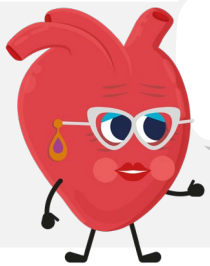


Μεγαλώνουμε με καλή υγεία: Προστατέψτε την καρδιά σας



Τι κάνει η καρδιά και γιατί είναι τόσο σημαντική;

- ✓ Πάρα πολύ σημαντικός μυς στο σώμα – διατηρεί τον οργανισμό ζωντανό!¹
- ✓ Στέλνει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά σε ολόκληρο το σώμα¹
- ✓ Χτυπά περίπου 100.000 φορές την ημέρα¹
- ✓ Προωθεί έως και 7.500 λίτρα αίμα κάθε μέρα¹

Τι κίνδυνο διατρέχει η καρδιά καθώς μεγαλώνουμε;

Η **καρδιακή ανεπάρκεια (ΚΑ)** είναι η πάθηση στην οποία η καρδιά παύει να αντλεί αίμα στο σώμα όσο καλά θα έπρεπε.² Μπορεί να παρουσιαστεί ξαφνικά ή με πιο αργό ρυθμό σε βάθος μηνών ή χρόνων και μπορεί να προκαλέσει προβλήματα σε άλλα όργανα του σώματος.²⁻⁵



1 στους 5 ανθρώπους θα παρουσιάσει ΚΑ στη διάρκεια της ζωής του²



>64 εκατομμύρια

Οι άνθρωποι που πάσχουν από ΚΑ σε παγκόσμιο επίπεδο²



50%

των ανθρώπων πεθαίνει μέσα σε 5 χρόνια από τη στιγμή της διάγνωσης με ΚΑ²

Κύρια σημεία και συμπτώματα^{2,3}

- Δύσπνοια κατά την άσκηση ή την ανάπαυση
- Βήχας ή συριγμός
- Κούραση, κόπωση, αδυναμία
- Πρησμένα πέλματα, αστράγαλοι, πόδια, κοιλιακή χώρα



Λάβετε υπόψη σας ότι η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να προσβάλει ανθρώπους κάθε ηλικίας². Αν παρουσιάζετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.



Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατέψουμε την υγεία της καρδιάς μας;

Έλεγχος των παραγόντων κινδύνου

Διατηρήστε την **αρτηριακή σας πίεση** κάτω από 140/90 mmHg⁴ εκτός και αν ο γιατρός σας ορίσει κάποια άλλη τιμή-στόχο

Διατηρήστε τα συνολικά **επίπεδα χοληστερόλης** στο 5 ή κάτω από αυτό⁶ εκτός και αν ο γιατρός σας ορίσει διαφορετικό επίπεδο-στόχο

Εάν πάσχετε από **διαβήτη**, διατηρήστε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος στην τιμή-στόχο¹ που έχει ορίσει ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας

Κόψτε το κάπνισμα¹

Μειώστε το άγχος^{1,2}



Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Φροντίστε να ακολουθείτε **μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή** που θα περιλαμβάνει 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα και λιγότερο από 5 g αλάτι⁷

Προσπαθήστε να είστε πιο ενεργοί και να έχετε **150 λεπτά (2,5 ώρες) φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα¹**

Παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας¹

Πηγαίνετε **τακτικά για γενικές εξετάσεις** στον γιατρό σας



Τι μπορούμε να κάνουμε αν αναπτύξουμε καρδιακή ανεπάρκεια;

Ο έλεγχος των παραγόντων κινδύνου, η **διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής** και η τήρηση των συμβουλών του γιατρού σας μπορεί να κάνουν μεγάλη διαφορά.²

Τα **φάρμακα** μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο των συμπτωμάτων και για την επιβράδυνση της εξέλιξης της ΚΑ.⁸

Ο γιατρός σας θα σας βοηθήσει να βρείτε τα **κατάλληλα φάρμακα για τον έλεγχο της νόσου**.

Είναι **σημαντικό να παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας¹**

Για πιο συγκεκριμένες πληροφορίες για το πώς θα προστατέψετε την υγεία της καρδιάς σας ή για να μάθετε πώς οι καρδιακές παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν τα νεφρά σας, επισκεφτείτε τον ιστότοπο της **Ημέρας Ασφάλειας Ασθενών 2022**



Αυτό το γράφημα πληροφοριών δημιουργήθηκε από την Bayer για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Λάβετε υπόψη σας ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν είναι γενικής φύσης. Για συγκεκριμένες συμβουλές, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- World Heart Federation. What is Cardiovascular Disease. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
- World Heart Federation. Heart Failure. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
- British Heart Federation. Heart Failure. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/heart-failure>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. Heart Disease & Kidney Disease. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
- National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Διατίθεται στη διεύθυνση: https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
- NHS. Cholesterol Levels. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
- World Heart Federation. Healthy Diet. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/healthy-diet/>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
- NHS. Heart Failure. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure/>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.

