

Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος

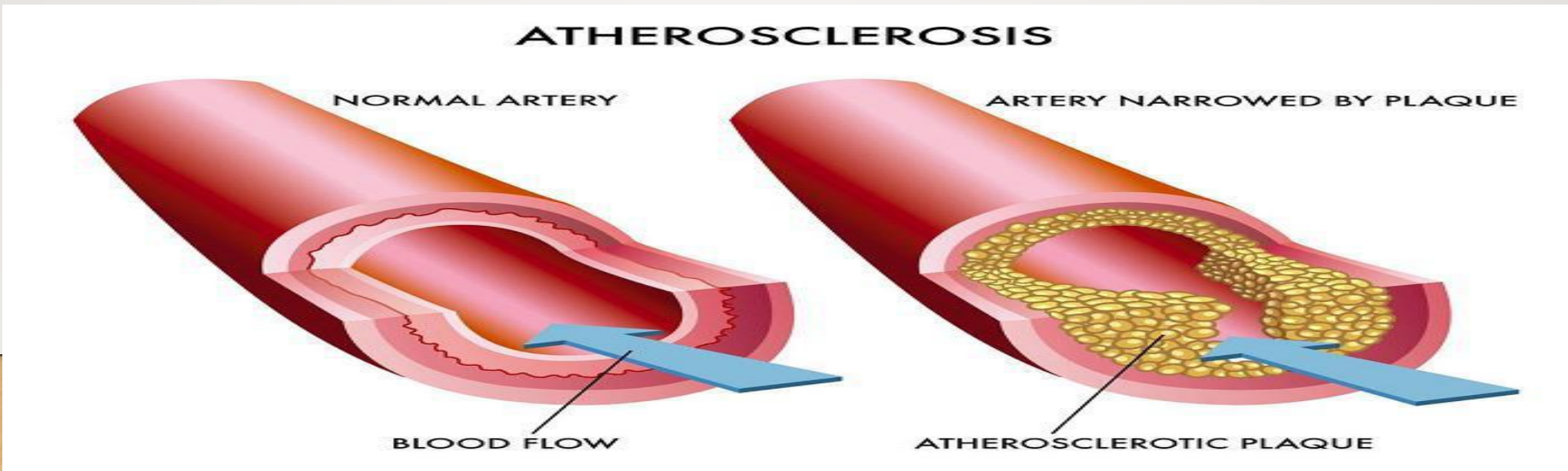
ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02

Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος

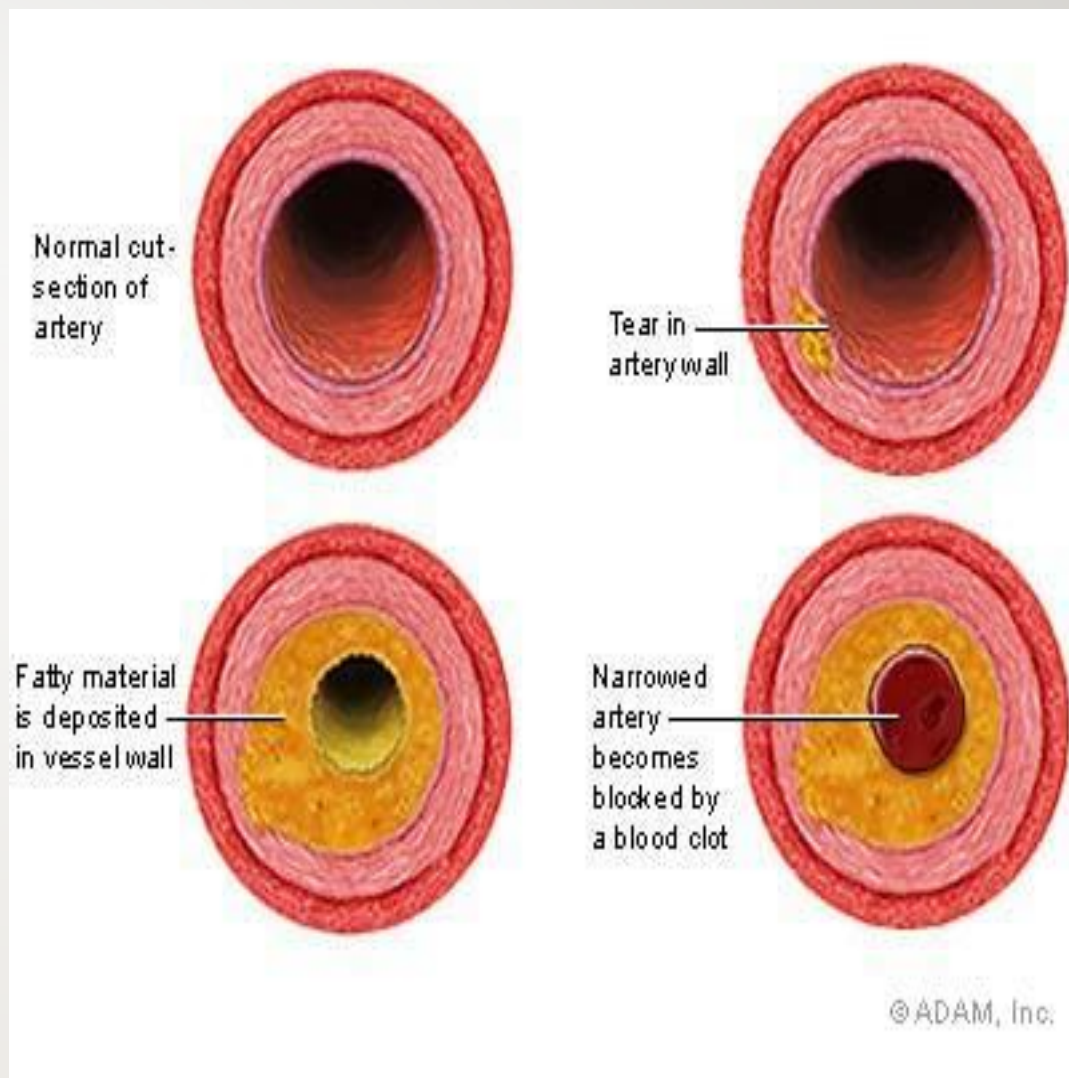
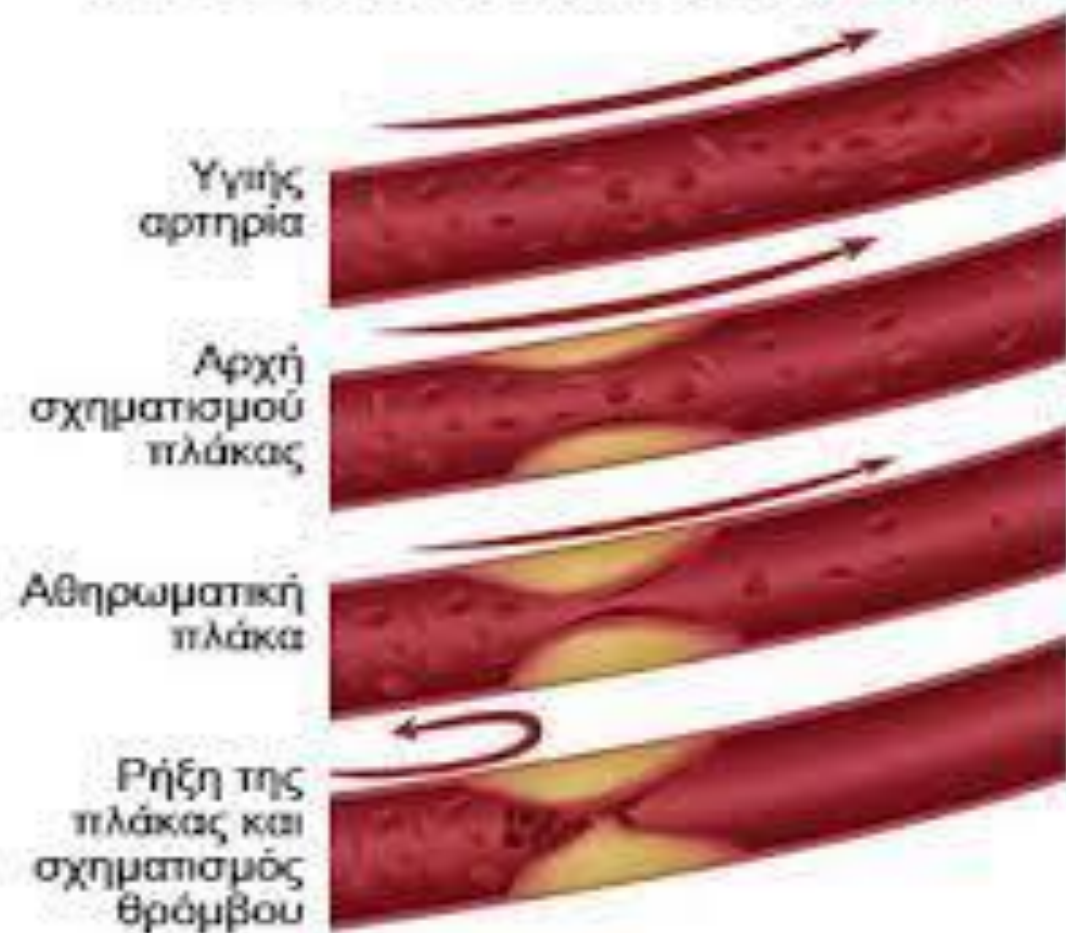
- Κυκλοφορικό σύστημα= **καρδιά** + **αιμοφόρα αγγεία**
- Καρδιοαγγειακές παθήσεις: ασθένειες αυτών των οργάνων – κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως
- Υπάρχουν οι **οξείες** και οι **χρόνιες** παθήσεις
- **Αρτηριοσκλήρωση**, **υπέρταση**, **καρδιακή ανεπάρκεια**
- Η **διατροφή** είναι σημαντική για την πρόληψη και θεραπεία αυτών των ασθενειών

Αρτηριοσκλήρωση

- Πάθηση των αιμοφόρων αγγείων – αρτηρίες, φλέβες
- Δημιουργία πλάκας λόγω συγκέντρωσης λιπαρών ουσιών (χοληστερόλη) στα τοιχώματα των αγγείων
- Τα τοιχώματα των αγγείων σκληραίνουν, αυξάνουν σε πάχος και στενεύουν και έτσι μειώνεται η ποσότητα του αίματος που ρέει μέσα από αυτά

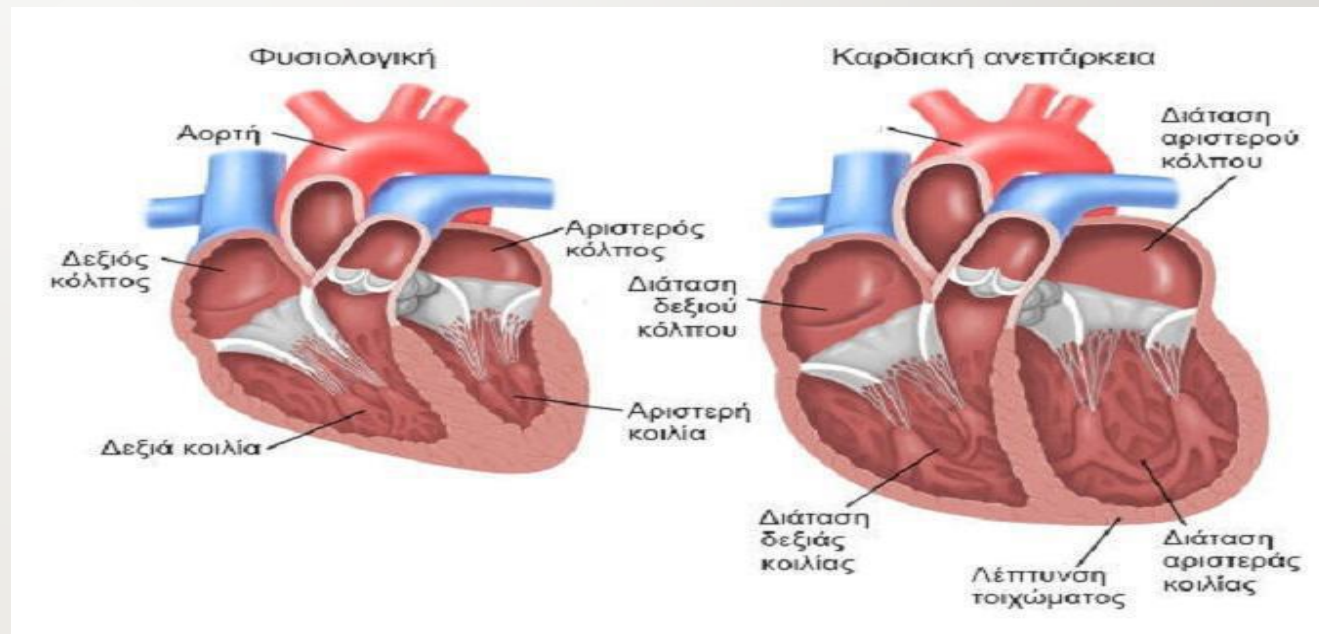
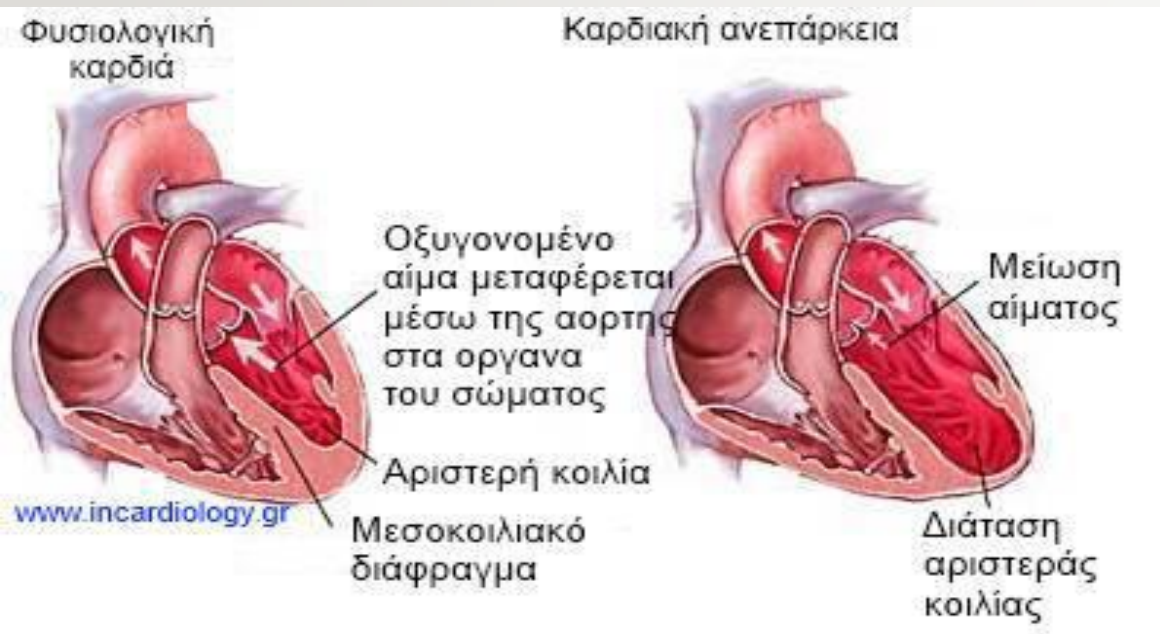


ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗΣ



Καρδιακή ανεπάρκεια

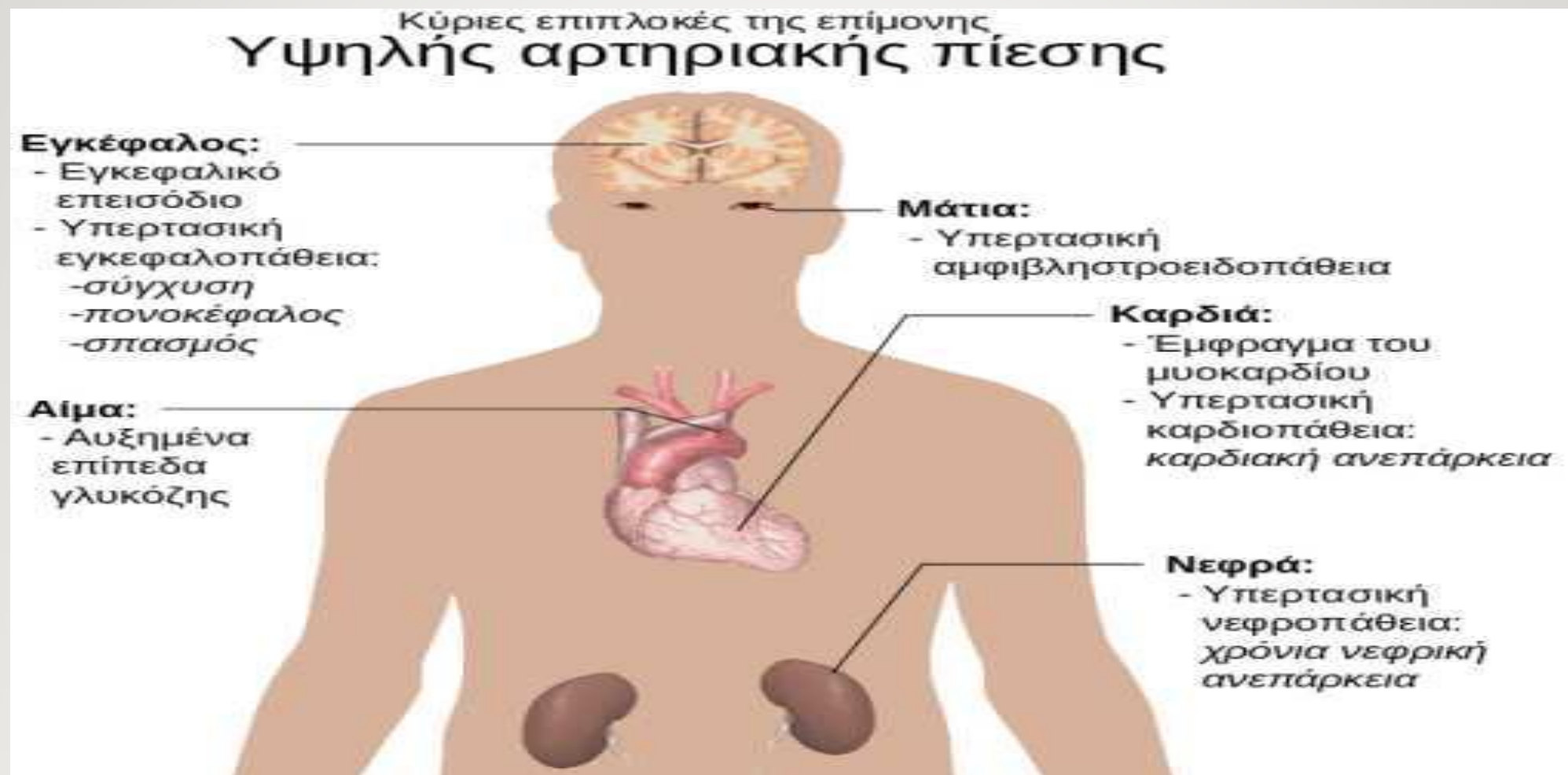
- Η καρδιά **δεν μπορεί** να δώσει στα διάφορα όργανα του οργανισμού την απαιτούμενη ποσότητα αίματος λόγω της **μειωμένης ικανότητας του μυοκαρδίου για συστολή.**



Υπέρταση

- Για **μεγάλο διάστημα** παρουσιάζεται **υψηλή πίεση**
- Συστολική μεγαλύτερη από 150mmHg
- Διαστολική μεγαλύτερη από 90mmHg





<https://www.dr-rammos.gr/index.php/artiriaki-ypertasi/genika>

Κατηγορίες Αρτηριακής Πίεσης	Συστολική (mmHg)		Διαστολική (mmHg)
Ιδανική	<120	και	<80
Φυσιολογική	120–129	και / ή	80–84
Ανώτερη Φυσιολογική	130–139	και / ή	85–89
Βαθμός 1 Υπέρταση	140–159	και / ή	90–99
Βαθμός 2 Υπέρταση	160–179	και / ή	100–109
Βαθμός 3 Υπέρταση	≥180	και / ή	≥110
Μεμονωμένη συστολική υπέρταση	≥140	και	<90

Παράγοντες που συνδέονται με δημιουργία παθήσεων κυκλοφορικού συστήματος

1. **Διατροφή:** κατανάλωση λιπαρών τροφών και αλατιού
2. **Τρόπος ζωής:** καθιστική ζωή, κάπνισμα, αλκοόλ
3. **Κληρονομικότητα:** Σημαντικός ο κληρονομικός παράγοντας
4. **Ηλικία:** Αυξάνεται η ηλικία και αυξάνονται οι πιθανότητες δημιουργίας ασθένειας
5. **Ασθένειες** όπως: παχυσαρκία, ΣΔ

Διαιτητική αντιμετώπιση

- Χοληστερόλη και τριγλυκερίδια (λίπη που βρίσκουμε στα τρόφιμα και στους ιστούς του σώματός μας): **αυξάνουν** τη συγκέντρωση **λιπιδίων** στον ανθρώπινο οργανισμό
- Κορεσμένα λίπη: **αυξάνουν** τη χοληστερόλη
- Πολυακόρεστα λίπη: **μειώνουν** τη χοληστερόλη

Διαιτητική αντιμετώπιση

- Χοληστερόλη και λίπη μεταφέρονται στους ιστούς μέσω του αίματος από τις λιποπρωτεΐνες
- Χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες **LDL**: μεταφέρουν την περισσότερη χοληστερόλη του αίματος στα κύτταρα

ΚΑΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

- Υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες **HDL**: μεταφέρουν τη χοληστερόλη από τους ιστούς στο ήπαρ για να την αποβάλει

ΚΑΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Λιπαρά

@nutrihealth_ep

Ακόρεστα Λιπαρά Οξέα

Μονοακόρεστα Λιπαρά



αβοκάντο



παρθένο
ελαιόλαδο



ταχίνι



ελιές



αμύγδαλα



φυστικοβούτυρο

Πολυακόρεστα Λιπαρά



σολομός



σαρδέλες



σόγια



λιναρόσπορος



ηλιόσποροι



καρύδια

Κορεσμένα & τρανς Λιπαρά Οξέα



φοινικέλαιο



βούτυρος



λάδι καρύδας



λιπαρά κρέατα



αλλαντικά



δέρμα κοτόπουλου



τυρί



κρέμα γάλακτος



πλήρες γάλα

Τρόφιμα που περιέχουν τα λιπαρά



μπισκότα



σοκολάτα



τηγανιτά
φαγητά



πίτσα



αρτοσκευάσματα



Διαιτητική αντιμετώπιση

Μείωση χοληστερίνης:

1. Με **φάρμακα**
2. Με **κατάλληλη διαίτα**
3. Με **άσκηση**
4. Η **απώλεια βάρους** για τους παχύσαρκους ασθενείς με υπέρταση ελαττώνει την πίεση του αίματος

Διαιτητική αντιμετώπιση

1. Το **κάλιο προστατεύει** τους υπερτασικούς: περιέχεται στα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά
2. Η **ήπια άσκηση** βοηθάει
3. 1-2 ποτήρια **κρασί** αποτελούν προστατευτικό παράγοντα
4. **Γεύματα:** μικρά και συχνά για να μην ενοχλείται το γεμάτο στομάχι

Αποφυγή fast food

Στόχοι διαιτητικής θεραπείας

1. Μείωση της ποσότητας και σωστή επιλογή **λίπους** που τρώμε
2. Μείωση **θερμίδων** δίαιτας
3. Περιορισμός **νατρίου**: όχι αλάτι στο φαγητό, επιλογή τροφίμων χαμηλών σε νάτριο