

Doenças cardiovasculares: esclarecimento é a senha em prol da vida!

26 de agosto de 2009
Saúde & Lazer Online

Doenças que se apresentam, por vezes, silenciosas, sorrateiras como o ladrão da noite. Assim, podemos definir as doenças cardiovasculares, como, por exemplo, a hipertensão ou pressão arterial alta, doença que hoje atinge considerável gama de pessoas no Brasil e no mundo. O controle efetivo e a atenção são fundamentais. Nesse campo, entidades como a Sociedade Brasileira de Cardiologia nos dão valiosas orientações e esclarecimentos para nos policiarmos e educarmo-nos, evitando-as.

Cuidados são essenciais. Em primeiro lugar, é vital medirmos a pressão, pelo menos, uma vez por ano. Controlar, verificar a pressão, sempre que possível, é importantíssimo. É preceito básico muitas vezes perigosamente deixado para lá por nós.

Praticar atividades físicas, sendo possível, todos os dias. Sabemos dos benefícios colhidos por nós, em corpo e mente, com a prática de exercícios. Renovamo-nos, adquirimos melhor condicionamento, ganhamos disposição, melhoramos nossa percepção e auto-estima. Trata-se de um verdadeiro elixir da boa saúde. Vale a ressalva da importância de procurarmos um profissional, fazermos regularmente um check-up. Então, verifiquemos a atividade que melhor se encaixa em nosso perfil e... movimento! Uma simples caminhada, nos comprova hoje a ciência médica, traz-nos muitos benefícios e proporciona-nos consideráveis "lucros".

Manter o peso ideal, evitando a obesidade, também é orientação bastante enfatizada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia. Para tal, cuidado com o que ingerimos; é necessário adotar uma alimentação saudável, ou seja, pouco sal, sem frituras e com mais frutas, verduras e legumes.

O quanto antes prevenir-se, melhor. A endócrino-pediatra carioca, Dra.Fernanda Mussi, compartilha dessa visão: "Orientação, prevenção, educação, esclarecimento e bons exemplos são vitais. O melhor é que essa estrutura e consciência venham desde cedo. Em países como o Brasil, vemos hoje, infelizmente, muitas crianças acima do peso, candidatando-se potencialmente a desenvolverem doenças cardiovasculares. A educação alimentar, por exemplo, tem de ser vista como prioridade. Órgãos públicos, instituições, escolas e os pais e responsáveis têm de unirem-se nesse sentido".

Ela tem razão. Pesquisa recente da Força Tarefa Latino-Americana de Obesidade, uma entidade que reúne as principais sociedades de combate ao excesso de peso na região, mostrou que 30% das crianças brasileiras em idade escolar encontram-se acima do peso. Mostrou ainda que o número de crianças e adolescentes obesos aumentou mais de 240% nos últimos 20 anos. Portanto, "sinal de alerta"!

GRANDES "INIMIGOS"...

Álcool e tabaco, aí estão dois inimigos e tanto. Se queremos manter nossa pressão controlada, o coração em dia, adverte a Sociedade Brasileira de Cardiologia, é necessário reduzir o consumo de álcool. Se possível, não beber. Abandonar o cigarro também é lei no território do coração saudável. Em se tratando de doenças do coração, algumas atitudes tomadas por nós no agora começam imediatamente a diminuir os riscos. Uma delas, sem dúvida, é o boicote ao fumo. "O tabagismo é um acelerador incrivelmente potente das doenças cardíacas", afirma Dra.Ira S. Ockene, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, EUA.

Estudos elaborados por lá, certamente ratificados por aqui, nos mostram que as doenças cardíacas são uma consequência totalmente evitável da forma como se vive. A grande maioria de nós ingere muitos alimentos gordurosos, faz pouco exercício físico e vivenciamos quase sempre grande ansiedade e muito estresse. Muitas vezes ainda alimentamos sentimentos negativos, como mágoas, raiva, ódios. Enfim, um quadro pra lá de negativo, de desequilíbrio. O coração, óbvio, sente os efeitos. Além disso tudo, há o tabagismo, o excesso de peso. Tudo isso aumenta o risco de desenvolver uma doença cardíaca.

Atitudes têm de ser tomadas para que mudemos o rumo de nossas vidas, direcionando-o à boa saúde. No tocante ao tabagismo, pesquisas mostram que substâncias químicas presentes na fumaça do cigarro lesam o revestimento das artérias e contribuem para a hipertensão, que provoca lesão adicional da artéria. O tabagismo pode ainda reduzir o nível do colesterol bom, "HDL". Pronto, aí está configurado um caminho que pode ter como destino, nos dizem especialistas na área, um infarto.

"Fumei durante muitos anos. Graças a Deus, com muita força de vontade e a ajuda necessária, parei há dois. O fumo estava sem dúvida prejudicando minha saúde. Exames médicos comprovaram isso. Espero ter interrompido a tempo um processo, um quadro ruim em minha saúde. Me sinto hoje com muito mais disposição. É fato! Pensei também em minha família, em meus filhos..." , nos conta um advogado morador da Barra da Tijuca, Rio, que prefere o anonimato.

Parar de fumar, portanto, é uma excelente atitude. "Quem deixa de ser um fumante pode reduzir seu risco de morte por doenças cardíacas em 50%. E não precisa esperar muito para ver os resultados. Três anos após deixar de fumar, seu risco de doenças cardíacas é o mesmo de uma pessoa que nunca fumou", explica Dra.Ockene.

Bom para quem deixa de fumar, bom para quem está por perto. Ao parar, a pessoa faz bem também ao coração de quem está a sua volta; pois os efeitos do tabagismo também causam impacto sobre as pessoas de sua convivência, os chamados fumantes passivos. Algumas evidências sugerem que a exposição crônica ao tabagismo passivo é capaz de aumentar o risco de doenças cardíacas.

CUIDADOS PARA A VIDA TODA

Aos que já se tratam de doenças cardiovasculares, outra recomendação importantíssima: nunca pare o tratamento, é para a vida toda. Muitos resolvem, por conta própria, parar com a medicação. Grande erro! Nada de achismos, o profissional médico é quem tem a melhor orientação. Siga sempre as orientações de seu médico ou profissional de saúde.

Olho sempre vivo também com o estresse. Apesar de todos os percalços, corre-corre, atribulações do mundo moderno, tenha tempo para a família, os amigos, o lazer; nos orienta a Sociedade Brasileira de Cardiologia. A higiene mental é tão importante quanto a corporal.

Outro relevante ensinamento: ame e seja amado! Procurar fazer o bem, ser solidário, controlar emoções, desenvolver o perdão. Nada de ficar alimentando sentimentos negativos, como raiva, ódio, inveja, mágoas... Eles envenenam nossa saúde física e mental. Tornamo-nos reféns de nosso desequilíbrio e potenciais candidatos a desenvolver doenças, como a hipertensão.

A vida é nosso maior patrimônio, que precisa estar sempre no seguro de um estilo de vida que propicie qualidade e boa saúde. Prestemos sempre atenção aos investimentos que fazemos para conosco mesmos, nosso corpo, nossas vidas; e lembremos que sempre é tempo de buscarmos um novo caminho! Assim sendo, entidades como a Sociedade Brasileira de Cardiologia divulgam mais do que orientações no sentido de combatermos doenças cardiovasculares; são verdadeiros mandamentos que reafirmam a fé na vida!

Prestemos atenção ao nosso momento presente, pois sempre é tempo de modificarmos atitudes, apreendermos e desenvolvermos hábitos saudáveis. Nossas ocorrências no amanhã refletirão nossa conduta no hoje. Tomando os devidos cuidados, nossa vida, nossa família e futuras gerações agradecem!

Outras informações sobre doenças cardiovasculares, prevenção, tabagismo podem ser obtidas através do Ministério da Saúde, no DISQUE-SAÚDE, disponibilizado no número 0800 61 1997 ou pelo site www.saude.gov.br ou ainda através da site da Sociedade Brasileira de Cardiologia www.cardiol.br.