

Η δράση γίνεται στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Μείωση των ανισοτήτων πρόσβασης στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας για τις κοινωνικά σημαντικές ασθένειες στις υποβαθμισμένες/μειονεκτικές κοινότητες στην διασυνοριακή περιοχή» (Reducing access inequalities in primary healthcare for socially significant diseases at CB Area's deprived communities) και ακρώνυμο «equal2health» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Συνεργασίας CP INTERREG V-A «Ελλάδα-Βουλγαρία 2014-2020» με εταίρους από Ελλάδα και Βουλγαρία:



NATIONAL HEALTH INSURANCE
FUND - REGION SMOLYAN



MUNICIPAL HOSPITAL
OF DEVIN



DIAGNOSTIC AND CONSULTING
CENTER "ALEKSANDROVSKA"

Στο πλαίσιο του έργου στην περιοχή της Ελλάδας, λειτουργούν δύο δομές όπου παρέχονται δωρεάν ιατρικές εξετάσεις και συμβουλευτική για καρδιαγγειακά, νευρολογικά και ψυχιατρικά νοσήματα:

- 1) Το «Παρατηρητήριο equal2health» (Observatory equal2health) των σημαντικά κοινωνικών ασθενειών στην περιοχή του Προγράμματος, ταχ. διευθ.: Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης οδός Λαγκαδά 196, 564 30, Σταυρούπολη, τηλ. 2313-324268 (Δευτέρα και Τετάρτη 15:00-20:00)
- 2) Το Πιλοτικό Τοπικό Κέντρο Ελέγχου equal2health των σημαντικά κοινωνικών ασθενειών στα Διαβατά Θεσσαλονίκης «SOS DCP CENTER Διαβατών equal2health», ταχ. διευθ.: Παναγιώτου Σπύρου 2, ΤΚ 57008, τηλ. 2310-788630 (εσωτερικό 407) (Δευτέρα έως Πέμπτη 15:00-20:00)



Καρδιαγγειακά νοσήματα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗ

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι μια ομάδα νοσημάτων της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων, με συχνότερα τη στεφανιαία νόσο, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και την περιφερική αγγειακή νόσο.

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι η κύρια αιτία θανάτου τόσο για τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στην Ελλάδα.

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα συνδέονται με τον τρόπο ζωής μας!

Περίπου το 80% των πρόωγων θανάτων που οφείλονται σε καρδιακά νοσήματα και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια θα μπορούσαν να αποφευχθούν με τις κατάλληλες αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Η πρόληψη εφαρμόζεται σε όλη την διάρκεια της ζωής μας, ανεξάρτητα από την ηλικία μας.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΓΓΕΙΑ ΜΑΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ



Ηλικία: Οι ηλικιωμένοι έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιαγγειακή νόσο



Οικογενειακό Ιστορικό: Εάν υπάρχει ιστορικό καρδιαγγειακού νοσήματος σε συγγενείς α' βαθμού σε ηλικίες μικρότερες των 55 ετών, τότε αυξάνει η πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΓΓΕΙΑ ΜΑΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ



Αρτηριακή Υπέρταση:

Τουλάχιστον 1 στα 4 ενήλικα άτομα έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση. Είναι μία σιωπηλή απειλή και συνήθως δεν εμφανίζει συμπτώματα. Η υψηλή πίεση σχετίζεται με το οικογενειακό ιστορικό, την παχυσαρκία, και την δίαιτα υψηλή σε αλάτι.



Υπερλιπιδαιμία:

Είναι η παρουσία αυξημένων τιμών ολικής χοληστερόλης ή/και LDL (κακής) χοληστερόλης ή/και τριγλυκεριδίων στις εξετάσεις αίματος. Δεν προκαλεί συμπτώματα, οπότε μπορεί κάποιος να μην γνωρίζει ότι οι τιμές χοληστερίνης του είναι υψηλές. Η υπερλιπιδαιμία σχετίζεται κυρίως με την διατροφή μας.



Σακχαρώδης Διαβήτης

Ένας ύπουλος εχθρός των αγγείων και της καρδιάς μας, καθώς τα συμπτώματα εμφανίζονται με μεγάλη καθυστέρηση και η ασθένεια συνεχίζει να φθείρει τον οργανισμό μας ακόμα και με θεραπευτική αγωγή. Παράγοντες που συμβάλλουν είναι η παχυσαρκία, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και το οικογενειακό ιστορικό



Παχυσαρκία

Στην Ελλάδα, όπως και σε πολλά μέρη του κόσμου, η παχυσαρκία έχει πάρει επιδημικές διαστάσεις. Το υπέρβαρο άτομο έχει αυξημένες πιθανότητες για καρδιαγγειακή νοσηρότητα και θνησιμότητα.

Κάπνισμα:

Οι καπνιστές και όσα άτομα εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα έχουν 2- 4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν από καρδιαγγειακά νοσήματα.



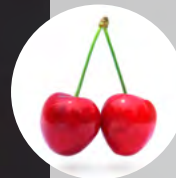
Έλλειψη Φυσικής Δραστηριότητας

Τα δύο τρίτα του ενήλικου πληθυσμού στην Ευρωπαϊκή Ένωση δεν ασκούνται αρκετά. Η φυσική άσκηση είναι ευεργετική για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών και συμβάλλει σημαντικά στην ελάττωση του κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο καθώς και στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.



ΔΡΩ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ—ΣΤΗΡΙΖΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

Οι παράγοντες κινδύνου αντιμετωπίζονται με τη σωστή συνεργασία του ασθενή και των ιατρών του και με αλλαγές του τρόπου ζωής, όπως:



απώλεια βάρους και ισοροπημένη διατροφή: η Μεσογειακή διατροφή γεννήθηκε πριν χιλιάδες χρόνια στη χώρα μας και αποτελεί παγκοσμίως το βασικό πρότυπο διατροφής για σωστή ανάπτυξη και υγεία! Είναι πλούσια σε Δημητριακά, Όσπρια, Φρούτα, Λαχανικά, Ελαιόλαδο, και Ψάρια και περιορισμένη σε Κρέας και Γλυκά



μείωση της κατανάλωσης αλατιού και αλκοόλ

αύξηση της φυσικής δραστηριότητας: 30 λεπτά μέτριας έντασης φυσική άσκηση τις πιο πολλές ή και όλες τις ημέρες της εβδομάδας μειώνουμε τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου κατά 20-30% και βελτιώνει την ψυχική μας διάθεση!



διακοπή καπνίσματος: τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος ξεκινούν 20 μόλις λεπτά από τη διακοπή του!