



της **ΚΑΡΔΙΑΣ** παρατηρώντας το γραμματόσημο στα δεξιά σου!

Ήρθε Γράμμα στο Σχολείο

Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

Τα συγκεκριμένα γραμματόσημα εκδόθηκαν το 1998 με αφορμή Συνέδρια που αφορούν την Καρδιολογία. Ζωγράφισε την Καρδιά έτσι όπως τη βλέπουν οι γιατροί κι έτσι όπως τη φανταζόσουν έως σήμερα εσύ!

Εξερεύνησε την **ΑΝΑΤΟΜΙΑ**



Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

Η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς καθιερώθηκε το 1999 και διοργανώνεται έκτοτε κάθε χρόνο την τελευταία Κυριακή του Σεπτεμβρίου από τη Διεθνή Ομοσπονδία Καρδιάς, με την υποστήριξη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση του παγκόσμιου κοινού για τα καρδιαγγειακά νοσήματα, που τις τελευταίες δεκαετίες αποτελούν μάλιστα στις βιομηχανικά ανεπτυγμένες χώρες και τείνουν να μετατραπούν σε «πανδημία» για τον πλανήτη, αγγίζοντας και τους πληθυσμούς των αναπτυσσόμενων χωρών.

ΑΓΑΠΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ....

....ΝΑ ΣΕ ΑΓΑΠΑ ΚΑΙ

ΕΚΕΙΝΗ !!!

Η καρδιά είναι το όργανο που μας διατηρεί στη ζωή. Είναι μια αντλία που δουλεύει αδιάκοπα, στέλνοντας αίμα πλούσιο σε οξυγόνο σε όλα τα σημεία του σώματος μας. Μαζί με το οξυγόνο στέλνει θρεπτικές ουσίες, ορμόνες και άλλα χρήσιμα υλικά για να αναπτυχθούν τα κύτταρα, οι ιστοί, όπως οι μύες, και τα διάφορα όργανα, αλλά και για να γίνουν οι καύσεις, δηλαδή να παράγεται ενέργεια, απαραίτητη για τις λειτουργίες του οργανισμού, όπως η κίνηση. Με τη λειτουργία της καρδιάς απομακρύνονται τα άχρηστα προϊόντα των καύσεων, όπως το **διοξείδιο του άνθρακα**.



Για να λειτουργεί η καρδιά είναι απαραίτητο να τροφοδοτείται αδιάκοπα με αίμα, γεγονός που επιτυγχάνεται διαμέσου των στεφανιαίων αρτηριών. Αν αποφραχθούν αυτές οι αρτηρίες μειώνεται ή σταματά η τροφοδοσία της καρδιάς και εμφανίζεται μια νέκρωση στο τοίχωμα της, που ονομάζεται **έμφραγμα του μυοκαρδίου**. Δυστυχώς πολλές φορές το έμφραγμα επηρεάζει σοβαρά τη λειτουργία της καρδιάς ή οδηγεί και σε θάνατο.

Η απόφραξη των στεφανιαίων αρτηριών είναι αποτέλεσμα συγκέντρωσης πλακών από λιπίδια και ασβέστη, των αθηρωματικών πλακών, στο εσωτερικό τοίχωμα τους. Οι

αθηρωματικές αυτές πλάκες εμφανίζονται με το κάπνισμα, τη διατροφή πλούσια σε λίπη, όταν είναι υψηλό το σάκχαρο στο αίμα, όταν το άτομο είναι παχύσαρκο, δεν ασκείται, έχει υπέρταση και όταν έχει πολύ άγχος. Η **αποφυγή λοιπόν του καπνίσματος, η συχνή άσκηση και η σωστή, Κρητική ή Μεσογειακή διατροφή είναι τα μυστικά για να διατηρούμε την υγεία στην καρδιά μας.**



Επίσης, χρειάζεται να ελέγχουμε προληπτικά τη λειτουργία της καρδιάς μας, ακόμη και αν εί όπως βαλβιδοπάθειες, μυοκαρδιοπάθειες κ.α., που εμφανίζονται με τη γέννηση ή στη μικρή ηλικία και πολλές φορές είναι κληρονομικές. Τις περισσότερες φορές δεν εκδηλώνουν συμπτώματα και βρίσκονται με την προληπτική ιατρική εξέταση. Μερικές φορές οι παθήσεις αυτές μπορεί να οδηγήσουν σε ξαφνικό θάνατο, ιδιαίτερα κατά τον αθλητισμό. Το μήνυμα λοιπόν είναι ο υγιεινός

τρόπος ζωής και ο περιοδικός έλεγχος της υγείας μας προλαμβάνει διαταραχές της λειτουργίας της καρδιάς μας. Η εφαρμογή αυτών των κανόνων, ακόμη και αν υπάρχει μια καρδιοπάθεια, οδηγεί στην έγκαιρη θεραπεία.

Αστέριος Δεληγιάννης

*Καθηγητής Αθλητιατρικής Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
Διευθυντής του Τομέα Ιατρικής της Άθλησης, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ
Καρδιολόγος*