

Φάρμακο-ελπίδα για την καρδιά (και άλλες καλές ειδήσεις)

Τι ανακοινώθηκε στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Καρδιολογίας στο Αμστερνταμ

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Πολλά υποσχόμενο φέρεται, βάσει των κλινικών δοκιμών, το πρώτο φάρμακο για την οξεία καρδιακή ανεπάρκεια, το οποίο αναμένεται να κυκλοφορήσει μέχρι το επόμενο καλοκαίρι και στην Ελλάδα.

Για τη συγκεκριμένη νόσο δεν έχει κυκλοφορήσει νέο φάρμακο τα τελευταία 43 χρόνια. Το σερελαξίν, όπως το ονομάζουν οι ειδικοί στα εργαστήρια, είναι στην πραγματικότητα μία ορμόνη που παράγει και φυσιολογικά ο οργανισμός των εγκύων τις πρώτες ημέρες της κύησης.

Το φάρμακο χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία που συσπώνται και δεν επιτρέπουν στο αίμα να περάσει από αυτά και να γίνει σωστή κυκλοφορία. Παράλληλα, μειώνει το στρες που προκαλείται στην καρδιά και σε άλλα ζωτικά όργανα κατά τη διάρκεια του επεισοδίου.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της τελευταίας κλινικής μελέτης που ολοκληρώθηκε τον Νοέμβριο και παρουσιάστηκε στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Καρδιολογίας, αποδείχθηκε ότι η ουσία μειώνει κατά 37% τους θανάτους σε σύγκριση με εικονικό φάρμακο.

Πρόκειται για ουσία που θα χρησιμοποιούν οι γιατροί ενδοφλέβια στο νοσοκομείο όταν διακομίζονται επειγόντως περιστατικά με οξεία καρδιακή ανεπάρκεια. Το φάρμακο βοηθά τους ασθενείς

να αναπνεύσουν καλύτερα, καθώς μειώνει σημαντικά το σύμπτωμα της δύσπνοιας, δρα προληπτικά στην επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας και μειώνει τις βλάβες που δημιουργούνται από το οξύ επεισόδιο σε άλλα όργανα, όπως οι νεφροί και το συκώτι, καθώς βοηθά στη σωστή κυκλοφορία του αίματος.

Στην καρδιακή ανεπάρκεια η καρδιά δεν στέλνει όσο αίμα χρειάζεται στο υπόλοιπο σώμα, με αποτέλεσμα να κινδυνεύουν και άλλα ζωτικά όργανα να μείνουν χωρίς αίμα - άρα και οξυγόνο - και να καταστραφούν.

Καλύτερη γυμναστική είναι το ποδήλατο

Εξι χρόνια περισσότερο από τον μέσο όρο ζουν οι ποδηλάτες που λαμβάνουν μέρος στον πιο γνωστό ποδηλατικό αγώνα του κόσμου, τον Ποδηλατικό Γύρο της Γαλλίας, αποκάλυψαν δύο πρόσφατες μελέτες.

«Αυτό σημαίνει ότι οι ποδηλάτες που μπορούν να διανύουν μεγάλες αποστάσεις έχουν 41% λιγότερες

πιθανότητες να πεθάνουν σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό», εξηγεί ο ειδικός Ξαβιέ Ζουβέν, που ήταν υπεύθυνος για τη μία μελέτη.

Τα περιττά κιλά δεν σχετίζονται με τον καρδιακό κίνδυνο

Μέχρι σήμερα ήταν γνωστό ότι οι άνθρωποι με υψηλό δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), δηλαδή όσοι είναι υπέρβαροι, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν καρδιαγγειακό επεισόδιο. Τέσσερις νέες μελέτες όμως, που παρουσιάστηκαν στο ίδιο συνέδριο, κατέδειξαν ακριβώς το αντίθετο: κάποιοι άνθρωποι που έχουν υψηλό ΔΜΣ δεν εκδηλώνουν εύκολα ασθένειες της καρδιάς.

Οι ειδικοί επεσήμαναν ότι θα πρέπει να μετράμε την περιμετρο της μέσης, εάν θέλουμε να έχουμε ολοκληρωμένη εικόνα για την υγεία της καρδιάς.

Σύμφωνα με τις μελέτες υπάρχει αυξημένος καρδιαγγειακός κίνδυνος σε όσους έχουν ΔΜΣ κάτω από 22 και σε όσους έχουν πάνω από 35, όχι όμως σε αυτούς που βρίσκονται ανάμεσα σε αυτές τις τιμές,

κάτι που περιλαμβάνει υπέρβαρους και με μέση παχυσαρκία. Καρδιολογικό φάρμακο σταματά άνοια και καταρράκτη

Εκατομμύρια ασθενείς στον κόσμο παίρνουν καθημερινά στατίνες για να μειώσουν τη χοληστερίνη τους. Αυτό που δεν γνωρίζουν όμως είναι ότι εκτός από τη μείωση της χοληστερίνης, αυτή η κατηγορία φαρμάκων εμποδίζει την άνοια.

Η άνοια επηρεάζει αρνητικά τη μνήμη, την προσοχή, τη συγκέντρωση, την ομιλία και τη σκέψη, με αποτέλεσμα να προκαλούνται ποικίλες δυσκολίες στην καθημερινή, επαγγελματική και κοινωνική ζωή του ανθρώπου.

Η έρευνα έγινε σε 58.000 ασθενείς. Σύμφωνα με τον δρ Τιν-Τσε Λιν από το Πανεπιστήμιο της Ταϊβάν, «μόνο οι υψηλές δόσεις στατίνες βοηθούν στην πρόληψη της νόσου». Η ίδια κατηγορία φαρμάκων φάνηκε να μειώνει τις πιθανότητες εκδήλωσης καταρράκτη κατά 20% στο σύνολο των ασθενών που μελετήθηκαν.

Μάλιστα, σύμφωνα με την παρουσίαση της μελέτης που έκανε

ο δρ Τζον Κοστίς από το Πανεπιστήμιο του Νιου Τζέρσεϊ, ο κίνδυνος εκδήλωσης καταρράκτη ήταν ακόμη μικρότερος (50%) σε όσους άρχισαν τη θεραπεία με στατίνες σε μικρή ηλικία (40 ετών) και τις λάμβαναν για περισσότερα από 14 χρόνια.

Η μουσική βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς

Οι άνθρωποι που πάσχουν από στεφανιαία νόσο και ακούν την αγαπημένη τους μουσική παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση στην ενδοθηλιακή λειτουργία, σύμφωνα με έρευνα που παρουσίασε η δρ Μαρίνα Δελζάνη Ιβκ από τη Σερβία. «Μάλιστα, όταν αυτό συνδυαστεί με άσκηση, έχει ακόμη καλύτερα αποτελέσματα», σχολιάζει η ίδια.

Η βελτίωση εμφανίζεται σε έναν μήνα, όταν ακούμε για 30 λεπτά την ημέρα την αγαπημένη μας μουσική. Το ενδοθήλιο είναι ένας από τους τρεις εσωτερικούς χιτώνες του τοιχώματος των αγγείων και αποτελεί τη διαχωριστική επιφάνεια μεταξύ του αγγείου και του αίματος.

Η κολονοσκόπηση «αποτρέπει τέσσερις στους δέκα καρκίνους του εντέρου»

Το 40% όλων των καρκίνων στο παχύ έντερο θα μπορούσε να αποφευχθεί, εάν όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών έκαναν κολονοσκόπηση, αναφέρουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ.

Η εξέταση μπορεί επίσης να μειώσει σημαντικά (κατά 62%) και τη θνησιμότητα από τη νόσο, προσθέτουν οι ερευνητές, οι οποίοι βασίζονται τα συμπεράσματά τους στην παρακολούθηση επί δύο δεκαετίες 88.900 εθελοντών, οι 1.815 εκ των οποίων εκδήλωσαν καρκίνο του παχέος

εντέρου και 474 έχασαν τη ζωή τους εξαιτίας του.

Όπως διαπίστωσαν, η συστηματική κολονοσκόπηση μειώνει τόσο τη συχνότητα, όσο και τη θνησιμότητα από καρκίνο του παχέος εντέρου.

Το εύρημα αυτό, λένε οι ερευνητές, υποστηρίζει τις ισχύουσες οδηγίες για κολονοσκόπηση μία φορά κάθε 10 χρόνια σε όσους έχουν μέσο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρκίνο του παχέος εντέρου. Όσοι, όμως, έχουν οικογενειακό ιστορικό αυτού του καρκίνου ή οικογενειακό ιστορικό πολυπόδων του παχέος εντέρου, πρέπει

να εξετάζονται συχνότερα.

Η νέα μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο εγκυρότερο ιατρικό περιοδικό του κόσμου, την «Ιατρική Επιθεώρηση της Νέας Αγγλίας» (NEJM), δείχνει επίσης ότι τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο του παχέος εντέρου μπορεί να μειώσει και μία άλλη εξέταση, η σιγμοειδοσκόπηση.

Στην κολονοσκόπηση εισάγεται από τον πρωκτό ένας καθετήρας με κάμερα για να εξεταστεί σε όλο το μήκος του το παχύ έντερο, με μία διαδικασία που συχνά γίνεται με νάρκωση των ασθενών. Η σιγμοειδοσκόπηση - που συνιστάται

να γίνεται μία φορά κάθε 5 χρόνια απ' όσους έχουν μέσο κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου - είναι μία εξέταση αντίστοιχη με την κολονοσκόπηση, με τη διαφορά ότι δεν εξετάζει ολόκληρο το παχύ έντερο αλλά το χαμηλότερο τμήμα του και συνήθως δεν απαιτεί νάρκωση.

Σύμφωνα με τη μελέτη του Χάρβαρντ, η σιγμοειδοσκόπηση μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο του παχέος εντέρου κατά 40%, επειδή δεν μπορεί να ανιχνεύσει τους όγκους που αναπτύσσονται στο ανώτερο τμήμα του οργάνου.

