

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ

Την Παρασκευή, 18 Φεβρουαρίου 2023 το τμήμα Δ₁ είχε την ευκαιρία να συμμετάσχει σε δίωρο εκπαιδευτικό πρόγραμμα της **Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας** με θέμα: «**Ενημέρωση Μαθητών για τα Καρδιαγγειακά Νοσήματα και τους Παράγοντες Κινδύνου**». Το παρόν πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του θεματικού κύκλου: «**Ζω Καλύτερα – Ευ Ζειν**» των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων και του Ευρωπαϊκού Σχολικού Προγράμματος Διανομής Φρούτων, Λαχανικών και Γάλακτος: «**Τρεφόμαστε Σωστά**».

Αθανάσιος Παπαδόπουλος Θεσσαλονίκη, 16 Μαΐου 2023



Έτσι, στο δίωρο 10:00 – 11:30, ο Επειγοντολόγος – Εντατικολόγος ιατρός του νοσοκομείου Α.Χ.Ε.Π.Α., Ιωάννης Γαλιτσιανός μας ενημέρωσε για τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η καρδιά και το αίμα στη μεταφορά του οξυγόνου και της ενεργείας στο σώμα μας. Το ξέρατε ότι όσο πιο μικρό είναι το μέγεθος ενός ζωντανού οργανισμού τόσο πιο γρήγορα κτυπά η καρδιά του; Για παράδειγμα η καρδιά ενός ελέφαντα κτυπά 20 φορές το λεπτό, ενώ ενός μικρού παιδιού 100 φορές!

Στη συνέχεια μας ενημέρωσε για τις βασικές παθήσεις της καρδιάς, όπως η **καρδιακή ανεπάρκεια** και το **έμφραγμα του μυοκαρδίου**, που προκαλείται από έμφραξη των στεφανιαίων αρτηριών. Την έμφραξη αυτήν την προκαλούν:

1. Έλλειψη άσκησης
2. Κάπνισμα
3. «Κακά» λιπαρά στη διατροφή (π.χ. τηγανητά, πατατάκια κτλ.)

Υπάρχει ακόμη κι ο λεγόμενος «αιφνίδιος θάνατος», που είναι η **ανακοπή της καρδιάς**.

Συνεχίζοντας, μας πληροφόρησε για ό,τι πρέπει να κάνουμε, έτσι ώστε να αποφύγουμε αυτές τις παθήσεις της καρδιάς. Αναλυτικότερα:

ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η διατροφή είναι τρόπος ζωής και εκφράζει όχι μόνο την ίδια τη ζωή μας αλλά και την προσωπικότητά μας. Αξιοποιώντας τη λεγόμενη «**Διατροφική Πυραμίδα**», η οποία παρουσιάζει την ποσότητα και τη συχνότητα με την οποία πρέπει να καταναλώνουμε τις διάφορες ομάδες τροφών, μας συνέστησε να υιοθετήσουμε τη λεγόμενη «**Μεσογειακή Διατροφή**», την οποία πρώτοι οι Κρήτες εφήρμοσαν από τα χρόνια του Μινωικού Πολιτισμού. Έτσι, οι τροφές μας πρέπει να είναι πλούσιες σε μονοακόρεστα λιπαρά, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και σύνθετους υδρογονάνθρακες. Όλα τα παραπάνω τα βρίσκουμε στα φρούτα, λαχανικά και σε προϊόντα χαμηλών λιπαρών.

ΑΣΚΗΣΗ: Η καλύτερη και ασφαλής άσκηση είναι το γρήγορο βάδην 3χλμ. ημερησίως. Γενικά, 1 ώρα έντονης άθλησης ημερησίως.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ: Το κάπνισμα οδηγεί σε πρόωρο θάνατο, σε καταστροφή της καρδιάς και σε διάφορες μορφές καρκίνου. Και τα τρία προηγούμενα αποτελούν τους τρεις βασικούς λόγους, για τους οποίους κανείς πρέπει να κόψει το κάπνισμα διά παντός! Σχετικά με το λεγόμενο «**ηλεκτρονικό τσιγάρο**» και αυτό προκαλεί βλάβες στο αναπνευστικό μας σύστημα, μιας και οι πολλές χημικές ουσίες που απελευθερώνει μπορεί να προκαλέσουν διάφορες μορφές

καρκίνου! Η χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι αποκλειστική: Μέσα σε τρεις μήνες χρήσης του να κόψεις το κάπνισμα!

Ανάκτηση εικόνας: <https://www.hcs.gr/anakoinoseis/enimerosiprolipsiygeias>