

World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Καρδιαγγειακή νόσος:

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γυναίκες

Ο καρκίνος του μαστού συχνά πιστεύεται ότι είναι η πρώτη αιτία θανάτου και αναπηρίας στις γυναίκες. Στην πραγματικότητα, είναι η καρδιαγγειακή νόσος. Ο αριθμός των καρδιαγγειακών παθήσεων είναι υψηλός... και συνεχώς ανεβαίνει.

Αλλά κατανοώντας περισσότερα σχετικά με τις αιτίες και τις επιπτώσεις των καρδιαγγειακών παθήσεων, μπορούμε να λάβουμε μέτρα, για να μειωθεί ο κίνδυνος.

Να τι πρέπει να γνωρίζει κάθε γυναίκα...



Τι είναι καρδιαγγειακή νόσος?

Ο όρος «καρδιαγγειακή νόσος» καλύπτει στην πραγματικότητα ένα ευρύ φάσμα διαταραχών, συμπεριλαμβανομένων της στεφανιαίας αρτηριακής νόσου, η οποία είναι απόφραξη ή σπασμός των αρτηριών που φέρνει αίμα στην καρδιά σας. Αυτό εμποδίζει την καρδιά να τρέφεται σωστά και μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα όπως πόνο/βάρος στο στήθος ή δύσπνοια. Αυτό το ονομάζουμε στηθάγχη. Εάν δεν διαγνωστεί, μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα.



Υπάρχουν και άλλοι τύποι καρδιαγγειακών παθήσεων. Η **συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια** αυξάνεται ολοένα και περισσότερο στις γυναίκες. Αυτό συμβαίνει όταν η καρδιά σας δεν μπορεί να αντλήσει το αίμα αρκετά αποτελεσματικά, οπότε το αίμα αρχίζει να μαζεύεται στους πνεύμονες και τα πόδια σας, μαζί με άλλα σωματικά υγρά. Συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια συχνά προκαλείται από στεφανιαία νόσο, υψηλή αρτηριακή πίεση ή διαβήτη, καθώς και άλλες, λιγότερο συχνές παθήσεις. Εάν έχετε συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, μπορεί να αισθανθείτε κόπωση, δύσπνοια – ιδιαίτερα όταν ασκείστε ή μετακινείστε - και πρήξιμο των ποδιών.

Τα παροδικά ισχαιμικά επεισόδια (TIA) και τα εγκεφαλικά είναι επίσης μορφές καρδιαγγειακής νόσου. Αυτά είναι ξαφνικά συμβάντα που μπορεί να οδηγήσουν σε μια σειρά συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένων αλλαγών στην όραση ή την ομιλία, αδυναμία προσώπου, χεριού ή ποδιών ή αισθήματα σύγχυσης.

Γιατί αυξάνονται τα καρδιαγγειακά νοσήματα στις γυναίκες;

Όλο και περισσότερες γυναίκες –ιδιαίτερα νεότερες γυναίκες– έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, παχυσαρκία ή διαβήτη. Αυτό οδηγεί σε αύξηση των καρδιαγγειακών παθήσεων και το βλέπουμε τόσο σε νεότερες όσο και σε μεγαλύτερες γυναίκες. Η τάση αναμένεται να συνεχιστεί. Αλλά με την κατανόηση των διαφορετικών παραγόντων κινδύνου, μπορείτε να λάβετε μέτρα για να μειώσετε τις πιθανότητές σας να πάθετε καρδιαγγειακή ασθένεια. Όσο πιο γρήγορα ενεργήσετε, τόσο το καλύτερο.



Η σχέση μεταξύ αναπαραγωγικών παραγόντων και καρδιαγγειακών παθήσεων

Υπάρχει ένα άλλο σημαντικό κομμάτι του παζλ που πρέπει να γνωρίζουν οι γυναίκες. Ερευνητές πρόσφατα ανακάλυψαν ότι οι αναπαραγωγικές εμπειρίες μιας γυναίκας, σε όλη της τη ζωή (συμπεριλαμβανομένης της εμμήνου ρύσεως, της εγκυμοσύνης, τυχόν θεραπειών για τον καρκίνο του μαστού και της εμμηνόπαυσης) μπορεί να επηρεάσουν τις πιθανότητές της να αναπτύξει καρδιαγγειακή νόσο, αργότερα στη ζωή. Η συνειδητοποίηση αυτή μπορεί να βοηθήσει να καθορίσετε τον ατομικό σας κίνδυνο.

Ο αντίκτυπος της εμμήνου ρύσεως: Εάν μια γυναίκα ξεκινά την έμμηνο ρύση της όταν είναι πολύ μικρή ή έχει ιστορικό απουσίας ή ακανόνιστων εμμηνορροϊκών κύκλων (εάν έχει σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, για παράδειγμα) τότε αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, αργότερα στη ζωή.

Ο αντίκτυπος των επιπλοκών της εγκυμοσύνης: Επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή αμέσως μετά τον τοκετό, συμπεριλαμβανομένης της υψηλής αρτηριακής πίεσης, μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιακής νόσου.

Ο αντίκτυπος της θεραπείας για τον καρκίνο του μαστού:

Μια γυναίκα που είχε καρκίνο του μαστού ενδέχεται η θεραπεία να της προκάλεσε ζημιά στην καρδιά της λόγω χημειοθεραπείας, ακτινοβολίας και λόγω λήψης φαρμάκων μείωσης οιστρογόνων. Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας και αποφράξεων των στεφανιαίων αρτηριών.

Ο αντίκτυπος της εμμηνόπαυσης:

Εάν η εμμηνόπαυση συμβαίνει σε ιδιαίτερα μικρή ηλικία (δηλαδή κάτω από την ηλικία των 45 ετών) ή σε μια ηλικία που θεωρείται πρόωρη (δηλαδή κάτω των 40 ετών), αυτό μπορεί να επιταχύνει την πιθανή ανάπτυξη καρδιαγγειακής νόσου. Ωστόσο, η εμμηνόπαυση στη μέση ηλικία των 51 ετών μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Εκτός κι αν υπάρχει καλός λόγος για την μη χρήση ορμονοθεραπείας στην εμμηνόπαυση, ειδικότερα για γυναίκες με πρόωρη και πρώιμη εμμηνόπαυση, συνιστάται η χρήση της για τη μείωση των κινδύνων καρδιακών παθήσεων.



Μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων

Υπάρχουν θετικά βήματα που μπορείτε να κάνετε, για να αποτρέψετε τα περισσότερα καρδιαγγειακά συμβάντα— καρδιακές προσβολές, ανεπάρκεια και εγκεφαλικά. Ενώ υπάρχουν λίγες εξαιρέσεις, στις περισσότερες περιπτώσεις εάν μπορείτε να αναγνωρίσετε τους παράγοντες κινδύνου από νωρίς, να λάβετε προληπτικά μέτρα, μπορείτε να αποφύγετε την ανάπτυξη της καρδιαγγειακής νόσου.

Πρόκειται για θετικές επιλογές τρόπου ζωής για τη διατήρηση της καλής καρδιαγγειακής υγείας. Η πρώτη πεντάδα με τους πιο σημαντικούς παράγοντες του τρόπου ζωής, είναι:

- Όχι στο κάπνισμα
- Τακτική φυσική δραστηριότητα
- Υγιεινή διατροφή
- Διατήρηση υγιούς βάρους
- Ποιοτικός ύπνος.

Εάν τα ενσωματώσετε στην καθημερινή σας ζωή, τα πιθανά οφέλη είναι τεράστια.

Μία έρευνα έδειξε ότι θα μπορούσατε να αυξήσετε το προσδόκιμο ζωής σας έως και 14 χρόνια. Και δεν είναι μόνο η καρδιαγγειακή σας υγεία που θα βελτιωθεί. Η αρτηριακή πίεση, το σάκχαρο του αίματος, η χοληστερόλη του αίματος θα έχουν θετικό αντίκτυπο, καθώς καθένα από αυτά σχετίζεται επίσης με μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξετε καρδιαγγειακά προβλήματα στο μέλλον και η υγεία της καρδιάς σας θα ωφεληθεί. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστείτε φάρμακα για να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με αυτό.



Μια προσέγγιση βήμα προς βήμα για καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία για τις γυναίκες

Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσουμε ότι η καρδιαγγειακή υγεία αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα για τις γυναίκες. Μιλήστε στον γιατρό σας και ζητήστε του να υπολογίσει τον κίνδυνο να αναπτύξετε καρδιαγγειακή νόσο. Να φροντίσετε να τους ενημερώσετε για τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο, την εγκυμοσύνη/τις εγκυμοσύνες και το ιστορικό της εμμηνόπαυσης σας ώστε να δημιουργήσει μια ακριβή εικόνα.

Στη συνέχεια, λάβετε προληπτικά μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο. Συνιστούμε:

1. Κάνοντας θετικές επιλογές τρόπου ζωής

Κόψτε το κάπνισμα

Κινήστε περισσότερο το σώμα σας

Εξασκηθείτε στη συνειδητή διατροφή

Διατηρήστε ή επιτύχετε ένα υγιές βάρος

Αναπτύξτε καλές συνήθειες ύπνου

2. Προσδιορισμός και αντιμετώπιση αναγνωρισμένων ιατρικών κινδύνων

Μαζί με το γιατρό σας, λάβετε μέτρα για να βελτιώσετε:

Πίεση αίματος

Σάκχαρο στο αίμα

Χοληστερίνη στο αίμα

3. Πείτε στο γιατρό σας για το αναπαραγωγικό σας ιστορικό

Ενημερώνοντάς τους για τα παρακάτω θα τους βοηθήσετε να προσδιορίσουν εάν έχετε ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου:

Ακανόνιστοι κύκλοι περιόδου

Επιπλοκές εγκυμοσύνης

Θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού

Ηλικία εμμηνόπαυσης

Αυτό το ξέρατε;

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Καρδιάς, περισσότεροι από ένα τρίτο (35%) των θανάτων στις γυναίκες κάθε χρόνο οφείλονται στην καρδιαγγειακή νόσο. Αυτό το ποσοστό είναι 13 φορές περισσότερο από το ποσοστό των θανάτων που οφείλονται στον καρκίνο του μαστού. Υιοθετώντας θετικά προληπτικά μέτρα σήμερα μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο να πάθετε καρδιαγγειακή νόσο στο μέλλον και να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας.

«Ο καρδιαγγειακός κίνδυνος αντιπροσωπεύει μια ζωή επιλογών και εμπειριών, αλλά η εμμηνόπαυση προσφέρει ευκαιρία μιας και μόνο χρονικής στιγμής για να σκεφτείτε, να κάνετε απολογισμό και να κάνετε ό,τι μπορείτε για να προάγετε τη μελλοντική καρδιαγγειακή υγεία για το υπόλοιπο της ζωής σας».

Καθηγήτρια CYNTHIA STUENKEL

Δήλωση

Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο είναι γενικές και δεν αφορούν συγκεκριμένα ιατρικά περιστατικά. Οι πληροφορίες αυτές πρέπει να συζητούνται με την / το γιατρό της κάθε γυναίκας. Το φυλλάδιο αυτό προσφέρει μόνο πληροφόρηση. Η International Menopause Society δεν αποδέχεται ευθύνη για απώλεια που προκλήθηκε από ενέργειες που έγιναν ως αποτέλεσμα των οδηγιών του παρόντος φυλλαδίου

World Menopause Day

2023



International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Γίνε α
μέλος σήμερα!



Copyright
International Menopause
Society 2023



Το παρόν φυλλάδιο μεταφράστηκε από την
Λωραίνα Κοντού για την Ελληνική Εταιρεία
Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης