

Παρασκευή 21 Απριλίου 2023

13°C

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Θεσσαλονίκη: Καρδιοπαθείς αθλούνται ομαδικά, παρουσία των καρδιολόγων τους

Σε ποιους απευθύνεται και πώς υλοποιείται - Απαντά ο διευθυντής της Γ' Καρδιολογικής κλινικής του ΑΠΘ, καθηγητής Β. Βασιλικός

🕒 20/04/2023 15:55



f FACEBOOK

🐦 TWITTER

💬 COMMENTS

Ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε μπάι πας ή αγγειοπλαστική, με καρδιακή ανεπάρκεια ή κάποια άλλη δυσλειτουργία που έχουν σταθεροποιηθεί, φορούν φόρμες και ψηφιακά "έξυπνα" ρολόγια και δίνουν ραντεβού κάθε Τετάρτη στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Πανοράματος στη Θεσσαλονίκη. Εκεί ασκούνται ομαδικά, υπό την καθοδήγηση εκπαιδευμένων γυμναστών, αλλά και των καρδιολόγων τους, οι οποίοι είναι παρόντες και μέσω υπολογιστή παρακολουθούν διάφορες παραμέτρους της υγείας τους.

Το καινοτόμο πρόγραμμα ενίσχυσης της καρδιακής λειτουργίας μέσα από την άσκηση, ειδικά προσαρμοσμένο σε ασθενείς με χαμηλού κινδύνου καρδιολογικές παθήσεις, υλοποιείται με πρωτοβουλία της Γ' Καρδιολογικής Κλινικής του ΑΠΘ, σε συνεργασία με τον Δήμο Πυλαίας - Χορτιάτη, που παραχωρεί τον χώρο και διαθέτει τους γυμναστές.

Σχετικά Άρθρα

ΑΠΘ: Δωρεάν μαθήματα για όλους – Η εξέλιξη στα 4,5 δισεκατομμύρια χρόνια της Γης

🕒 20/04/2023 12:27



Ο διευθυντής της πανεπιστημιακής Κλινικής του Ιπποκράτειου νοσοκομείου, καθηγητής Καρδιολογίας του ΑΠΘ, **Βασίλης Βασιλικός**, μιλά στο [iatronet.gr](https://www.iatronet.gr) για την φιλοσοφία και τους στόχους του προγράμματος, ενώ εξηγεί τα οφέλη της ασφαλούς σωματικής άσκησης για τους καρδιοπαθείς.

Δύο πρωτοβουλίες, ένας στόχος

Όπως αναφέρει ο καθηγητής, οι ασθενείς μετά την έξοδό τους από το νοσοκομείο είναι τις περισσότερες φορές αφημένοι στην τύχη τους, χωρίς κατάλληλη καθοδήγηση για απώλεια βάρους, διακοπή καπνίσματος, άσκηση, με αποτέλεσμα σύντομα να επανέρχονται στο νοσοκομείο.

Το πρόγραμμα ενίσχυσης της καρδιακής λειτουργίας τους μέσα από την ελεγχόμενη άσκηση είναι η δεύτερη πρωτοβουλία που υλοποιεί η Κλινική, θέλοντας "να γεφυρώσει τα αγεφύρωτα μεταξύ παρόχων υγείας και ασθενών", όπως λέει χαρακτηριστικά ο κ. Βασιλικός.

Η πρώτη πρωτοβουλία είναι τα Σχολεία Ασθενών, που ξεκίνησαν πριν από δύο χρόνια, στα οποία οι ασθενείς έχουν την ευκαιρία να κατανοήσουν σε βάθος τι αντιμετωπίζουν και να λύσουν κάθε απορία, ρωτώντας τους γιατρούς σε εξωνοσοκομειακό περιβάλλον. Έχοντας ολοκληρώσει δύο κύκλους, στις 17 Μαΐου θα γίνει μια συνάντηση απολογισμού, όπου θα αναλυθούν όσα αποκόμισε η κάθε πλευρά (γιατροί και ασθενείς), θα γίνει εκπαίδευση στην ΚΑΡΠΑ στους ίδιους και στους οικείους τους, αλλά και μια εισαγωγή σε ψηφιακά βοηθήματα, που τους επιτρέπουν να παρακολουθούν την κατάστασή τους και να επικοινωνούν ψηφιακά με τον γιατρό τους.

Συμπληρωματικά στην πρώτη πρωτοβουλία ήρθε η ομαδική άσκηση, που ξεκίνησε στις αρχές Απριλίου στο Πανόραμα.



Σε ποιους απευθύνεται

Στην έναρξή του το πρόγραμμα απευθύνεται σε καρδιολογικούς ασθενείς χαμηλότερου κινδύνου. "Ο όρος βαριές ή ελαφρές περιπτώσεις ίσως δεν είναι ο καταλληλότερος επιστημονικά. Κάποιος που είχε ένα έμφραγμα, έχει ενδεχομένως κάποια καρδιακή δυσλειτουργία αλλά είναι σταθερός, έχει κάνει την αγγειοπλαστική του, είναι ανοιχτά τα αγγεία του, μπορεί να ασκηθεί. Δεν μιλάμε για τον ασθενή που έχει ασταθή στηθάγχη και είναι έτοιμος να κάνει έμφραγμα. Με αυτή την έννοια, θα έλεγα σταθερές αντί για ελαφρές περιπτώσεις", εξηγεί ο κ. Βασιλικός και προσθέτει: "από όσους έχουν δηλώσει συμμετοχή ως τώρα οι περισσότεροι έχουν στεφανιαία νόσο η οποία έχει αποκατασταθεί με μπαϊ πας ή αγγειοπλαστική και ο περαιτέρω έλεγχος δεν έδειξε ότι έχουν ισχαιμία, δηλαδή δεν έχουν κίνδυνο".



Πώς υλοποιείται

Οι ενδιαφερόμενοι ασθενείς έχουν εξεταστεί προηγουμένως στο νοσοκομείο και έχει πιστοποιηθεί ιατρικά ότι πληρούν τις συνθήκες ώστε να αθληθούν με ασφάλεια. Φορούν ρολόγια που μετρούν καρδιακούς σφυγμούς και αφού γίνεται μέτρηση πίεσης εκτελούν συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης που έχει σχεδιαστεί από τους γυμναστές με την συμβουλή των καρδιολόγων.

Κάθε φορά είναι παρόντες δύο ή τρεις γιατροί, οι οποίοι παρακολουθούν μέσω υπολογιστή την καρδιακή συχνότητα των ασκούμενων και άλλες παραμέτρους που αφορούν την συμπεριφορά τους στην άσκηση. Η ένταση είναι εξατομικευμένη στον κάθε έναν ξεχωριστά, κάτι που εξελίσσεται διαρκώς.

"Είναι η τρίτη φορά που το κάνουμε και ήδη χτίζουμε για τον κάθε ασθενή διαφορετική ένταση, ανάλογα με το προφίλ, την ηλικία του και το είδος της άσκησης. Ο καθένας έχει διαφορετική απάντηση στην ίδια άσκηση και έτσι σταδιακά φτιάχνουμε τον αλγόριθμο για τον καθένα", σημειώνει ο καθηγητής και εξηγεί: "Αν δύο άνθρωποι ανέβουν μερικά σκαλοπάτια ο ένας μπορεί να ανεβάσει 130 σφίξεις, ο άλλος 110. Για τον έναν το 130 μπορεί να είναι το αναμενόμενο, αλλά δεν είναι για τον άλλο. Έτσι, ξέρουμε την επόμενη φορά πόσο πρέπει να ανεβάσουμε ή κατεβάσουμε την ένταση".

Οφέλη άσκησης στους καρδιοπαθείς

Τα οφέλη της ασφαλούς και ελεγχόμενης σωματικής άσκησης για ορισμένες κατηγορίες καρδιολογικών ασθενών είναι πολλαπλά. Ο κ. Βασιλικός εξηγεί τους μηχανισμούς με τους οποίους επιδρά θετικά σε διαφορετικά συστήματα.

"Με την άσκηση εκκρίνονται διάφορες ορμόνες, οι οποίες έχουν μια θετική επίδραση τόσο στο νευρικό όσο και στο καρδιακό σύστημα, όχι άμεσα, αλλά μακροχρόνια. Ο οργανισμός αρχίζει και καταλαβαίνει και αντιδρά διαφορετικά σταδιακά, ενώ άλλες ορμόνες μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά", αναφέρει και συμπληρώνει: "Από την άλλη, προκαλεί διαστολή των σκελετικών μυών που κερδίζουν σε δύναμη, βοηθάει στον καλύτερο μεταβολισμό του σακχάρου - πολλοί ασθενείς είναι και διαβητικοί - ενώ έχει θετική επίδραση και στην ψυχολογία".

Παράλληλα, οι ασθενείς κοινωνικοποιούνται, καθώς έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα υγείας.

Το πρόγραμμα έχει θετική ανταπόκριση στους ασθενείς στο ξεκίνημά του και ο στόχος είναι να αυξηθούν σε δύο εβδομαδιαίως οι μέρες υλοποίησης.

Πηγή: iatronet.gr

ΣΧΟΛΙΑ

0 σχόλια

Ταξινόμηση κ

[ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ](#) | [ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

