



ACONTECE

SAÚDE

SETEMBRO VERMELHO: COMO VAI O SEU CORAÇÃO?

—
Setembro Vermelho é uma iniciativa de conscientização para os cuidados com a saúde cardíaca e para a prevenção das doenças cardiovasculares.



No dia 29 é comemorado o Dia Mundial do Coração, iniciativa criada pela Federação Mundial do Coração com apoio das Organização das Nações Unidas.

As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de mortalidade no mundo, equivalendo a mais de 38 milhões de mortes por ano.

Diversos fatores contribuem para o aparecimento das DCVs, entre eles: determinantes sociais como renda, nível de escolaridade e tipo de moradia, hábitos como alimentação não saudável, tabagismo, sedentarismo e uso de álcool. Questões fisiológicas, como a hipertensão arterial e fatores metabólicos como a dislipidemia, obesidade e diabetes melito, são extremamente importantes no desenvolvimento e manifestação das DCV e suas complicações como a doença isquêmica do coração, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca, e envolvimento da função renal com potencial progressão para doença renal terminal.

A principal causa de mortalidade entre os pacientes com doença renal crônica também é a ocorrência de doenças cardiovasculares.

“Sem dúvida, o principal fator de risco para as DCV, como relação independente, linear e contínua é a presença de níveis elevados de pressão arterial. A hipertensão arterial é responsável por metade dos casos de DCVs. É uma condição com prevalência elevada, atingindo 40% dos indivíduos com idade acima de 25 anos com prevalência de cerca 68% entre idosos, explica Frida Liane Plavnik, médica nefrologista e pesquisadora colaboradora no Instituto do Coração

Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial é reconhecidamente uma doença assintomática na maioria dos casos. Não têm causa única por se tratar de condição multifatorial que depende da interação de fatores genéticos e epigenéticos. Portanto, é condição para a qual obtemos controle, mas raramente a cura.

Aliás, a cura da hipertensão ocorrerá nos casos onde houver uma causa secundária para seu desenvolvimento, como nos casos das condições endócrinas, por exemplo.

“Assim, algumas orientações não medicamentosas que fazem parte do tratamento da hipertensão arterial, como alimentação saudável, preferindo-se alimentação in natura, abolir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, reduzir o consumo de sódio, manter-se dentro do peso ideal e praticar exercícios rotineiramente, além de abandonar o tabagismo e se possível evitar a ingestão de bebidas alcoólicas, também são medidas adequadas para a prevenção das doenças cardiovasculares” orienta a nefrologista.

Acompanhamento Médico

Frida Plavnik também afirma que ao se adotar hábitos de vida saudáveis continuamente não apenas a pressão arterial será tratada de forma mais adequada, mas também os outros fatores de risco terão menor impacto, com melhor controle do peso corporal, níveis mais adequados de glicose e lipídeos no sangue, diminuindo o impacto aterogênico.

“A redução das doenças cardiovasculares depende de uma ação conjunta de pacientes e médicos. Cabe aos pacientes implementar e manter modificações no estilo de vida com adoção de hábitos alimentares saudáveis, atividade física regular, abandono do tabagismo e do consumo de álcool, e manutenção do peso dentro da normalidade, e ao mesmo tempo cabe aos médicos a orientação detalhada sobre os benefícios dessas medidas, e o emprego de medicamentos quando necessário, para redução da morbimortalidade cardiovascular” conclui.

COLUNA SAÚDE ACONTECE