικής θεραπείας.

Τα υψηλά **επίπεδα χοληστερόλης** είναι εξίσου επικίνδυνα και πρέπει να αντιμετωπίζονται και στις γυναίκες και στους άνδρες.

Στις νεαρές γυναίκες που **καπνίζουν**, αυξάνεται ο κίνδυνος εκδήλωσης καρδιοπάθειας περισσότερο από ό,τι στους άνδρες. Το κάπνισμα, το υπερβολικό βάρος και η λήψη ορμονικής θεραπείας είναι ένας πολύ επικίνδυνος συνδυασμός.

Η **κατάθλιψη και το άγχος** αποτελούν μεγάλους παράγοντες κινδύνου για τις γυναίκες. Συχνά, αυτοί οι παράγοντες κινδύνου παραβλέπονται ή υποτιμούνται στους άνδρες. Αυτές οι παθήσεις χρήζουν ιατρικής αντιμετώπισης.

Οι ρευματοπάθειες, όπως η αρθρίτιδα, και άλλες **παθήσεις του ανοσοποιητικού συστήματος** προκαλούν καρδιοπάθεια συχνότερα στις γυναίκες παρά στους άνδρες.

Εγκυμοσύνη: Οι γυναίκες που παρουσιάζουν υψηλή αρτηριακή πίεση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης – προεκλαμψία – έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρδιοπάθεια και υπέρταση αργότερα στη ζωή τους και θα πρέπει να παρακολουθούν την πίεσή τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η **στυτική δυσλειτουργία** ενδέχεται να είναι ένα πρώιμο σημείο στεφανιαίας νόσου στους άνδρες.

Διαφορές στους παράγοντες κινδύνου μεταξύ των ανδρών και των γυναικών:

- Ηλικία
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Διαβήτης
- Κάπνισμα
- Κατάθλιψη και άγχος
- Ρευματικές παθήσεις
- Επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη
- Φυλετικές ορμόνες



Η καρδιοπάθεια ενδέχεται να διαφέρει μεταξύ των ανδρών και των γυναικών

Μεγάλες και μικρές στεφανιαίες αρτηρίες: Οι άνδρες και οι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας έχουν συνήθως εναπόθεση αθηρωματικών πλακών στις μεγάλες στεφανιαίες αρτηρίες. Οι γυναίκες πριν την ηλικία των 65 ετών παρουσιάζουν συχνότερα σπασμό στις στεφανιαίες αρτηρίες ή παθήσεις των μικρών αγγείων. Αυτά μπορεί να προκαλέσουν διαφορετικά συμπτώματα.

Καρδιοπάθεια λόγω άγχους: Οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση ενδέχεται να αναπτύξουν οξεία καρδιοπάθεια που οφείλεται σε άγχος - σοβαρός πόνος στο στήθος που μοιάζει με έμφραγμα του μυοκαρδίου. Αυτή η πάθηση ονομάζεται «σύνδρομο ραγισμένης καρδιάς» και είναι πολύ σπάνια στους άνδρες. Συνήθως θεραπεύεται με ιατρική αντιμετώπιση. Κατά τη διάρκεια και σύντομα μετά την **εγκυμοσύνη** ενδέχεται να εμφανιστούν πολύ ειδικές, οξείες μορφές καρδιοπάθειας με σοβαρό πόνο στο στήθος, οι οποίες απαιτούν άμεση ιατρική φροντίδα.

- Είναι δυνατό οι άνδρες και οι γυναίκες να πάσχουν από διαφορετικούς τύπους καρδιοπάθειας.
- Η καρδιοπάθεια που οφείλεται σε άγχος είναι πιο συχνή στις γυναίκες.
- Η εγκυμοσύνη μπορεί να οδηγήσει σε ειδικές μορφές καρδιοπάθειας.



Πρόληψη στους άνδρες και τις γυναίκες

Τι μπορούν να κάνουν οι άνδρες και οι γυναίκες για να μειώσουν τον κίνδυνο εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου;

Προσοχή - Μην υποτιμάτε τον κίνδυνο που διατρέχετε! Οι γυναίκες το κάνουν συχνά.

Πρέπει να γνωρίζετε τις φυσιολογικές τιμές και να προβαίνετε στις απαραίτητες ενέργειες αν οι τιμές σας είναι υψηλότερες!

Αρτηριακή πίεση: **βέλτιστο επίπεδο** <120/80 mmHg, η φαρμακευτική αγωγή ενδείκνυται όταν τα επίπεδα είναι $\geq 140/90$ mmHg

Επίπεδο γλυκόζης στο αίμα: ≤ 100 mg/dl (5,6 mmol/l)

Επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα: LDL-χοληστερίνη ≤ 115 mg/dl,

Περιφέρεια μέσης: γυναίκες ≤ 80 cm, άνδρες ≤ 94 cm

- **Παραμείνετε υγιείς!** - Υιοθετήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής προκειμένου να μειώσετε τον κίνδυνο εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου!
- **Κόψτε το κάπνισμα ή μην το ξεκινήσετε:** Είναι πιο δύσκολο για τις γυναίκες να διακόψουν το κάπνισμα. Προσπαθήστε να το κόψετε και ζητήστε βοήθεια, αν απαιτείται.
- **Κάντε τακτική άσκηση:** Οι άνδρες και οι γυναίκες μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την υγεία της καρδιάς τους με το να ασκούνται σε τακτική βάση. Αφιερώστε χρόνο, π.χ. 30 λεπτά την ημέρα (5 ημέρες την εβδομάδα) στο περπάτημα.
- **Ακολουθήστε υγιεινή διατροφή:** Καταναλώστε πολλές τροφές ολικής άλεσης, μια ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών, γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά ή χωρίς λιπαρά και άπαχο κρέας. Αποφύγετε τα κορεσμένα και τα trans-λιπαρά, τα πρόσθετα σάκχαρα και ιδιαίτερα το αλάτι. Διατηρήστε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα για βέλτιστη υγεία και μακροζωία.
- **Αλκοόλ:** περιορίστε την κατανάλωσή του.

- Οι γυναίκες και οι άνδρες πρέπει να γνωρίζουν τον κίνδυνο που διατρέχουν για εκδήλωση καρδιοπάθειας.
- Οι γυναίκες οι άνδρες μπορούν να προλάβουν τη στεφανιαία νόσο διάγοντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις



Συμπτώματα καρδιακού επεισοδίου και αναζήτηση βοήθειας για τους άνδρες και τις γυναίκες

Συμπτώματα:

Το πιο συχνό σύμπτωμα ενός καρδιακού επεισοδίου στους άνδρες και τις γυναίκες είναι πόνος, αίσθημα πίεσης ή ενόχλησης στο στήθος. Δεν αποτελεί πάντα το πιο εμφανές σύμπτωμα.

Οι γυναίκες που εκδηλώνουν εμφράγματα παρουσιάζουν συχνά άλλα συμπτώματα, με ή χωρίς πόνο στο στήθος, όπως:

- Ενόχληση σε αυχένα, σαγόι, ώμο, άνω πλάτη ή κοιλιά
- Λαχάνιασμα
- Πόνο σε ένα ή και τα δύο χέρια
- Ναυτία ή εμετό
- Εφίδρωση
- Ίλιγγο ή ζάλη
- Ασυνήθιστη κόπωση

Αναζήτηση βοήθειας: Δεδομένου ότι οι γυναίκες δεν αναγνωρίζουν συχνά ότι παθαίνουν έμφραγμα, τείνουν να φθάνουν στο νοσοκομείο αργότερα σε σχέση με τους άνδρες!

- Τα συμπτώματα του εμφράγματος μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των ανδρών και των γυναικών.
- Οι γυναίκες εκδηλώνουν συχνότερα έμφραγμα χωρίς πόνο στο στήθος.



Διάγνωση της στεφανιαίας νόσου

Η διάγνωση της στεφανιαίας νόσου ενδέχεται να διαφέρει μεταξύ των ανδρών και των γυναικών και ο γιατρός θα επιλέξει. Σε τεστ κοπώσεως και στεφανιαία αγγειογραφία υποβάλλονται συνήθως οι άνδρες και οι γυναίκες που έχουν διάφορους παράγοντες κινδύνου και επαρκή ικανότητα να τελέσουν άσκηση. Για τις νεαρότερες γυναίκες που δεν μπορούν να τελέσουν άσκηση και που δεν παρουσιάζουν άλλους παράγοντες κινδύνου, ενδεχομένως να προτιμούνται άλλες μέθοδοι διάγνωσης.

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι διάγνωσης της στεφανιαίας νόσου, και ο γιατρός σας είναι σε θέση να επιλέξει τον πλέον αποτελεσματικό.

Η διαχείριση της καρδιοπάθειας ενδέχεται να διαφέρει στον άνδρα και τη γυναίκα

Φαρμακευτική αγωγή:

Η υψηλή αρτηριακή πίεση και τα υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο στους άνδρες και τις γυναίκες.

Η ασπιρίνη δεν προλαμβάνει τη στεφανιαία νόσο σε υγιείς γυναίκες κάτω των 65 ετών.

Η ορμονική θεραπεία μετά την εμμηνόπαυση δεν προλαμβάνει την καρδιοπάθεια.

Τα φάρμακα ενδέχεται να λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο στους άνδρες και στις γυναίκες και ίσως προκαλούν διαφορετικές ανεπιθύμητες ενέργειες. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι πιο συχνές στις γυναίκες και θα πρέπει να αναφέρονται στον γιατρό!

Τι άλλα μέτρα μπορούν να ληφθούν; — Παρεμβάσεις:

Και τα δύο φύλα μπορούν να ωφεληθούν σημαντικά από παρεμβατικές θεραπείες, π.χ. κατετήρες, μπαλόνι διαστολής, επέμβαση καρδιάς και προηγμένους βηματοδότες. Ωστόσο, οι γυναίκες λαμβάνουν θεραπεία λιγότερο συχνά. Μιλήστε με τον γιατρό σας!

Ανάρρωση και αποκατάσταση:

Οι γυναίκες χρειάζονται περισσότερο χρονικό διάστημα για να αναρρώσουν σε σχέση με τους άνδρες μετά από μια καρδιακή προσβολή ή επέμβαση. Αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι οι γυναίκες επιστρέφουν πρώιμα στις οικιακές εργασίες και τη φροντίδα της οικογένειας, καθώς και στο ότι η καρδιακή αποκατάσταση δεν αντιμετωπίζεται τόσο συστηματικά όσο στον άνδρα. Είναι σημαντικό και τα δύο φύλα να λαμβάνουν καρδιακή αποκατάσταση.

- Οι βέλτιστες δόσεις και οι ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ των ανδρών και των γυναικών
- Οι γυναίκες και οι άνδρες ωφελούνται από τη χειρουργική επέμβαση και τις σύγχρονες παρεμβατικές μεθόδους.
- Οι γυναίκες χρειάζονται αποκατάσταση μετά από έμφραγμα του μυοκαρδίου ή μετά από χειρουργική επέμβαση, εξ ίσου με τους άνδρες



Περίληπτικά

- **Η καρδιοπάθεια μπορεί να εκδηλώνεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους στη γυναίκα και στον άνδρα όσον αφορά τους κινδύνους, τα συμπτώματα, τις αιτίες και τη διάγνωση. Προσοχή - μάθετε ποιοί είναι οι παράγοντες κινδύνου που διατρέχετε!**
- **Ασκηθείτε τακτικά, ακολουθήστε υγιεινή διατροφή, διατηρήστε υγιές σωματικό βάρος και διακόψτε ή μην ξεκινήσετε το κάπνισμα. Να είστε δραστήριοι!**
- **Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι διάγνωσης των καρδιακών προβλημάτων. Ενημερωθείτε για τις επιλογές που έχετε -προστατέψτε τον εαυτό σας από την καθυστερημένη διάγνωση!**
- **Οι καλύτερες φαρμακευτικές αγωγές και οι βέλτιστες δόσεις ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ των ανδρών και των γυναικών. Μιλήστε με τον γιατρό σας!**
- **Οι άνδρες και οι γυναίκες εξ ίσου επωφελούνται από τις καρδιακές παρεμβάσεις, τη χειρουργική επέμβαση, τους βηματοδότες και την καρδιακή αποκατάσταση.**

© European Union, 2017

Εταίροι του έργου GenCAD: Institute of Gender in Medicine, Berlin School of Public Health, Andalusian School of Public Health, European Public Health Association, Institute of Health and Wellbeing, Radboud University Medical Centre, European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation.

Τα **πυλοτικά σχέδια** αποτελούν μια πρωτοβουλία «πειραματικού χαρακτήρα με σκοπό τη δοκιμή του εφικτού μιας ενέργειας και της χρησιμότητάς της» και οι σχετικές πιτώσεις αναλήψεων υποχρεώσεων είναι δυνατόν να εγγραφόνται στον προϋπολογισμό για περισσότερα από δύο διαδοχικά οικονομικά έτη.

Για οποιαδήποτε αναπαραγωγή κειμένου ή εικόνων για τα οποία δεν κατέχει πνευματικά δικαιώματα η Ευρωπαϊκή Ένωση, πρέπει να λαμβάνεται έγκριση από τους κατόχους των πνευματικών δικαιωμάτων: Shutterstock.de, iStock.de.

Οι πληροφορίες και οι απόψεις που παρατίθενται σε αυτή τη δημοσίευση ανήκουν στους συντάκτες (GenCAD consortium) και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα την επίσημη γνώμη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η Επιτροπή δεν εγγυάται την ακρίβεια των πληροφοριών που περιλαμβάνονται σε αυτή τη δημοσίευση. Ούτε η Επιτροπή ούτε οποιοδήποτε πρόσωπο που ενεργεί για λογαριασμό της Επιτροπής δεν ευθύνεται για τον τρόπο που θα χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν.

Το παρόν έγγραφο έχει αναθεωρηθεί σύμφωνα με τις συστάσεις της Γενικής Διεύθυνσης Υγείας και Ασφάλειας των Τροφίμων.