

ΗΜΕΡΙΔΑ
για γονείς & παιδιά

ΑΘΛΗΣΗ
ΥΓΕΙΑ
ΠΡΟΛΗΨΗ

2 ΣΑΒΒΑΤΟ
ΜΑΡΤΙΟΥ **5-7**
το απόγευμα

στο κλειστό γήπεδο μπάσκετ Πανοράματος
"ΗΛΙΑΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ"

για τα παιδιά μας να ήμαστε όλοι εκεί!!!

Χρησιμοποιούμε εικονογράφηση

 **Δήμου** *δρώμενα*
και όλοι

με την ευγενική υποστήριξη του Δήμου Πυλαιάς-Χορτιάτη

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ MD

ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ EUROMEDICA



Hellenic Institute of Cardiovascular Diseases

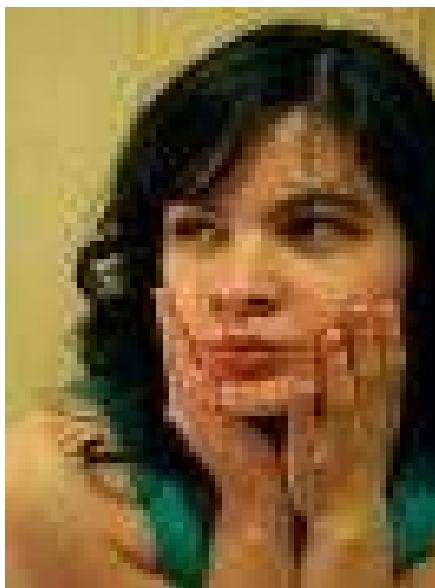


Φύσημα της καρδιάς !!

Το καρδιακό φύσημα είναι αιτησιακό για την ανάπτυξη παθολογία της καρδιάς.

ΠΝΙΘΟΣ !!





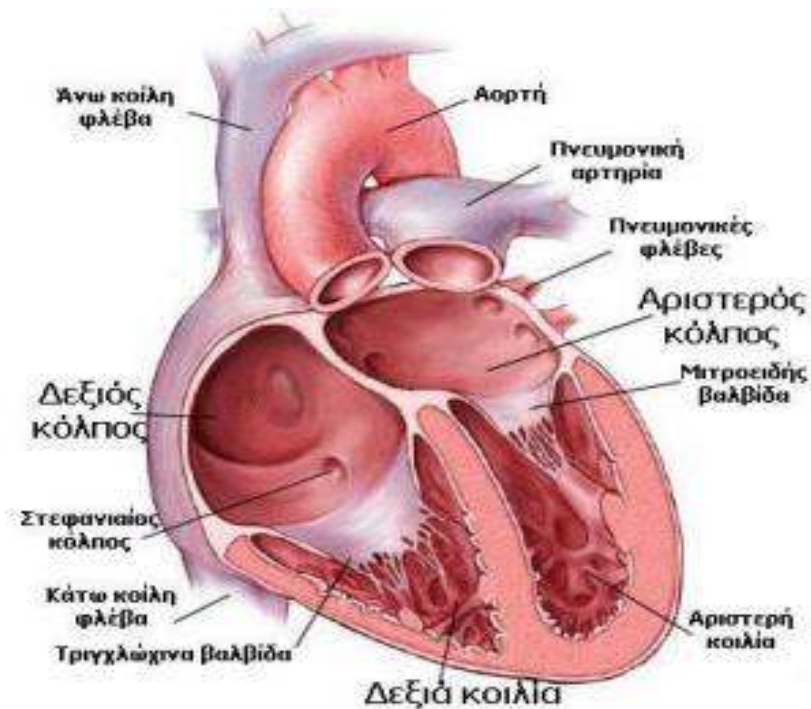
Το παιδί μας έχει ΦΥΣΗΜΑ στην καρδιά!!

Μια ιατρική φράση που είναι η κλασσική αιτία αιφνίδιου πανικού στην οικογένεια.

Πότε συμβαίνει συνήθως??

- Όταν χρειαστεί κάποιο πιστοποιητικό για γυμναστική το παιδί, και ο παιδίατρος ή ο παθολόγος μετά την κλινική εξέταση και ακρόαση αναφέρει ότι ακούει ένα φύσημα στην καρδιά!





Το Φύσημα λοιπόν δεν είναι Καρδιακή πάθηση!!

Είναι ένα κλινικό εύρημα, κατά την ακρόαση της Καρδιάς.

Είναι ένας ήχος, που ακούγεται καθώς το αίμα περνά με ορμή και πίεση μέσα από τα διαμερίσματα και τις βαλβίδες της καρδιάς.

Μόνο του ένα φύσημα δεν λέει τίποτα.....



Hellenic Institute of Cardiovascular Diseases

ΑΘΩΟ Ή ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ;

Το Αθώο φύσημα δεν συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα και δεν σχετίζεται με καρδιακά προβλήματα. Παρουσιάζεται όταν η κυκλοφορία του αίματος είναι πολύ γρήγορη (υπερκινητική), κάτι που μπορεί να συμβεί ακόμη και όταν είστε, π.χ., ταραγμένοι, αγχωμένοι ή και όταν αθλήσετε!

Το παθολογικό φύσημα συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, π.χ. δύσπνοια, εύκολη κόπωση, λιποθυμικά επεισόδια, πόνο στο στήθος κατά την προσπάθεια. Μπορεί να οφείλεται σε μια βαλβιδοπάθεια (π.χ. στένωση ή ανεπάρκεια της μιτροειδούς ή της αορτικής βαλβίδας της καρδιάς) ή σε ατελή σύγκληση των διαφραγμάτων της καρδιάς.





Το υπερηχοκαρδιογράφημα

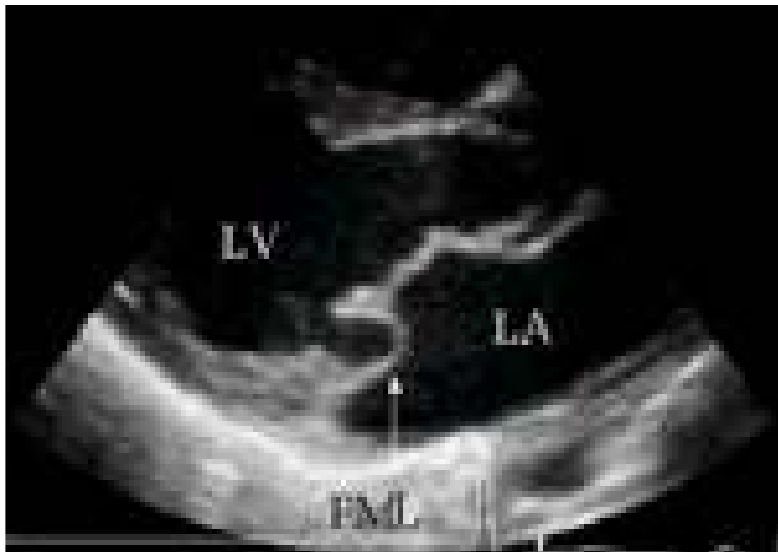
(TRIPLEX) είναι ένα σημαντικό εργαλείο του καρδιολόγου στην διαφορική διάγνωση των φυσημάτων στα παιδιά και οι γονείς δεν πρέπει να ανησυχούν όταν ο καρδιολόγος χαρακτηρίσει ένα φύσημα ως λειτουργικό ή αθώο.



Πρόπτωση της Μιτροειδούς Βαλβίδας (και όχι μόνο...) σε παιδιά, εφήβους και νέους αθλητές.

ΜΥΘΟΣ!
Αποφύγετε την αθληση!!

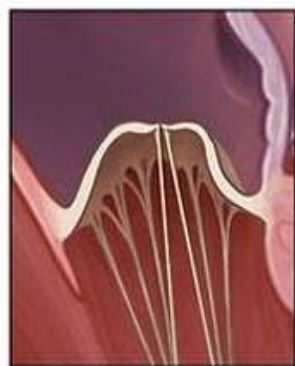
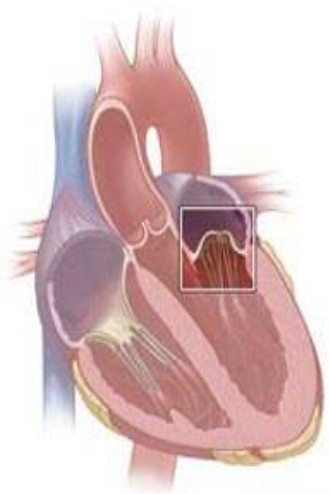




Η υπερδιάγνωση της νόσου

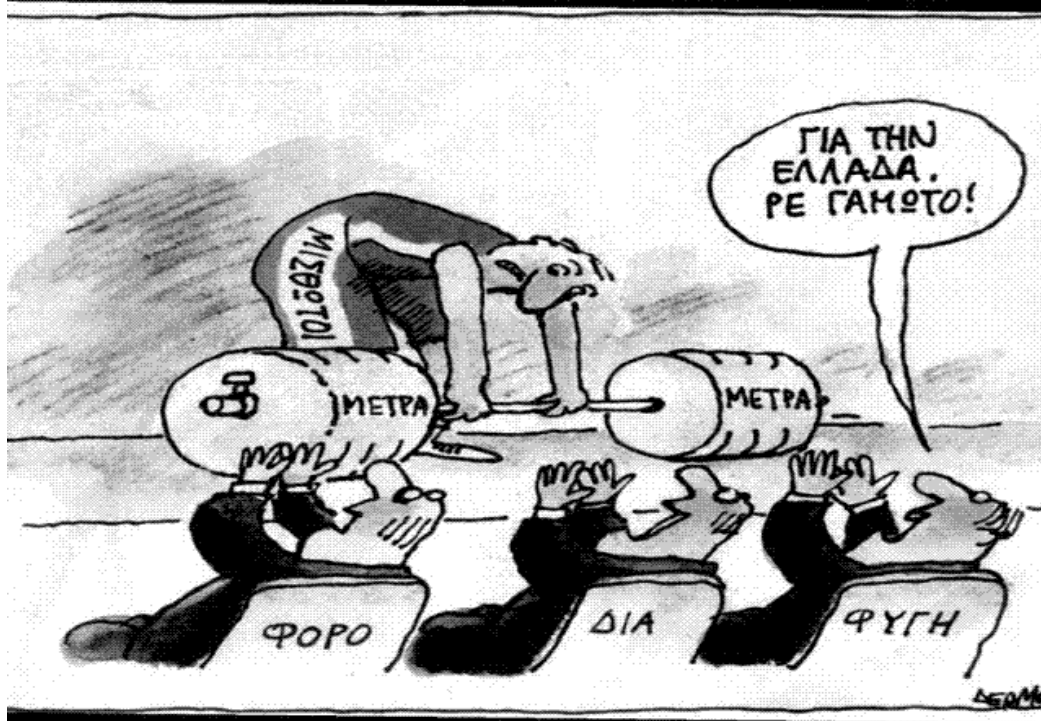
Ο μαζικός προαθλητικός έλεγχος, ενώ από τη μια μπορεί να προλάβει σε κάποιες περιπτώσεις την εμφάνιση ενός αιφνίδιου θανάτου στην άθληση ή να ανακαλύψει μια αδιάγνωστη καρδιοπάθεια, από την άλλη μπορεί να δημιουργήσει <<ιατρογενή νόσο>> ή <<νόσο των υπερήχων>>.

Το δεύτερο ενδεχόμενο, η διάγνωση δηλαδή ανύπαρκτης νόσου, είναι σήμερα ανησυχητικά συχνό φαινόμενο. Η διάγνωση της <<πρόπτωσης της μιτροειδούς>> τίθεται με ιδιαίτερη ευκολία σε πολλά διαγνωστικά εργαστήρια, σε νεαρά άτομα που κατά κανόνα έχουν ζωηρές και ευκίνητες, αλλά φυσιολογικές γλωχίνες της μιτροειδούς και βέβαια συχνά έχουν την επίσης φυσιολογική, ασήμαντη <<ανεπάρκεια>>.



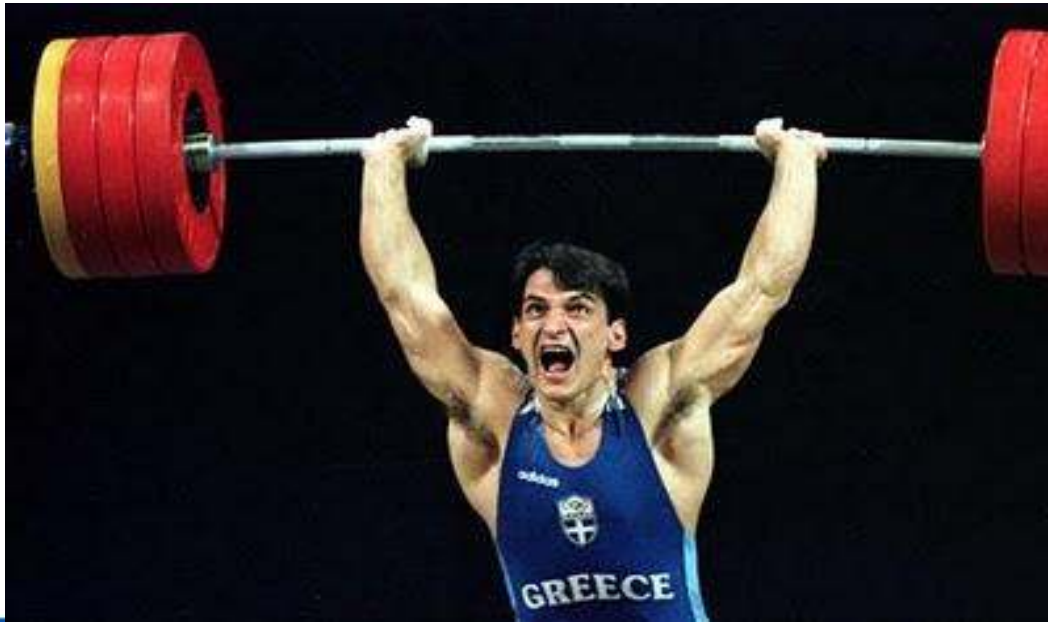
Πρόπτωση της μιτροειδούς βαλβίδας





Επηρεάζει η πρόπτωση της μιτροειδούς βαλβίδας την άθληση;

“Στην αερόβια άσκηση δεν υπάρχει πρόβλημα. Θα υπήρχε όμως στην περίπτωση που κάναμε βάρη, όπου εκ των πραγμάτων εκεί έχουμε μεγάλες πιέσεις. Έτσι σε μια μιτροειδή με πρόπτωση, υπάρχει το ενδεχόμενο η πίεση αυτή να εντείνει το πρόβλημα και πλέον να αρχίσει να μην εφάπτεται το ένα πέταλο με το άλλο και να μεγαλώνει η ανεπάρκεια.



Hellenic Institute of Cardiovascular Diseases

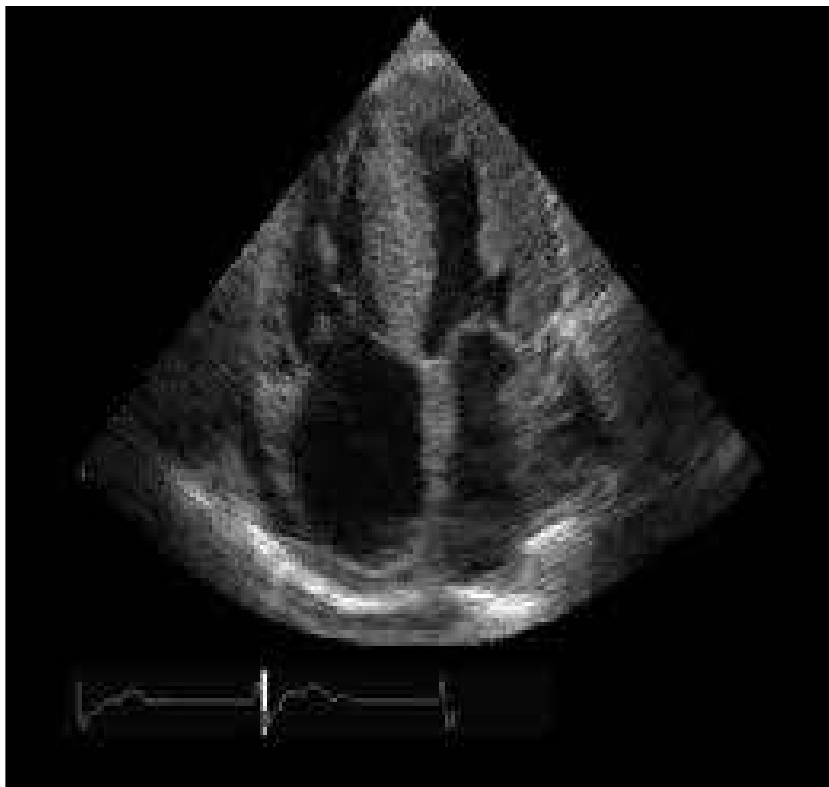


Αθλητική καρδιά. Ποια είναι η αλήθεια;

Αθλητική καρδιά είναι φυσιολογική ή αν
σταματήσεις να αθληθείς έχεις πρόβλημα!

ΜΥΘΟΣ!!!





Με την άθληση η καρδιά μεταβάλλεται. Θα πρέπει να σας πω
ότι η πιο υγιής καρδιά είναι η αθλητική καρδιά!



www.e-Cardio.gr

Hellenic Institute of Cardiovascular Diseases

“Αυτά που λέγονται ότι η αθλητική καρδιά είναι παθολογική ή αν σταματήσεις την άθληση θα έχεις πρόβλημα, **δεν ισχύουν**. Η καρδιά είναι ένας μυς, όπως όλοι οι μύες του σώματος, που ανάλογα με την επιβάρυνση προσαρμόζεται.

Οι κύριες μεταβολές που συμβαίνουν στην καρδιά με την άθληση είναι:

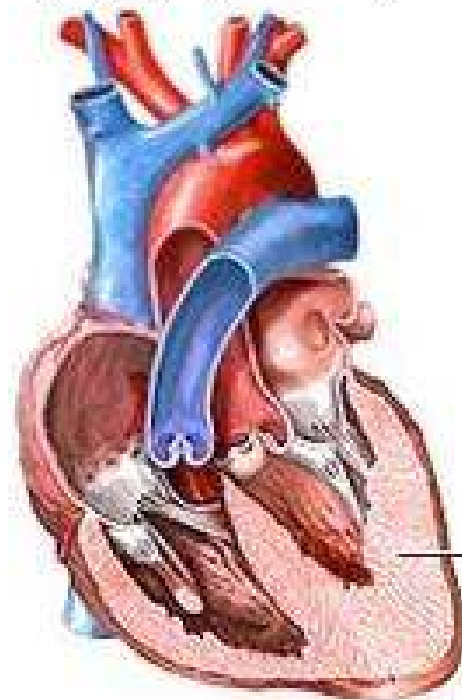
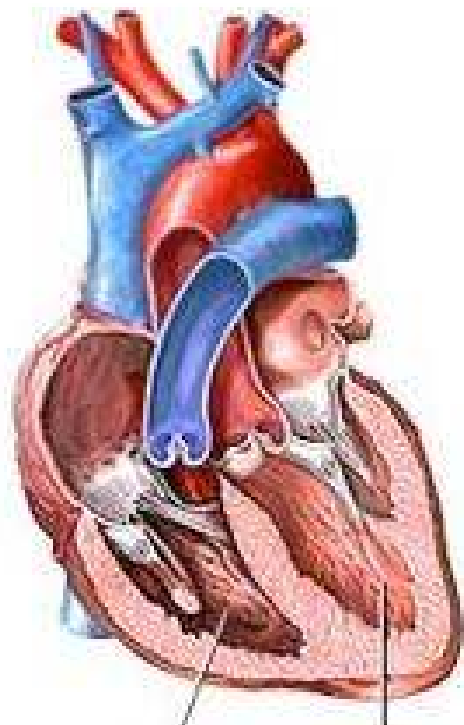
1. Αύξηση της διαμέτρου και της ελαστικότητά της, ενώ συγχρόνως βελτιώνεται ο όγκος παλμού.
2. Η καρδιά δουλεύει σε χαμηλότερες σφίξεις εξοικονομώντας ενέργεια. Με άλλα λόγια ένα έργο που θα έκανε με 100 σφίξεις το κάνει πλέον με 80.”
3. Αύξηση του πάχους των τοιχωμάτων της

Κύριο χαρακτηριστικό είναι η υποστροφή μετά την διακοπή της άσκησης σε 4-6 εβδομάδες.



Φυσιολογική καρδιά

Υπερτροφική Μυοκαρδιοπάθεια



Υπερτροφία
του
μυοκαρδίου

Δεξιά κοιλία Αριστερή κοιλία

Κίνδυνος απόκρυψης μυοκαρδιοπάθειων (ιδίως υπερτροφικής) !!

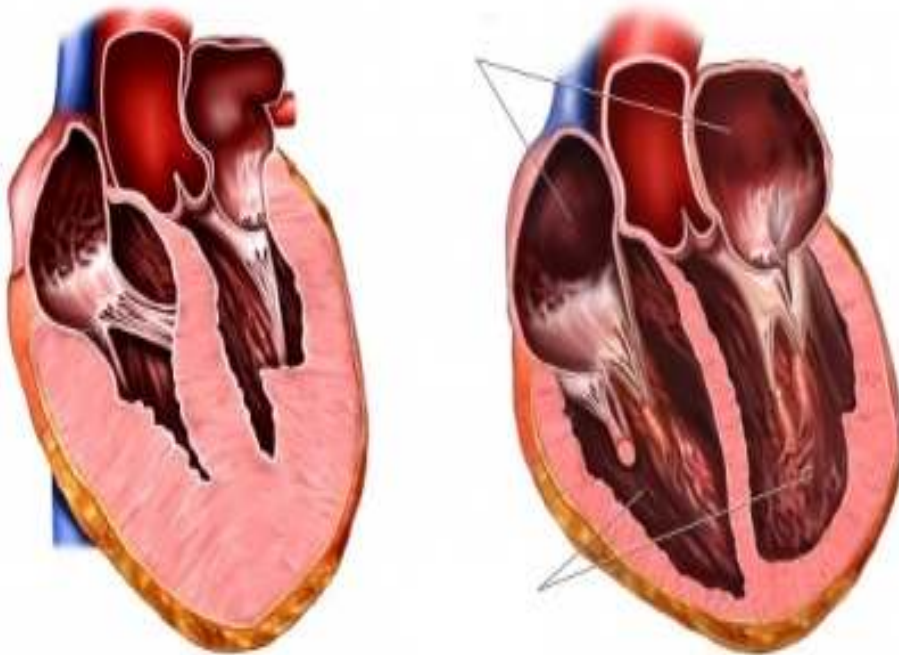


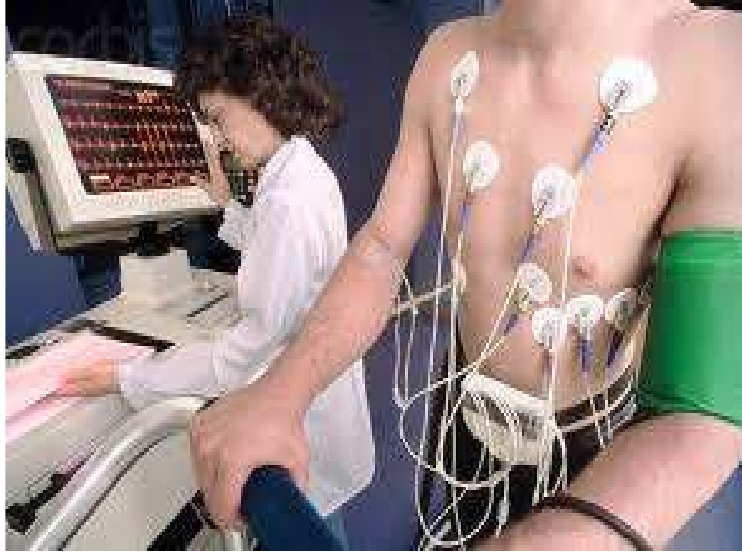
Hellenic Institute of Cardiovascular Diseases

www.e-Cardio.gr

Τι είναι η υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια;

- Πρόκειται για μια ανωμαλία του καρδιακού μυός που χαρακτηρίζεται κυρίως από υπερτροφία, πάχυνση των τοιχωμάτων της καρδιάς και «άτακτη» διάταξη των μυϊκών κυττάρων. Το γεγονός αυτό προκαλεί προβλήματα στη φυσιολογική λειτουργία της και εάν δεν αντιμετωπιστεί, θα καταλήξει σε καρδιακή ανεπάρκεια, ενώ είναι πάντοτε παρών ο κίνδυνος του αιφνιδίου θανάτου.

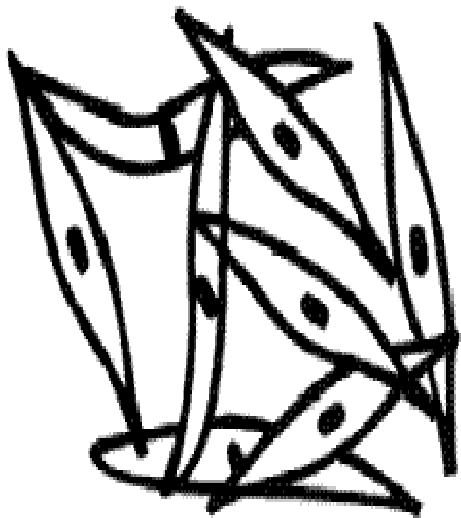




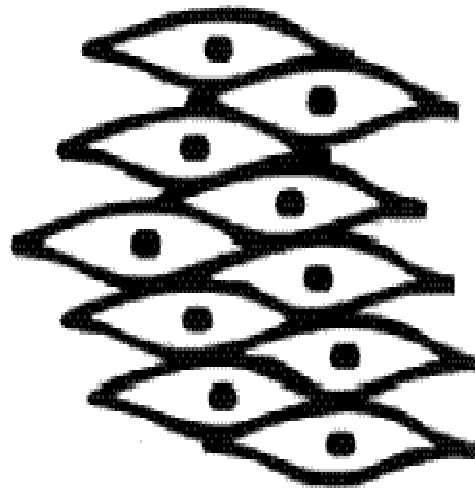
Ο διαγνωστικός έλεγχος και η εκτίμηση ενός αθλητή με HCM περιορίζεται σε αναίμακτες τεχνικές, και συγκεκριμένα

- στο ιστορικό,
- την κλινική εξέταση,
- το ECHO,
- το ΗΚΓ 12 απαγωγών
- και την 24ωρη Holter καταγραφή.





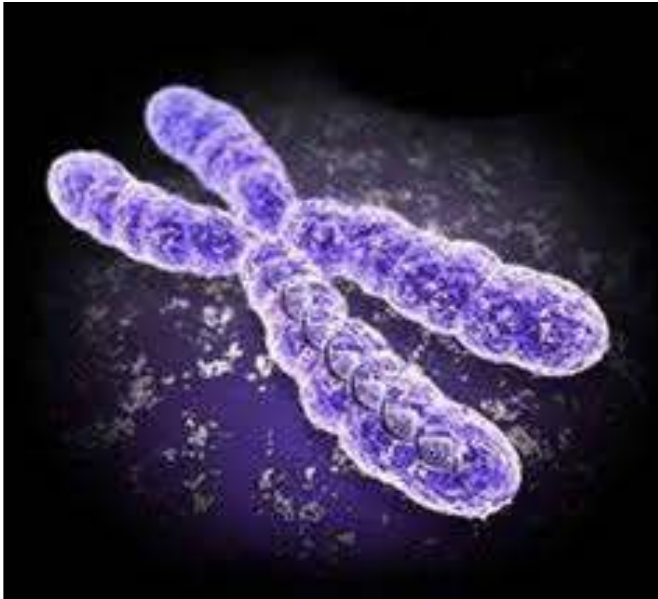
HCM



Φυσιολογική

- **Μυοκαρδιακή «Αταξία»:** Τα παραπάνω σχήματα αντιπαραθέτουν την κανονική, παράλληλη διάταξη των μυοκαρδιακών κυττάρων σε μια φυσιολογική καρδιά με την ανώμαλη, αποδιοργανωμένη διάταξη των μυοκαρδιακών κυττάρων ή τη μυοκαρδιακή αναρχία που παρατηρείται σε μερικά τμήματα της καρδιάς στην υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια.





Ποιο είναι το αίτιο της υπερτροφικής μυοκαρδιοπάθειας;

- Το αίτιο της υπερτροφικής είναι μια ανωμαλία του γενετικού υλικού που αφορά τις πρωτεΐνες του καρδιακού μυός. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων η πάθηση κληρονομείται.





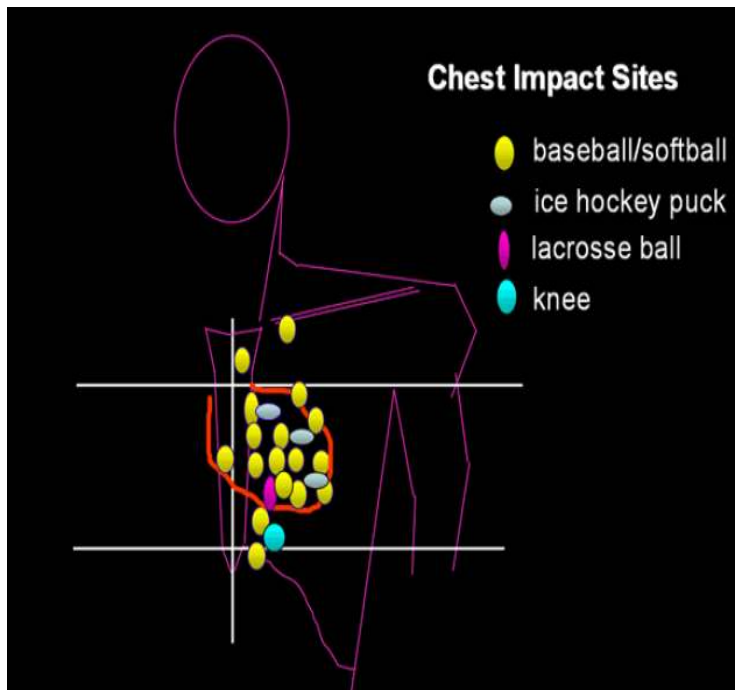
Μπορεί ένα χτύπημα στον θώρακα (καρδιακή χώρα) να προκαλέσει σύνδρομο Α.Κ.Θ.!!



Αλήθεια!!

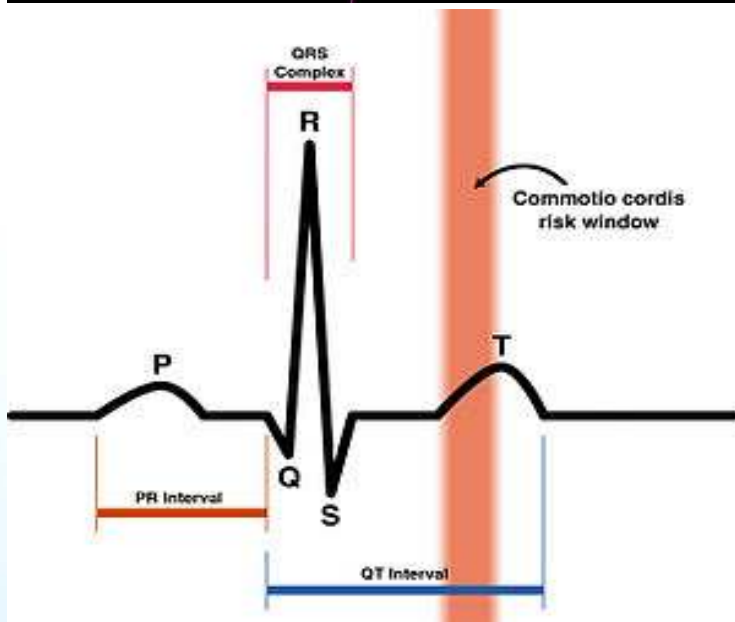


Hellenic Institute of Cardiovascular Diseases

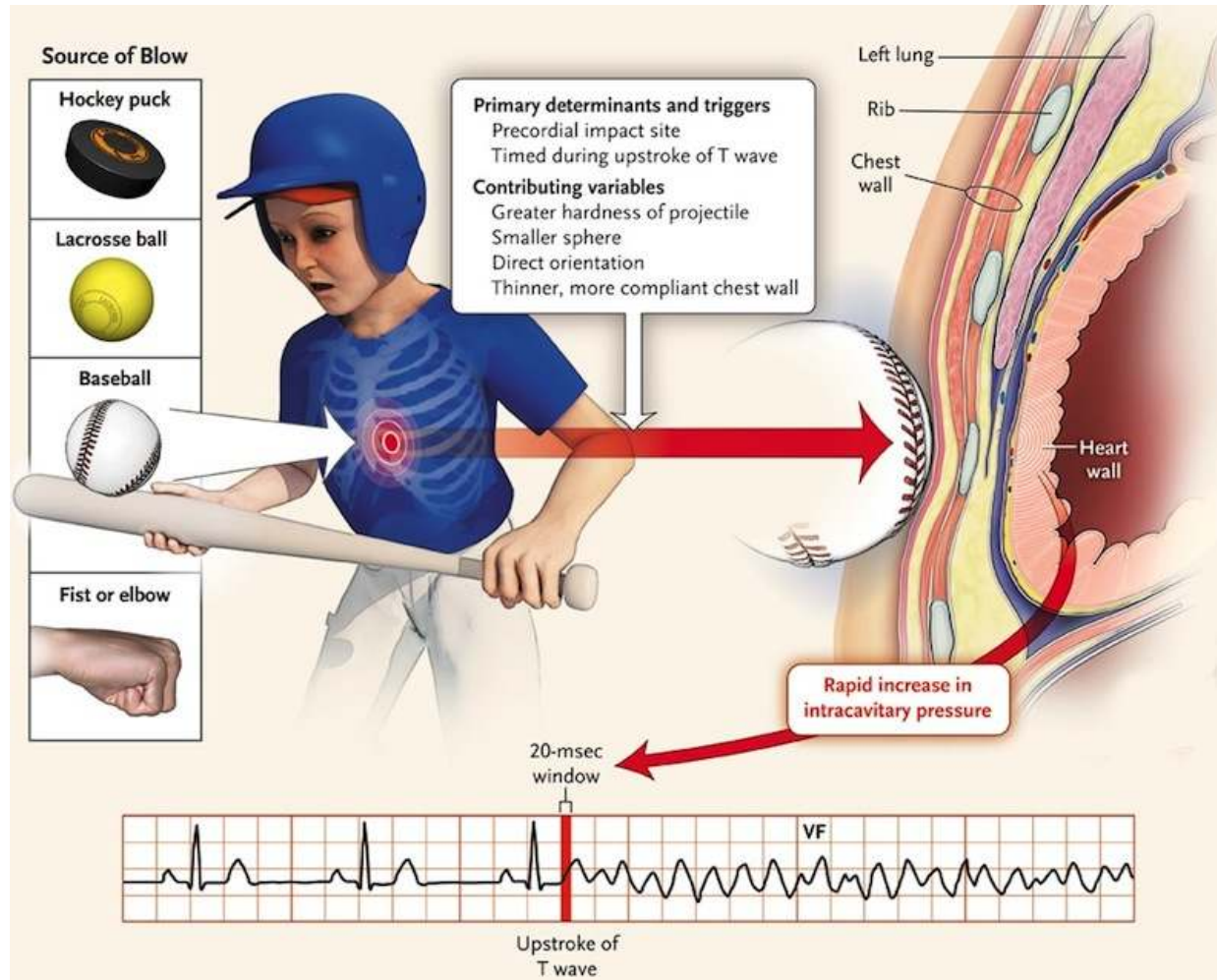


Η καρδιακή διάσειση (Commotio Cordis) είναι μια κατάσταση κατά την οποία η καρδιά σταματά, όταν το θωρακικό τοίχωμα δέχεται χτύπημα από ένα αντικείμενο (πχ: μπάλα μπέιζμπολ).

Η καρδιά βρίσκεται πίσω από το στήρνο και το ηλεκτρικό της σύστημα μπορεί να υποστεί βραχυκύκλωμα, μετά από ένα άμεσο πλήγμα.



Καρδιακή διάσειση (commotio cordis)





ΜΥΘΟΣ!!!

Πρέπει ο προαθλητής να συνώνυμος του υπερηχοκαρδιογραφήματος);





Είμαστε η μόνη χώρα στον κόσμο που με απόφαση του υπουργείου Παιδείας για την εγγραφή στην πρώτη τάξη του δημοτικού σχολείου απαιτείται πλήρης καρδιολογική εξέταση!





Πρέπει με έμφαση να τονισθεί ότι το υπερηχογράφημα και με τα τελειότερα σύγχρονα μηχανήματα, δεν αναπληρώνει

- το καλό ιστορικό,
- την προσεκτική κλινική εξέταση
- την εκτίμηση του ηλεκτροκαρδιογραφήματος.

Η **Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία** συστήνει μόνο κλινική εξέταση και ηλεκτροκαρδιογράφημα για ανταγωνιστικό αθλητισμό και μόνο επί παθολογικών ενδείξεων **υπερηχογράφημα**.





Δυστυχώς σήμερα η **υπερηχογραφία**, στην απόφαση για την άθληση, ωφελεί πολύ λίγους. Είναι καθήκον όλων που ασχολούνται με τους υπερήχους να είναι ενημερωμένοι, υπεύθυνοι και ευαίσθητοι απέναντι στα παιδιά και τους νέους που αθλούνται.

Δημιουργούνται «ιατρογενείς νόσοι» και σοβαρή οικονομική επιβάρυνση των ασφαλιστικών ταμείων και των ίδιων των «ασθενών».





Το θετικό που θα μπορούσε να έχει ο **μαζικός προαθλητικός έλεγχος**, είναι η ευκαιρία που προσφέρει ώστε να δοθούν εξατομικευμένες συμβουλές στα παιδιά και τους γονείς τους

- για την πρόληψη καρδιαγγειακών νόσων
- για αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, άσκηση, κάπνισμα) όλης της οικογένειας.



Δυστυχώς η κοινή γνώμη έχει συνηθίσει τους καθημερινούς πολλαπλάσιους θανάτους και αναπηρίες νέων ατόμων από άλλες αιτίες, όπως τα τροχαία, η χρήση ουσιών και οι αυτοκτονίες (σε κάθε θάνατο στην άθληση αντιστοιχούν τουλάχιστον 100 θάνατοι νέων από τις άλλες αιτίες).



© PHARMACYEXPRESS
psf

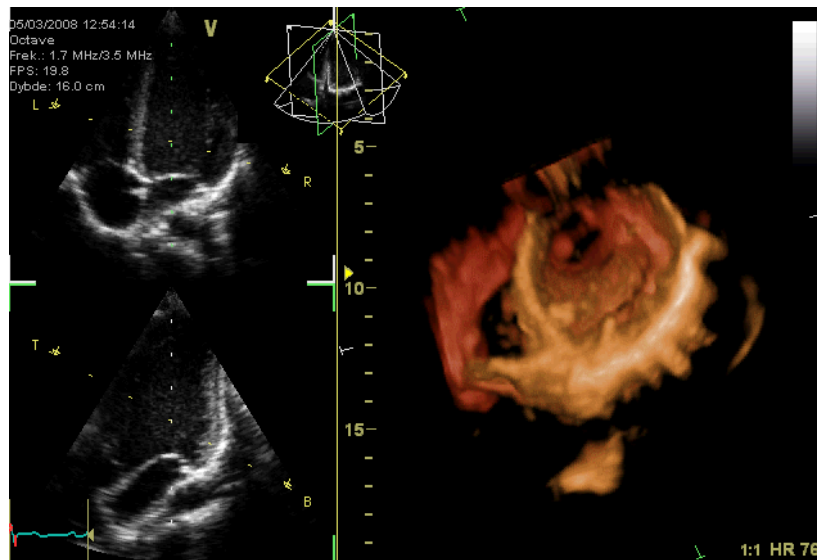
ΠΡΟΤΑΣΗ: Ο εξοπλισμός με φιλικούς απινιδωτές των χώρων μαζικού αθλητισμού θα σώσει ζωές!!



Hellenic Institute of Cardiovascular Diseases

www.e-Cardio.gr

εCHO εκεί που πρέπει...



...σε αυτόν που ξέρει !!



Hellenic Institute of Cardiovascular Diseases



Ευχαριστώ για την υπομονή σας.

