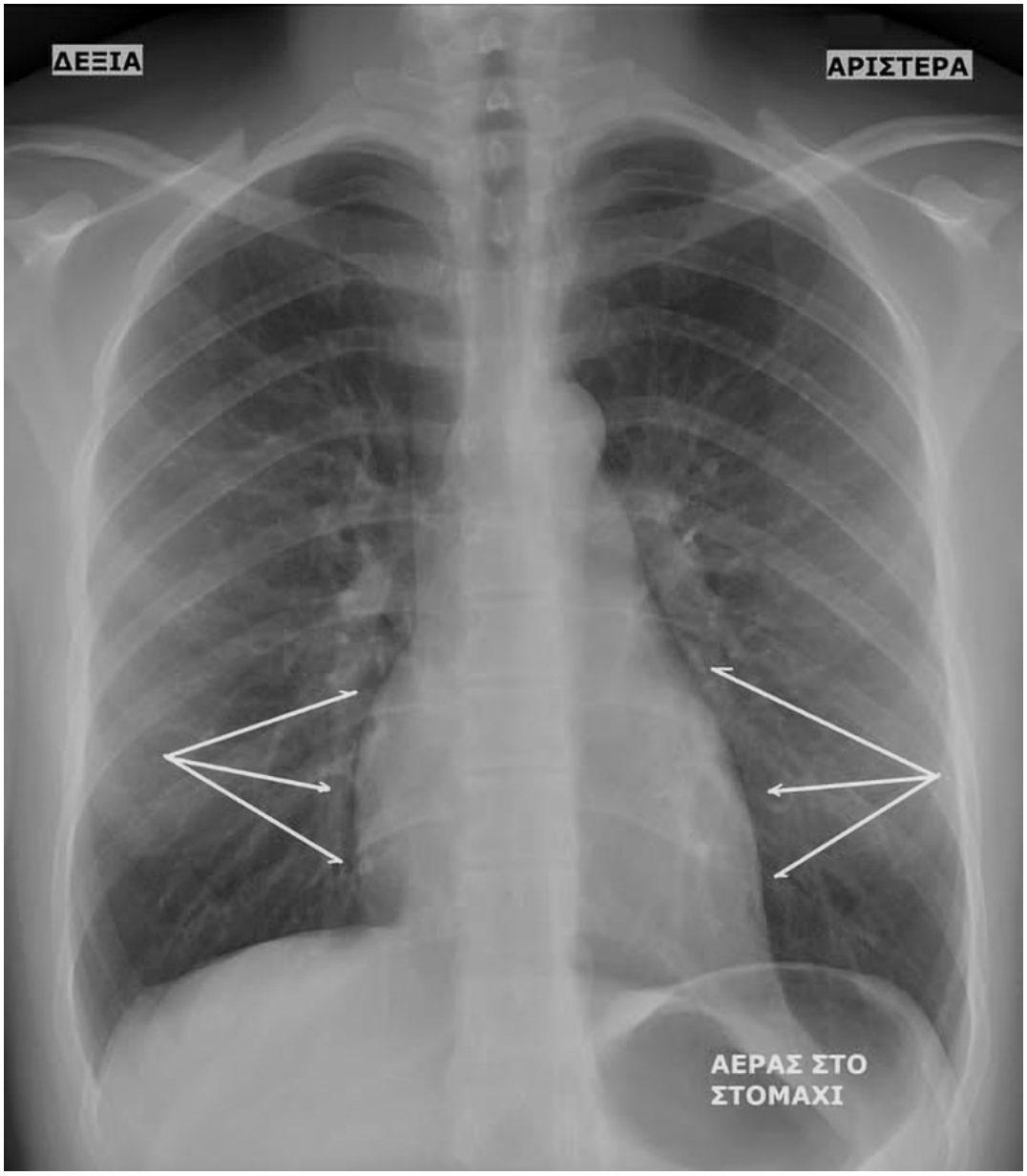
Κατηγορία: Καρδιολογία – Αγγειολογία
Δημοσιεύθηκε : Πέμπτη, 29 Σεπτεμβρίου 2022 23:49
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 423



Στις 29 Σεπτεμβρίου κάθε έτους, είναι η Παγκόσμια Ημέρα καρδιάς.

Ας δούμε λοιπόν μαζί μερικά πολύ ωραία για την καρδιά μας, τα οποία ίσως δεν γνωρίζετε.

Η ανθρώπινη καρδιά, που λέτε, αν και στη λαϊκή συνείδηση θεωρείται από παλιά ως το κέντρο των συναισθημάτων («καρδιοκατακτητής», «καρδιακός φίλος», «άκαρδος», «σκληρή καρδιά» κ.ά.), στην πραγματικότητα είναι ένα ακούραστο μηχάνημα υψηλής τεχνολογίας.

Δουλεύει ασταμάτητα, με πολύ μεγάλες αποδόσεις.

Κατηγορία: Καρδιολογία – Αγγειολογία
Δημοσιεύθηκε : Πέμπτη, 29 Σεπτεμβρίου 2022 23:49
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 423

Είναι έτοιμη από πολύ νωρίς. Είναι το πρώτο όργανο που διαπλάθεται και λειτουργεί κατά την ενδομήτριο ανάπτυξή μας και χτυπά ήδη από την 22η -23η μέρα της εμβρυϊκής μας ζωής!

Σε ένα υγιές έμβρυο και στο νεογέννητο η καρδιακή συχνότητα είναι ταχεία (μπορεί να φτάνει τους 180 ή και 200 παλμούς το λεπτό!).

Στον υγιή ενήλικα, σε συνθήκες εγρήγορσης αλλά ηρεμίας, η καρδιά χτυπάει με 70 περίπου παλμούς το λεπτό. Αν λοιπόν σκοπεύετε να ζήσετε μέχρι τα βαθιά γεράματα (σας το εύχομαι), θα πρέπει να ξέρετε ότι στα ογδοηκοστά γενέθλιά σας η καρδιά σας θα έχει χτυπήσει περίπου 3 δισεκατομμύρια φορές!

Αν ενθουσιαστήκατε, να προσθέσω ότι τότε, όταν συμπληρώσετε το 80ό έτος της ηλικίας σας, η συνολική ποσότητα αίματος που θα έχει διακινήσει η καρδιά σας (αντλώντας και προωθώντας) θα φθάνει τα 200 εκατομμύρια λίτρα!

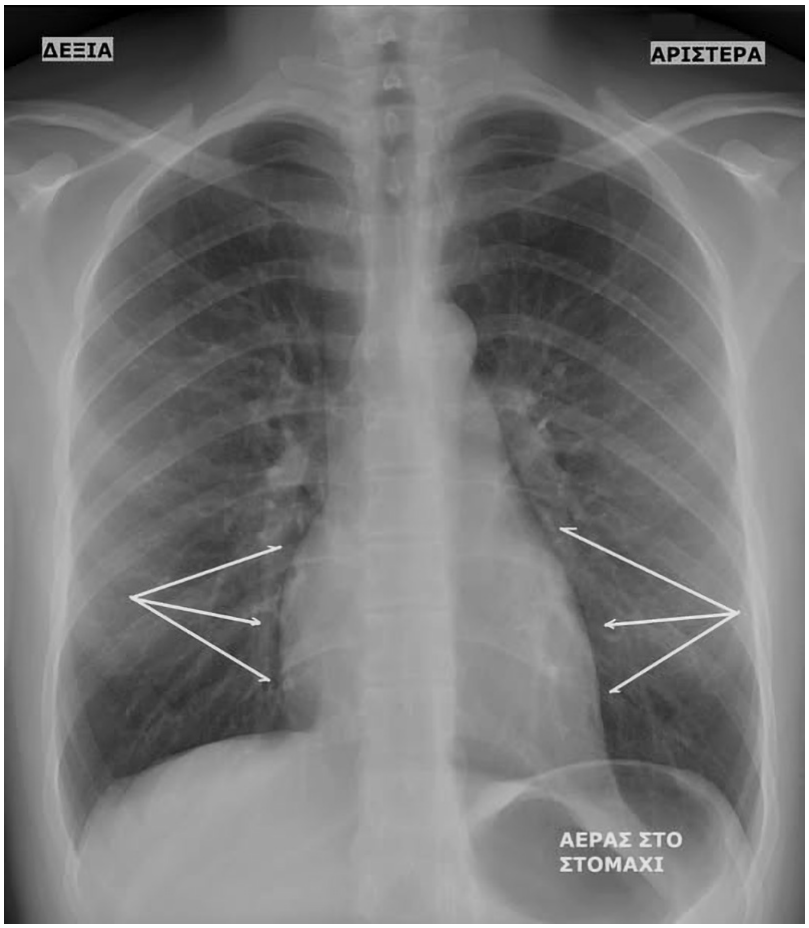
Καθόλου άσχημα για ένα όργανο που έχει περίπου το μέγεθος της γροθιάς σας και ζυγίζει μόλις 250-350 γραμμάρια!

Κάτι άλλο που ίσως αγνοείτε, είναι ότι η καρδιά είναι τοποθετημένη στο μέσον του θώρακα και στη βάση του. Αν θεωρείτε ότι η καρδιά είναι μόνο στο αριστερό μέρος του σώματος, έχετε πέσει θύμα πλάνης. Αν και το μεγαλύτερο μέρος της βρίσκεται πράγματι αριστερά, υπάρχει ένα καθόλου ευκαταφρόνητο κομμάτι της που βρίσκεται στα δεξιά της μέσης γραμμής.

Επίσης, αν θεωρείτε ότι η καρδιά είναι «ψηλά» και δεν μπορεί να πονάτε στην ανώτερη κοιλιακή χώρα (στο επιγάστριο) αν, ο μη γένοιτο, εμφανίσετε καρδιακής αιτιολογίας άλγος, θα πρέπει να σας πω ότι από τα σπλάχνα της άνω κοιλίας (π.χ. το στομάχι) την χωρίζει απόσταση μερικών μόλις εκατοστών.

Όλα τούτα τα σημείωσα σε μια φυσιολογική ακτινογραφία θώρακος

Κατηγορία: Καρδιολογία – Αγγειολογία
Δημοσιεύθηκε : Πέμπτη, 29 Σεπτεμβρίου 2022 23:49
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 423



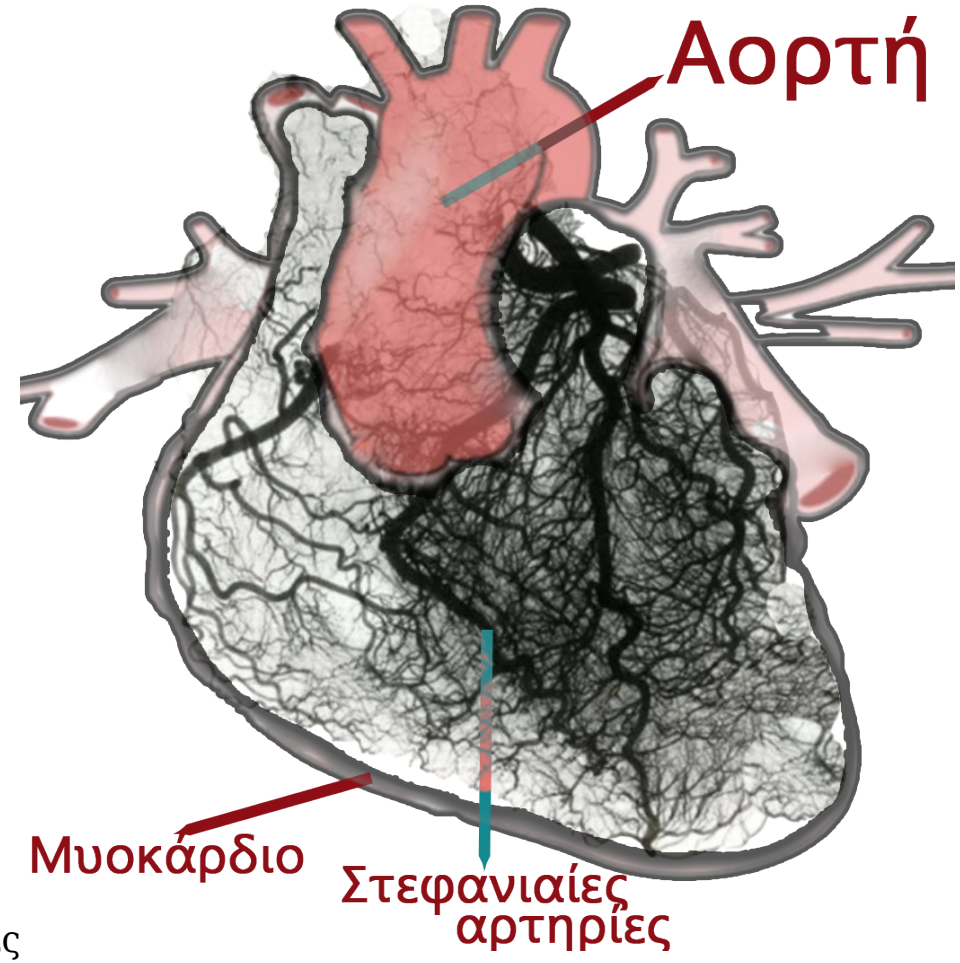
, ώστε να έχετε μια πρώτη γνωριμία με τη θέση της καρδιάς όσοι δεν είχατε μέχρι τώρα. Με βέλη έχω επισημάνει το αριστερό και δεξιό καρδιακό όριο και δείχνω σαφώς και τη θέση του στομάχου.

Κάτι άλλο που πρέπει να σας κάνω γνωστό είναι ότι η καρδιά είναι σαν τον Γιάννη. Που κερνάει και πίνει κατά την παροιμία.

Η καρδιά προωθεί το αίμα στα υπόλοιπα όργανα μέσω της μεγαλύτερης αρτηρίας: της αορτής. Η αορτή είναι σαν τον κορμό του δένδρου. Από αυτήν ξεκινούν «κλαδιά» (μικρότερες αρτηρίες) και από τα «κλαδιά» άλλα «κλαδάκια» κ.ο.κ. Τα «κλαδάκια» μπαίνουν μέσα σε όλα τα όργανα και συνεχίζουν να διακλαδίζονται, μεταφέροντας αίμα (δηλαδή οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά) ώστε να τραφεί κάθε κύτταρο του σώματος.

Ο Γιάννης όμως, η καρδιά, φροντίζει (φρονίμως ποιών) να θρέψει πρώτα τον εαυτό του: Πριν καλά-καλά προλάβει το αίμα να μπει στην αορτή, ένα μέρος του επιστρέφει στην καρδιά μέσω των πρώτων «κλαδιών» (αρτηριών) που ξεκινούν από τη ρίζα της αορτής.

Κατηγορία: Καρδιολογία – Αγγειολογία
Δημοσιεύθηκε : Πέμπτη, 29 Σεπτεμβρίου 2022 23:49
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 423



Οι αρτηρίες αυτές

λέγονται στεφανιαίες και αν φράξουν έχουμε σοβαρό πρόβλημα: στεφανιαία νόσο. Τότε η καρδιά παρόλο που γεμίζει με αίμα και το προωθεί στα άλλα όργανα, αδυνατεί να θρέψει τον εαυτό της: ισχαιμεί.

Οι κυριότεροι παράγοντες κινδύνου για τη στεφανιαία νόσο είναι οι κλασικοί **«4 μεγάλοι»** (big four): κάπνισμα, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, σακχαρώδης διαβήτης και ο **«5ος μεγάλος»**, η παχυσαρκία. Αυτοί οι παράγοντες είναι όλοι τροποποιήσιμοι, μπορούμε δηλαδή να τους ελέγξουμε με μεταβολή της συμπεριφοράς μας και με φαρμακευτική αγωγή (την παχυσαρκία και με χειρουργική επέμβαση). Αν σε αυτούς προστεθούν και άλλοι τροποποιήσιμοι παράγοντες όπως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η ανθυγιεινή δίαιτα, αλλά και μη τροποποιήσιμοι παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, το οικογενειακό ιστορικό κ.ά., τότε το παζλ ολοκληρώνεται.

Υγιαίνετε!

- Πρώτη δημοσίευση 29 Σεπτεμβρίου 2022:

Η Καρδιά (μερικά στοιχεία)

Κατηγορία: Καρδιολογία – Αγγειολογία
Δημοσιεύθηκε : Πέμπτη, 29 Σεπτεμβρίου 2022 23:49
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 423

https://web.facebook.com/panagiotis.houpas/posts/pfbid07HxdANeKewbZZikve8J4Y2PC8bpUDbyLEBoz1jtEuRbWRYcetG1qiAvXURKELbjzl