

DOENÇAS CARDIOVASCULARES



As doenças cardiovasculares são as principais responsáveis pelas mortes no Brasil. Nota-se a incidência mais frequente entre a população de doenças como o **AVC (acidente vascular cerebral, popularmente conhecido como derrame)** e os **infartos miocárdicos (do coração)**.

O aparecimento dessas doenças se deve ao acúmulo de gorduras na parede dos vasos sanguíneos, um processo que tem início numa fase precoce da vida e progride durante anos. Infelizmente, esse processo já está avançado no momento em que aparecem as primeiras manifestações clínicas.

A maior parte das doenças cardiovasculares resulta de um estilo de vida inapropriado e de fatores de risco que podem ser modificados. O controle dos fatores de risco é imprescindível para a redução das complicações fatais e não fatais das doenças cardiovasculares.

FATORES DE RISCO QUE NÃO PODEM SER MUDADOS

- **Hereditário:** filhos de pessoas com doenças cardiovasculares têm maior propensão ao desenvolvimento de doenças desse grupo. Os negros são mais propensos à hipertensão arterial e neles esse problema costuma apresentar maior gravidade do que em outras etnias.
- **Idade:** a maioria das pessoas acometidas de doenças cardiovasculares está acima dos 65 anos.
- **Sexo:** os homens têm mais chances de ter um ataque cardíaco do que as mulheres.

Verdades e mitos

Existem mitos sobre as doenças cardiovasculares que devem ser derrubados. Veja alguns exemplos:

- **Mito:** Essas doenças surgem exclusivamente entre os homens.
- **Verdade:** Embora a doença isquêmica do coração seja menos comum na mulher antes da menopausa, em algumas partes do mundo as cardiopatias são a causa mais frequente de morte de mulheres, inclusive antes dos 65 anos.
- **Mito:** As doenças cardíacas são problemas somente de idosos.

- **Verdade:** É certo que a maior incidência se dá em pessoas com mais de 65 anos. Porém, no Brasil, 11,6% das mortes por doenças cardiovasculares ocorrem entre pessoas de 30 a 49 anos e 35,7% entre pessoas de 50 a 69 anos.

FATORES DE RISCO CONTROLÁVEIS

Tabagismo

Os efeitos nocivos do tabaco se acumulam no organismo ao longo do tempo. **Quem consome mais de um maço de cigarros por dia tem quatro vezes mais infartos do miocárdio** do que os não fumantes. Contudo, até o consumo de poucos cigarros por dia aumenta o risco de infarto do miocárdio: **fumando de um a cinco cigarros por dia, o risco cresce em até 40%**. Os não fumantes, quando têm infartos, têm-nos dez anos mais tarde que os consumidores de tabaco. O risco de AVC também aumenta nos fumantes de modo proporcional ao número de cigarros fumados por dia.

As mulheres que usam anticoncepcionais orais e que fumam estão sujeitas a um maior risco de acidente cardiovascular: por exemplo, o risco de infarto do miocárdio aumenta de seis a oito vezes.

Colesterol

O colesterol é necessário ao organismo e pode ser classificado como “bom” ou “ruim”. Alto nível de colesterol HDL (colesterol bom) protege o organismo das doenças cardíacas. Já o alto nível de LDL (colesterol ruim) pode ocasionar doenças cardiovasculares.

O excesso de colesterol LDL no corpo pode acabar sendo depositado nas artérias. Isso ocasiona o estreitamento das artérias, doença cardiovascular e outras complicações. Os níveis de LDL podem se elevar pelo fator genético ou por uma alimentação irregular.

Recomenda-se, portanto, que as pessoas que tenham problemas com colesterol evitem leite integral e seus derivados, biscoitos amanteigados, croissants, folhados, sorvetes cremosos, embutidos em geral (linguiça, salsicha e frios), carnes vermelhas gordurosas, carne de porco, vísceras (fígado, miolo, miúdos), camarão, lagosta, sardinha, frutos do mar e gema de ovo (utilizada no preparo de diversos alimentos, que também devem ser evitados, tais como bolos, tortas, panquecas, macarrão, entre outros).

DOENÇAS CARDIOVASCULARES



Diminuir a taxa de colesterol reduz o risco de mortalidade, AVC, infarto do miocárdio, colocação de ponte de safena e angioplastias.

Hipertensão arterial

Se comparadas às pessoas com pressão normal, as com **hipertensão não controlada** correm o **triplo do risco de desenvolverem ataque cardíaco** e **sete vezes mais chances de terem derrame cerebral**. Este é um problema que atinge igualmente homens e mulheres e ocorre devido à herança genética, às dietas ricas em sal, ao estresse, à obesidade, ao sedentarismo, ao excesso de bebidas alcoólicas, entre outros fatores.

Todas as pessoas, mesmo as que não sentem nada, devem verificar a pressão anualmente. Uma pressão mais alta do que 14 por 9 duas vezes, em dias diferentes, evidencia hipertensão. Muitas pessoas demoram a procurar orientação médica porque desconhecem que tenham pressão alta e a hipertensão.

Vida sedentária

A falta de atividade física é outro fator de risco para doenças cardíacas. O sedentarismo pode ter impacto em outros fatores de risco como obesidade, pressão alta, baixo nível do colesterol bom (HDL) e diabetes. Exercícios físicos regulares, de moderados a vigorosos, têm um importante papel na prevenção de doenças cardiovasculares.

Diabetes

O diabetes também eleva o risco da pessoa apresentar doença cardiovascular. Com o diabetes o corpo não consegue produzir insulina ou não utiliza a insulina que produz como deveria, ou ambos.

O excesso de açúcar no sangue favorece o acúmulo de gorduras que se depositam com mais facilidade nas paredes das artérias. Os vasos ficam entupidos e o risco de ataque cardíaco aumenta.

Os diabéticos precisam eliminar o açúcar da alimentação, evitar os carboidratos (pães, massas, bolos e doces) e as bebidas alcoólicas. Além disso, devem ter acompanhamento médico regular para evitar que o seu problema afete também o coração.

Obesidade

Os riscos de um acidente vascular cerebral ou do

desenvolvimento de outra doença cardiovascular aumentam com o excesso de peso, mesmo na ausência de outros fatores de risco. É particularmente perigosa uma forma de obesidade designada obesidade abdominal — que se caracteriza por um excesso de gordura principal ou exclusivamente na região do abdômen — e esta está associada ao aumento do risco de desenvolvimento de diabetes e doenças cardiovasculares.

SINTOMAS DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

- Sensação de peso, aperto ou opressão no peito, que às vezes se estende até o pescoço, ao braço esquerdo ou ao dorso;
- Dor no peito mesmo quando a pessoa está deitada, acompanhada de ansiedade, suor intenso, vômito;
- Dores de estômago, dores nas costas, nos ombros, sensação de tontura, suor frio, angústia no peito, ou qualquer dor localizada do queixo ao umbigo podem estar relacionadas às doenças cardiovasculares. Ao surgimento desses sintomas, é importante que o paciente requisi-te uma avaliação médica.

COMO EVITAR AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

- Manter-se fisicamente ativo;
- Não fumar;
- Alimentar-se de forma saudável, com frutas, legumes, vegetais e cereais;
- Praticar atividade física regularmente;
- Controlar a pressão arterial;
- Controlar o colesterol no sangue;
- Prevenir e controlar o diabetes;
- Manter um peso saudável;
- Moderar a ingestão de bebidas alcoólicas;
- O cuidado deve ser constante para as pessoas com antecedentes familiares de doença cardiovascular.

Devemos manter hábitos e ambientes mais saudáveis, desde o início da vida até a idade adulta.