

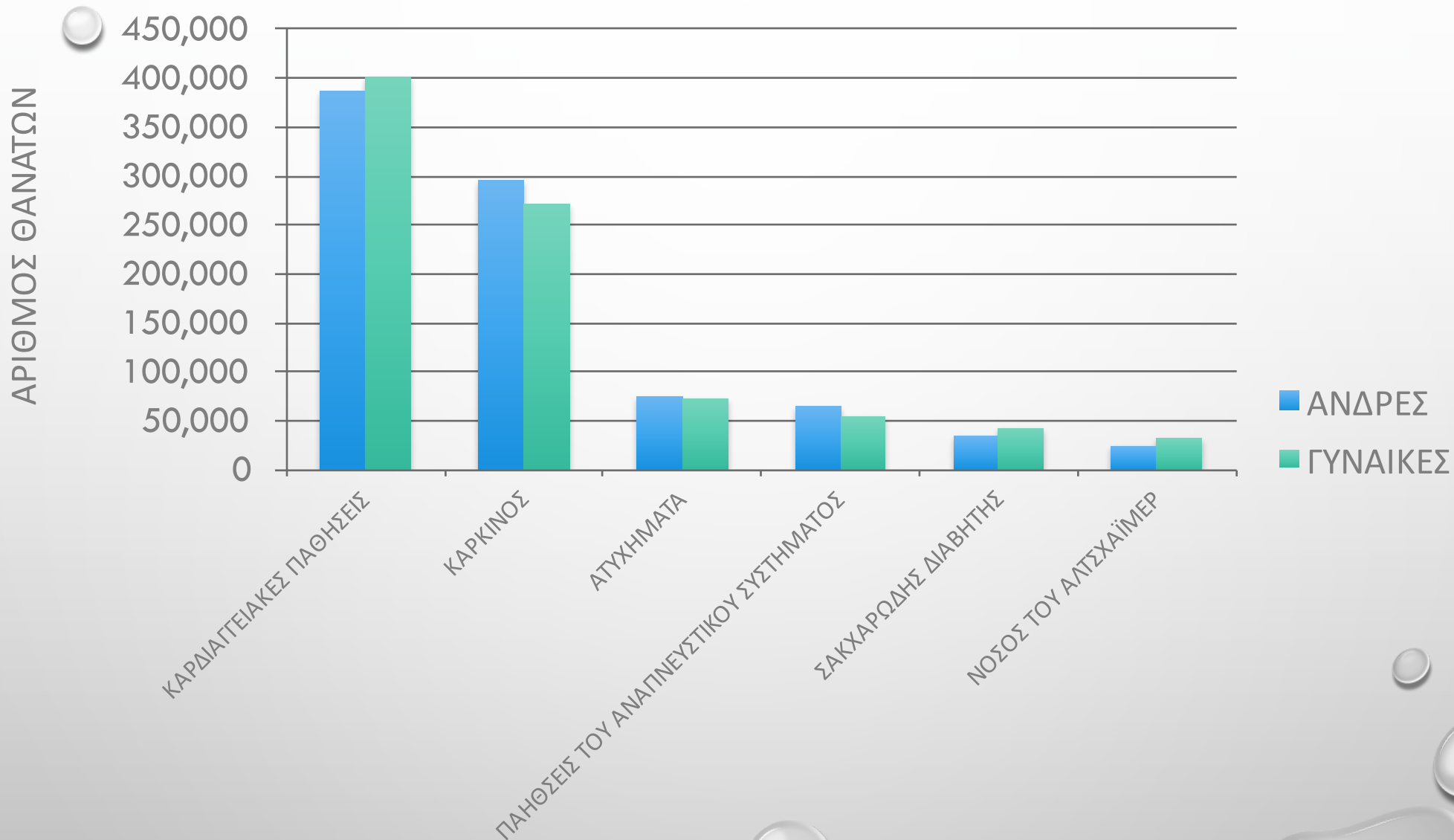
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ Ι

ΜΚ1118 “ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ”
ΔΙΑΛΕΞΗ 4



ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΑΛΤΣΑΤΟΥ, PHD

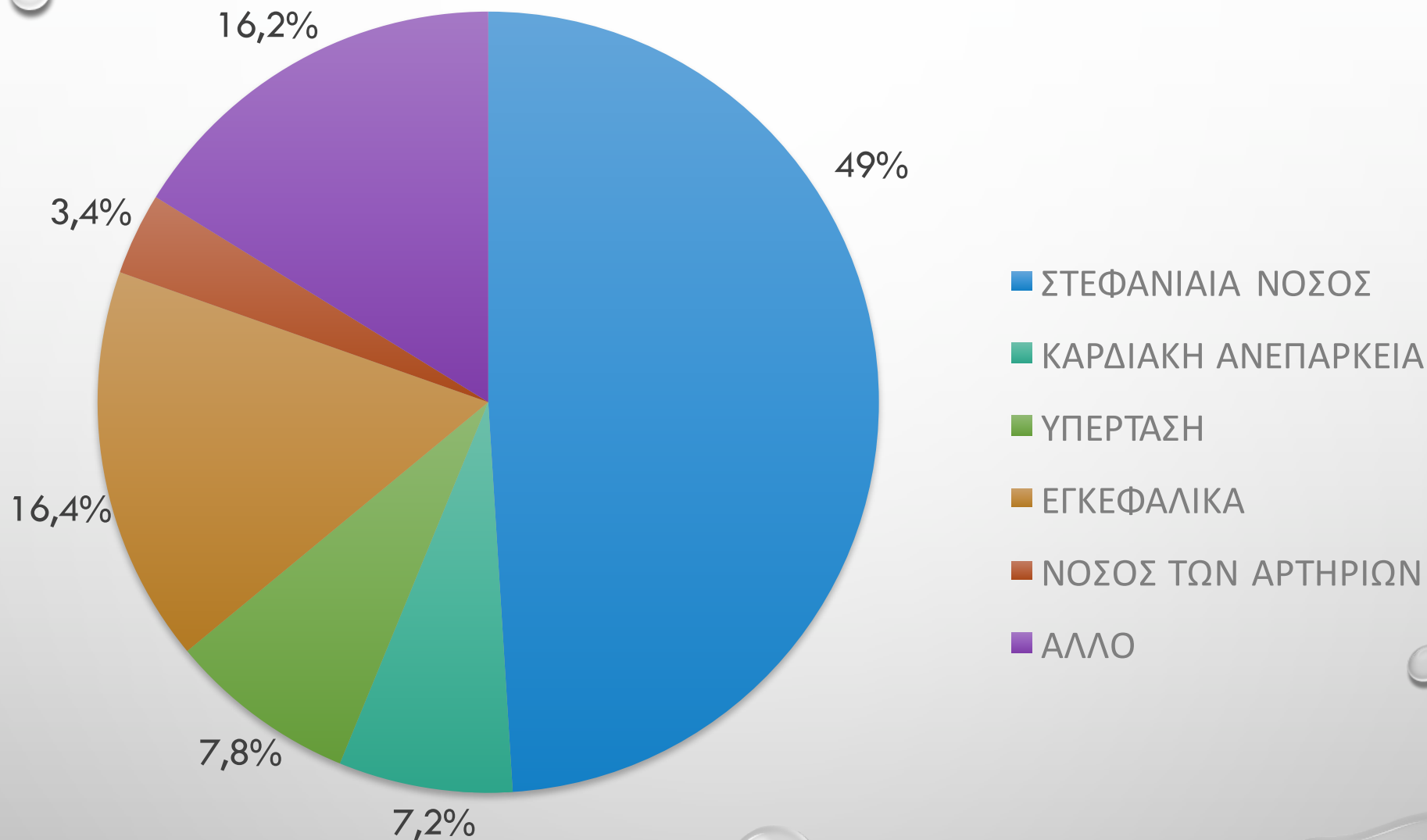
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΘΝΗΤΟΤΗΤΑΣ



ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ

- ΈΝΑΣ ΣΤΟΥΣ ΤΡΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥΣ
- 25 ΕΚΑΤΟΜΜ. ΓΙΑ ΤΟ 2020
- 6-ΠΛΑΣΙΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΑΝΑΤΩΝ ΑΠΟ HIV/AIDS
- ΈΝΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ ΑΝΑ 4 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ
- ΈΝΑ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ ΑΝΑ 5 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- ✓ ΥΠΕΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ
 - ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ
 - LDL
 - HDL
 - ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ
- ✓ ΥΠΕΡΤΑΣΗ
- ✓ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ
- ✓ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ
- ✓ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
 - ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
 - ΚΑΠΝΙΣΜΑ
 - ΧΑΜΗΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΜΗ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

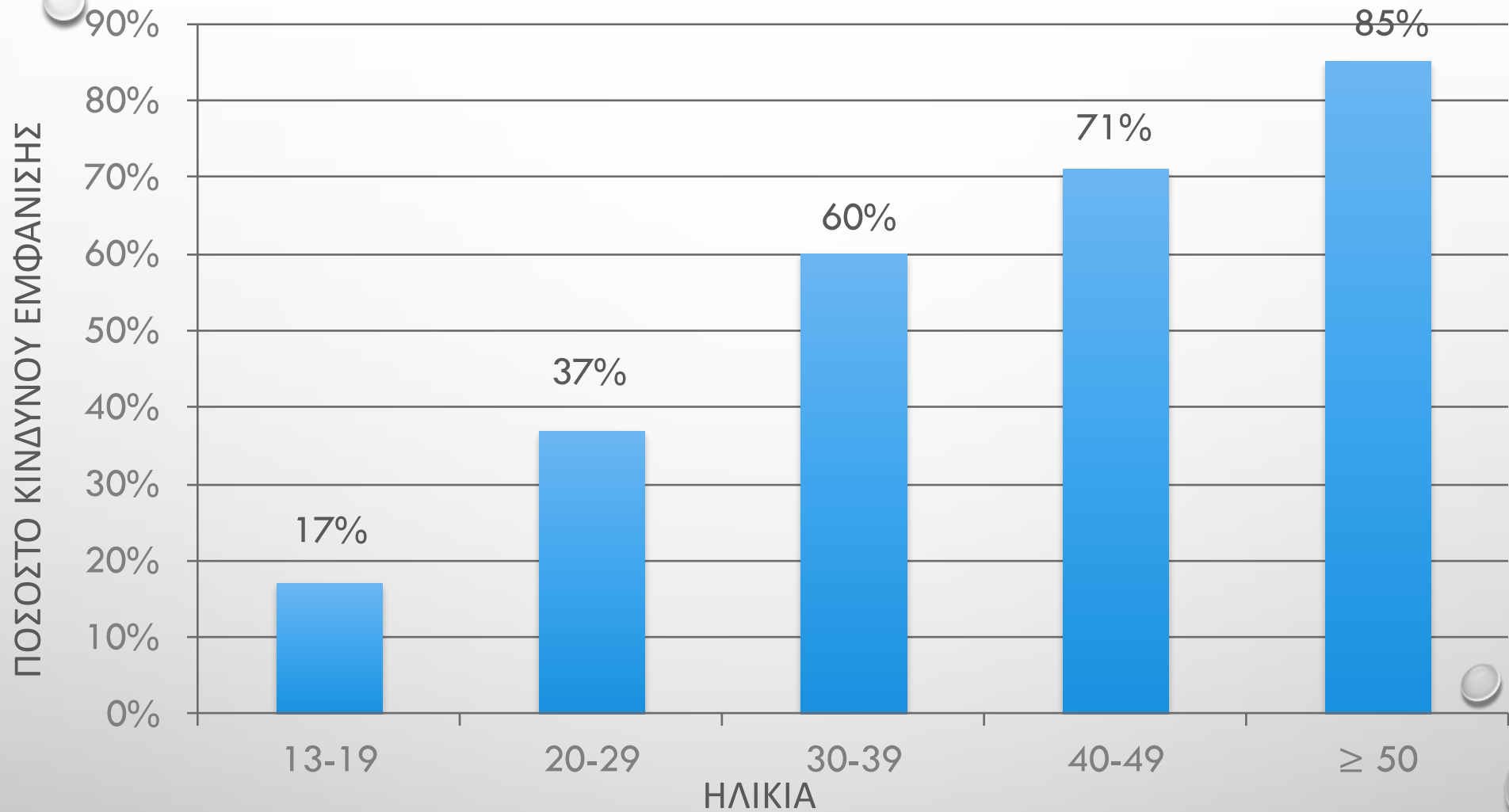
- ✓ ΗΛΙΚΙΑ
- ✓ ΦΥΛΟ
- ✓ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ



ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗ

ΕΙΝΑΙ Ο ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΟΣ ΟΡΟΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΑΓΓΕΙΩΝ, ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΣΑΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΜΙΑ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΛΟΓΩ ΠΑΧΥΝΣΗΣ ΤΟΥ ΑΡΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΟΙΧΩΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΣΤΕΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΥΛΟΥ

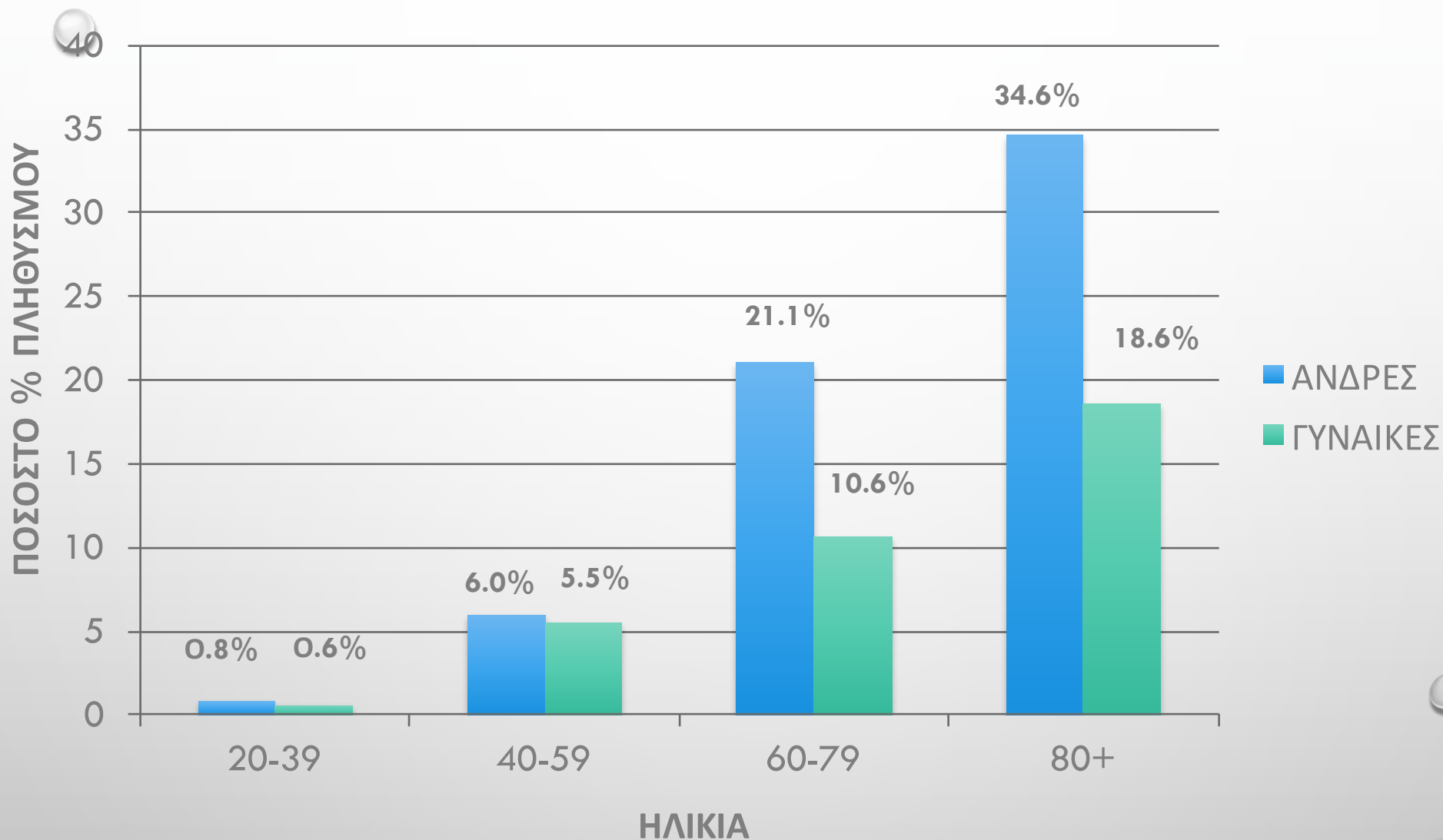
ΕΝΑΡΞΗ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ



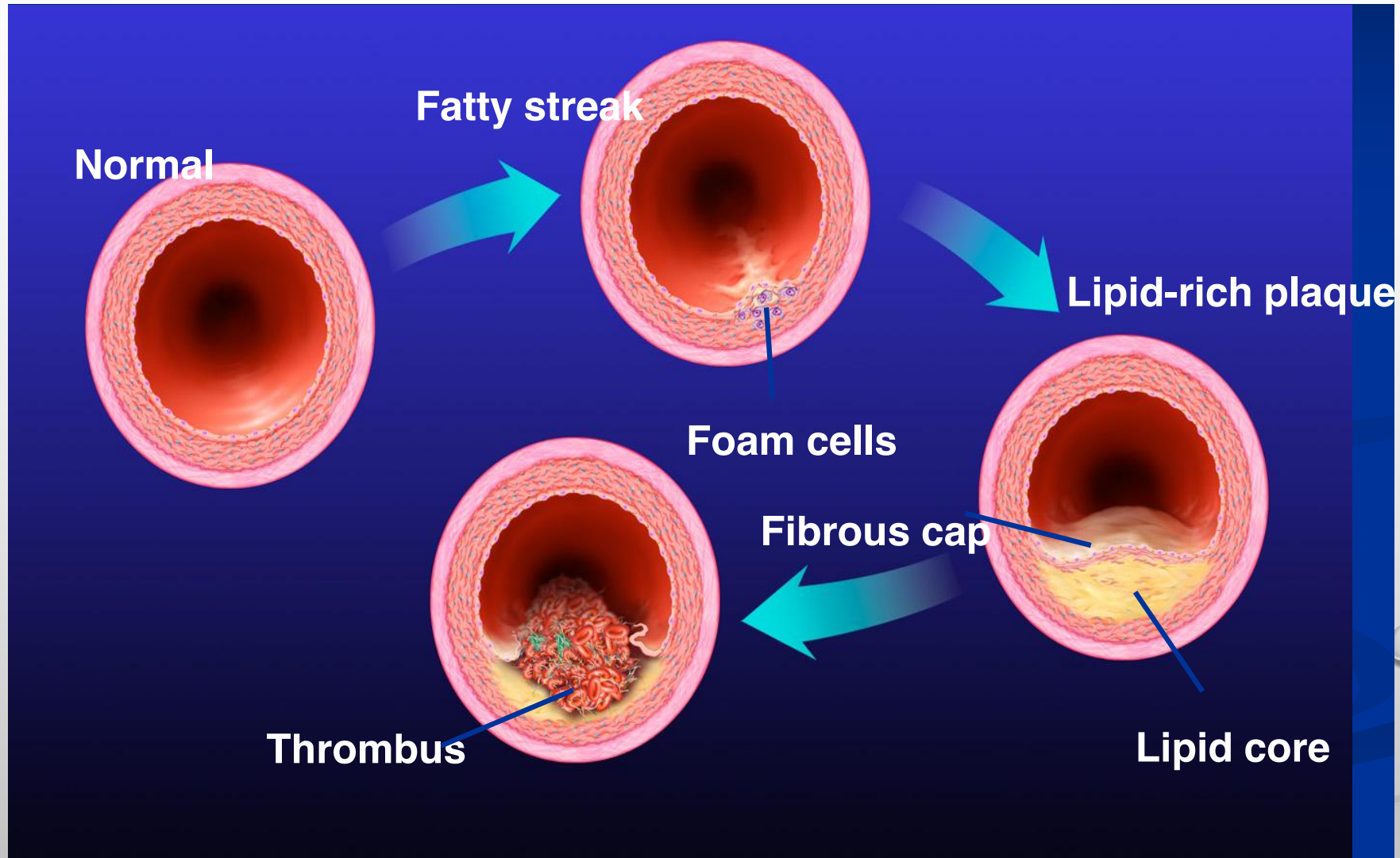
ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ

- Η ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΕΝΑΠΟΘΕΣΗ ΛΙΠΩΔΟΥΣ ΠΛΑΚΑΣ (ΑΘΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΠΛΑΚΑ) ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΙΧΩΜΑ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΣ

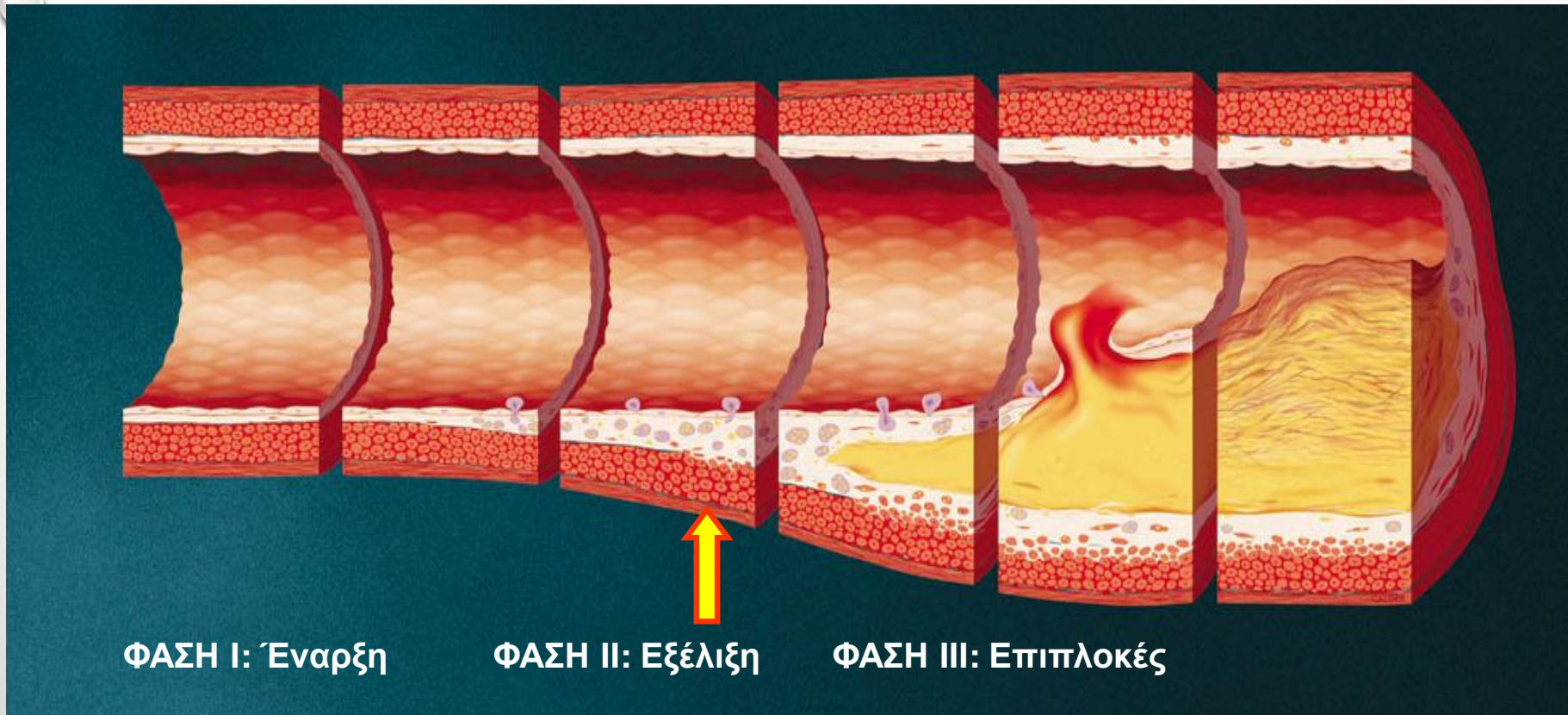
ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΦΥΛΟ & ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ



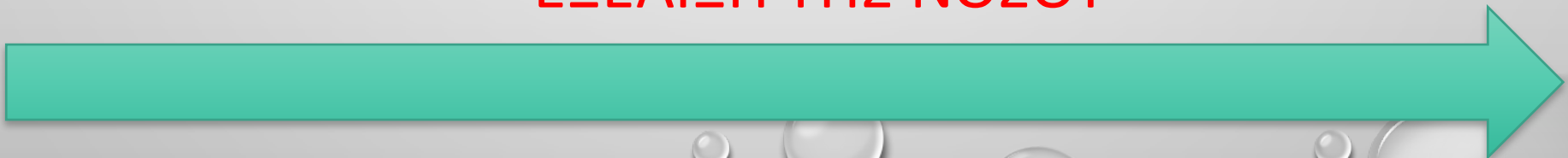
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΘΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΛΑΚΩΝ



ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗ



ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ



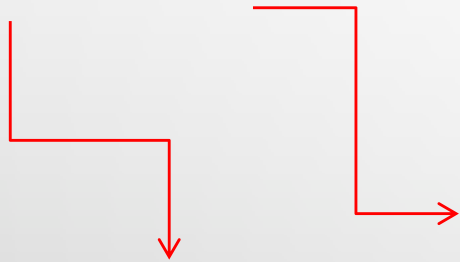
ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ



ΣΤΗΘΑΓΧΗ



ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ



ΣΤΑΘΕΡΗ ΣΤΗΘΑΓΧΗ

ΑΣΤΑΘΗΣ ΣΤΗΘΑΓΧΗ

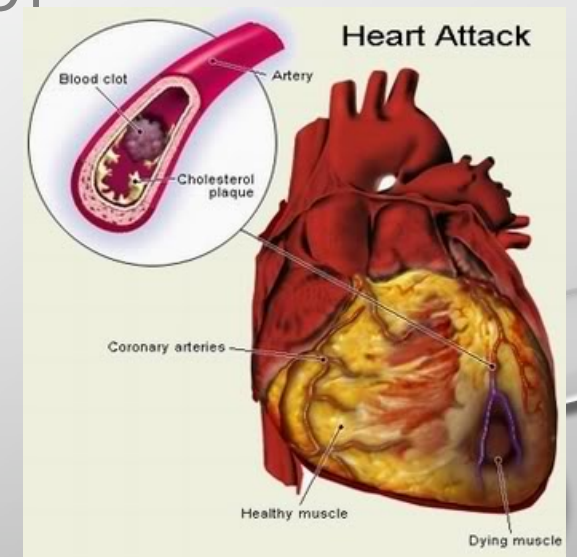


ΣΤΗΘΑΓΧΗ

- ΟΠΙΣΘΟΣΤΕΡΝΙΚΗ ΔΥΣΦΟΡΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ ΩΣ ΠΟΝΟΣ & ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΙΕΣΗ, ΒΑΡΟΣ, ΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΥΣΟΥ Ή ΔΥΣΠΝΟΙΑΣ
- ΣΤΑΘΕΡΗ ΣΤΗΘΓΧΗ: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟΥ O_2 & ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ ΣΕ O_2 ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΝΕΚΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ. Η ΚΥΡΙΟΤΕΡΗ ΑΙΤΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΤΩΝ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΩΝ ΑΠΟ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ
- ΑΣΤΑΘΗΣ ΣΤΗΘΑΓΧΗ: Η ΠΡΟΕΜΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΣΤΗΘΑΓΧΗ Ή ΟΞΕΙΑ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ- ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΣΤΑΘΕΡΗΣ ΣΤΗΘΑΓΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΜΦΡΑΓΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ

ΈΜΦΡΑΓΜΑ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ

- ΝΕΚΡΩΣΗ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ ΛΟΓΩ ΑΝΕΠΑΡΚΟΥΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΜΕ ΑΙΜΑ
- ΠΡΟΪΠΑΡΧΕΙ ΒΑΡΙΑ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΥΝΤΙΚΗ ΒΛΑΒΗ
- ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΟΝΟΣ, ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΣΤΗΘΑΓΧΗ, ΑΛΛΑ ΕΝΤΟΝΟΤΕΡΟΣ & ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ
- Η ΠΙΟ ΣΥΧΝΗ ΜΟΡΦΗ ΤΗΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑΣ ΝΟΣΟΥ



ΑΘΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΠΛΑΚΑ



ΣΤΕΝΩΣΗ ΑΡΤΗΡΙΑΣ

ΣΟΒΑΡΗ ΣΤΕΝΩΣΗ
ΧΩΡΙΣ ΡΗΞΕΙΣ



ΣΤΑΘΕΡΗ
ΣΤΗΘΑΓΧΗ

ΡΗΞΗ ΤΗΣ ΠΛΑΚΑΣ
- ΘΡΟΜΒΟΣ

ΤΟΙΧΩΜΑΤΙΚΟΣ
ΘΡΟΜΒΟΣ



ΑΣΤΑΘΗΣ
ΣΤΗΘΑΓΧΗ

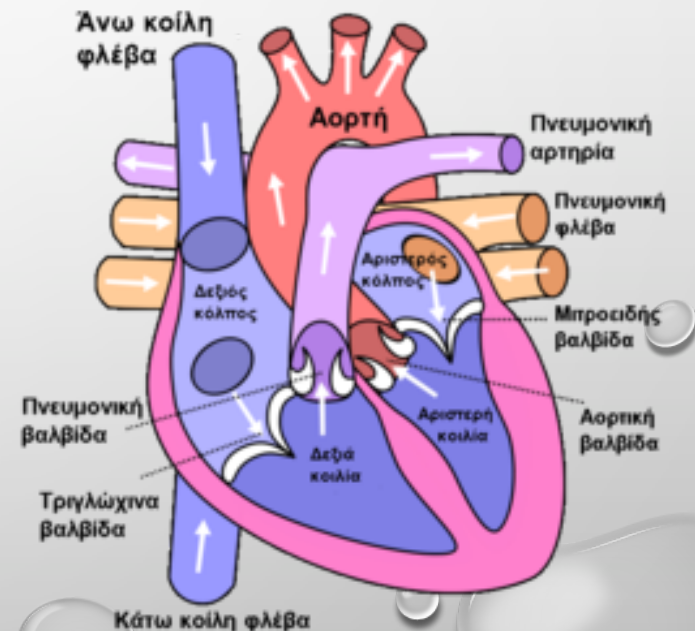
ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΟΣ
ΘΡΟΜΒΟΣ



ΟΞΥ ΕΜΦΡΑΓΜΑ
ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

- ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟ ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΕΙ ΑΠΟ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΔΟΜΙΚΗ Ή ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΟΥ ΕΛΑΤΤΩΝΕΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ ΝΑ ΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΑΙΜΑ Ή ΝΑ ΕΞΩΘΕΙ ΑΙΜΑ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- ✓ ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ
- ✓ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ
- ✓ **ΕΛΛΕΙΨΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

ΜΗ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- ✓ ΗΛΙΚΙΑ
- ✓ ΦΥΛΟ
- ✓ ΙΣΧΑΙΜΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ
- ✓ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ ΤΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ
ΚΟΙΛΙΑΣ
- ✓ ΝΕΦΡΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
- ✓ ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ

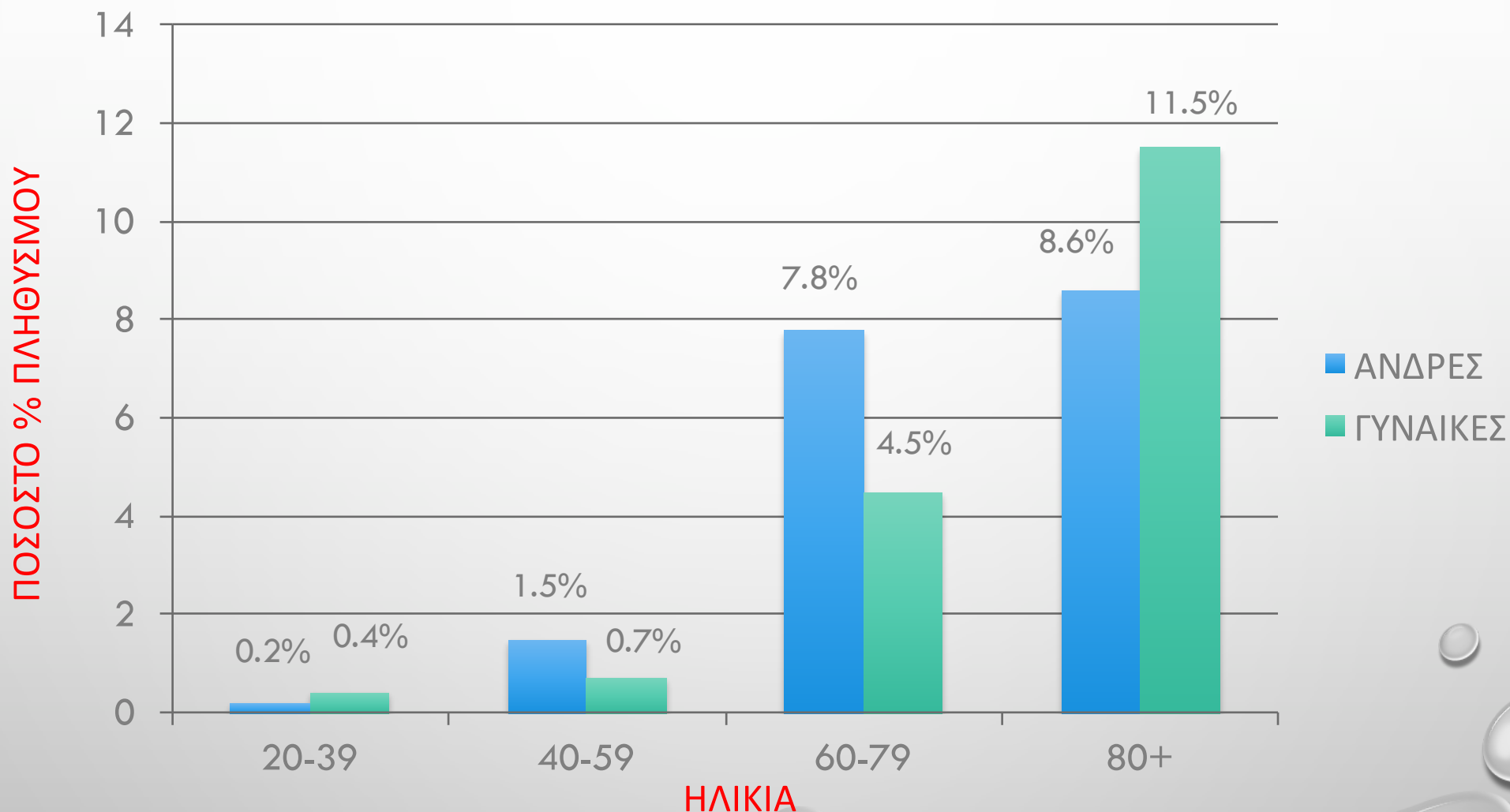
ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

- ΕΚΤΙΜΑΤΑΙ ΠΩΣ ΠΕΡΙΠΟΥ 5.1 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΤΟΜΑ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ≥ 20 ΕΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΑΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΑ ΕΤΗ 2007-2010
- ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2030 Ο ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΘΑ ΑΝΕΛΘΕΙ ΣΤΟ 25%

ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

- ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ 10 ΑΝΑ 1000 ΑΤΟΜΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 65 ΕΤΩΝ
- ΤΟ 75% ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΕΠΑΣΧΕ ΑΠΟ ΥΠΕΡΤΑΣΗ
- ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 40 ΕΤΩΝ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΑΖΙ ΕΙΝΑΙ 1 ΣΤΟΥΣ 5

ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΦΥΛΟ & ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΙ:

- ✓ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ
- ✓ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ
- ✓ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ



Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ
ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ, ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΟΝΟ
ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΠΛΗΡΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ

Ο ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

❖ ΗΛΕΚΤΡΟΚΑΡΔΙΟΓΡΑΦΗΜΑ ΗΡΕΜΙΑΣ

❖ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΚΟΠΩΣΗΣ

(ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ BRUCE)

❖ ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΗΣΗ



● ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΤΑΙ Η ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ

ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ Η ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ

- ✓ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 3-5 ΦΟΡΕΣ/ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- ✓ ΕΝΤΑΣΗ: 60-85% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ
- ✓ ΣΤΟ 50-85% ΤΗΣ ΚΟΡΥΦΑΙΑΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ O_2
- ✓ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15-60 ΛΕΠΤΑ

ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ

- ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ
- ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
- ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ

- ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΟΤΡΟΠΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ-
ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ-ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ



ΤΡΙΤΗ ΦΑΣΗ

- ΕΜΠΕΔΩΣΗ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ
(ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ, ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ
ΣΥΣΤΗΜΑ Κ.Λ.Π.)



ΤΕΤΑΡΤΗ ΦΑΣΗ

- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ
- ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΠΟΥ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ
- ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΥΘΜΟ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΗΣ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ

