

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν ένα ευρύ φάσμα διαταραχών, τα οποία προσβάλλουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία και περιλαμβάνουν:

- Στεφανιαία νόσος
- Ρευματική καρδιοπάθεια
- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- Εν τω Βάθει Φλεβοθρόμβωση και πνευμονική εμβολή
- Συγγενής Καρδιοπάθεια
- Ανευρύσματα και διαχωρισμός αορτής

- Άλλα Καρδιαγγειακά νοσήματα: Αρτηριακή υπέρταση, όγκοι καρδιάς, εγκεφαλικά ανευρύσματα, δυσλειτουργία του καρδιακού μυός όπως για παράδειγμα η καρδιομυοπάθεια και οι βαλβιδοπάθειες.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ :

- ⊙ **-Υπερλιπιδαιμία** : Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων και άλλων λιπιδίων στο αίμα
- ⊙ **-Κάπνισμα**
- ⊙ **-Παχυσαρκία**
- ⊙ **-Σακχαρώδης Διαβήτης**
- ⊙ **-Αρτηριακή Υπέρταση**
- ⊙ **Έλλειψη Φυσικής Δραστηριότητας**
- ⊙ **-Υγιεινή Διατροφή**



ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

- ◉ -Έλεγχος αρτηριακής πίεσης
- ◉ -Τακτική άσκηση
- ◉ -Ελάττωση στρες με ασκήσεις χαλάρωσης και αποφυγή στρεσογόνων παραγόντων.
- ◉ - Έλεγχος για διαβήτη



- ◉ -Λήψη ασπιρίνης.
(Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατάποση μιας ασπιρίνης μέρα παρά μέρα σε άτομα άνω των 50 ετών μειώνει τις πιθανότητες ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου)
- ◉ -Μείωση κατανάλωσης αλκοόλ
- ◉ -Έλεγχος επιπέδων τριγλυκεριδίων
- ◉ -Αποφυγή λοιμώξεων

