

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογοι.....	7
Συντμήσεις	17
Εισαγωγή	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'	
Σταθερή στηθάγχη.....	21
Παθοφυσιολογία.....	21
Στηθάγχη από αύξηση των MVO_2	21
Στηθάγχη από μειωμένη παροχή O_2	22
Στηθάγχη με σταθερό ουδό και στηθάγχη με μεταβλητό ουδό.....	22
Αλλαγές (συμβουλές) στον τρόπο ζωής ασθενών με Σ.Σ.	23
Δραστηριότητες και περιβάλλον.....	25
Ψυχική κατάσταση και στηθάγχη	26
Σεξουαλική δραστηριότητα	27
Τροποποίηση παραγόντων κινδύνου	28
A. Αρτηριακή Υπέρταση	29
1. Διακοπή καπνίσματος	30
2. Μείωση σωματικού βάρους	30
3. Περιορισμός του Νατρίου	31
4. Χορήγηση Καλίου	31
5. Άλλες διαιτητικές αλλαγές	31
6. Αλκοόλ	32
7. Σωματική άσκηση και αρτηριακή πίεση	32
Ισομετρική άσκηση	34
Η έκθεση στο stress	35
Θερμοκρασία και υψόμετρο	35
Στόχοι αντιυπερτασικής θεραπείας	35
B. Κάπνισμα	36
Γ. Δυσλιπιδαιμία	37
HDL χοληστερόλη	38
Τριγλυκερίδια	39
Δ. Ομοκυστεΐνη	39

Οξειδωτικό stress	40
Οξειδωτικό stress και το παράδοξο της άσκησης	40
Ε. Παχυσαρκία	40
ΣΤ. Σακχαρώδης διαβήτης	41
Δίαιτα	43
Αλκοόλ	46
Φυσική άσκηση	46
Άσκηση και Ισχυαϊκή προπόνηση	48
Επίδραση της άσκησης στους παράγοντες πήξεως	48
Πρόγραμμα – διάρκεια – οδηγίες σωματικής άσκησης	50
Ταξινόμηση κινδύνου κατά την άσκηση	51
Ασφάλεια και θνητότητα	52
Αντενδείξεις για συμμετοχή σε πρόγραμμα δύναμης σε ασθενείς με καρδιακές παθήσεις	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'

Οξέα στεφαναία σύνδρομα	55
A. Ασταθής στηθάγχη	55
B. Οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου	55
Προοδευτική κινητοποίηση μετά το OEM	57
Ενημέρωση του ασθενούς	59
Χειρισμός του OEM	60
Κλινικές ενδείξεις υψηλού κινδύνου ασθενών πριν την έξοδο από το νοσοκομείο	60
Πριν την έξοδο από το νοσοκομείο	61
Γενικές οδηγίες πριν την έξοδο από το νοσοκομείο	61
Σεξουαλική δραστηριότητα	62
Οδήγηση αυτοκινήτου	63
Αεροπορικά ταξίδια	63
Επιστροφή στην εργασία	64
Καρδιακή αποκατάσταση μετά από OEM	65
Η συστηματική άσκηση μετά το OEM	67
Πολυπαραγοντική αποκατάσταση μετά OEM	68
Τύποι ασκήσεων	72
Η επίδραση των καρδιαγγειακών φαρμάκων στη συστηματική άσκηση ...	72
Ασφάλεια της συστηματικής άσκησης στην αποκατάσταση	73
Καρδιακή αποκατάσταση σε ηλικιωμένους ασθενείς	73
Κατευθυντήριες συστάσεις για άσκηση	74

Ψυχολογική πλευρά της αποκατάστασης των στεφανιαίων ασθενών	75
Παράγοντες που επηρεάζουν την επιστροφή στην εργασία	76
Δευτερογενής πρόληψη	77
Τροποποίηση παραγόντων κινδύνου στεφανιαίας νόσου	77
Διακοπή καπνίσματος	77
Δυσλιπιδαιμίες	78
Διαιτητική χοληστερόλη	80
Διαιτητικά λίπη	80
<i>Κεκορεσμένα λιπαρά οξέα</i>	80
<i>Τρανς λιπαρά οξέα</i>	80
<i>Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα</i>	80
<i>Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα</i>	81
Δράση των ω-3 στο έμφραγμα μυοκαρδίου	82
Διαιτητικοί Υδατάνθρακες	82
Υπερβολική πρόσληψη θερμίδων	83
<i>Αλκοόλ</i>	83
<i>Καφές</i>	83
<i>Τσαϊ</i>	83
Αρτηριακή Υπέρταση	83
Σακχαρώδης διαβήτης	84

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'

Συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια –

Δυσλειτουργία αριστεράς κοιλίας	87
A. Δυσλειτουργία αριστεράς κοιλίας	88
B. Συμφορητική Καρδιακή ανεπάρκεια	89
1. Μείωση σωματικού βάρους	89
2. Περιορισμός πρόσληψης άλατος	89
3. Περιορισμός πρόσληψης υγρών	90
4. Διακοπή επιβλαβών συνηθειών	90
<i>Γενικές οδηγίες</i>	91
5. Φυσική δραστηριότητα	91
Λειτουργική ταξινόμηση καρδιοπαθών σύμφωνα με τα κριτήρια της NYHA	92
Ταξινόμηση της λειτουργικής ικανότητας κατά Weber	93
Παρενέργειες της συστηματικής άσκησης	96
Ψυχολογική υποστήριξη	99

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'

Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος	101
Εισαγωγή	101
α) Διαιτητικοί παράγοντες	102
β) Παραδοσιακοί παράγοντες κινδύνου στεφανιαίας νόσου	104
γ) Φυσική άσκηση	105
δ) Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και Α.Κ.Θ.	106
1. Άγχος	107
2. Κοινωνικός αποκλεισμός	107
3. Κατάθλιψη	107
4. Οξεία στρες	108
 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΪΑ	 109