**Faktorët e rrezikut dhe masat parandaluese për sëmundjet kardiovaskulare.**

*Intervistë me* ***Dr. Daniela Teferici***

*Kardiologe pranë Shërbimit të Kardiologji II*

1. Çfarë janë sëmundjet Kardiovaskulare, sa është e prekur popullata shqiptare nga këto sëmundje?

Sëmundjet kardiovaskulare përmbledhin sëmundje të muskulit të zemrës, sëmundje të arterieve që ushqejnë zemrën, sëmundje të sistemit elektrik të zemrës, gjithashtu futen edhe sëmundjet valvulare të zemrës, sëmundje të aortës, pra është një term shumë i gjërë në vetvete. Ashtu si dhe në botë, dhe në Shqipëri sëmundjet kardio - vaskulare zënë vëndin e parë përsa i përket sëmundshmërisë dhe vdekshmërisë. Peshën kryesore në këtë mortalitet e mban sëmundja e arteries koronare, pra sëmundja iskemike e zemrës kryesisht nga bllokimi i arterieve koronare që shkaktojnë infarktin akut të miokardit apo edhe shpesh herë vdekjen e papritur.
2. **Cilat grupmosha janë më të prekura nga sëmundjet kardiovaskulare dhe cili është shkaku kryesor i tyre?**

Sëmundja e arterieve koronare prek më tepër moshat mbi 50 vjeç por në vitet e fundit ka ardhur duke u ulur pragu i shfaqes së kësaj sëmundjeje dhe ka shumë raste mbi moshën 40 vjeç që kanë sëmundje iskemike të zemrës, që kanë infarkt akut të miokardit apo ngushtime të enëve të gjakut që për fat të mirë sot trajtohen me stendime dhe ByPass. Në rast se flasim për sëmundje valvulare atëherë dihet që dikur në shqipëri ka pasur shumë adoleshentë që zbuloheshin me sëmundje valvulare për shkak se prekeshin shumë nga ethet reumatizmale, pra në fëmijëri dhe adoleshencë prekeshin nga ethja reumatizmale. Sot për shkak të kushteve më të mira të jetesës numri i të rinjve të prekur me sëmundje valvure është ulur ndjeshëm, ndërkohë që rritet numri i të prekurve më sëmundje iskemike të zemrës, sëmundje të arterieve koronare.

Meqënëse sëmundja iskemike e zemrës zë peshën kryesore, po flasim për faktorët e rrezikut të kësaj sëmundje. Kryesisht faktorët e rrezikut janë sëmundjet bashkëshoqëruese si: Diabeti mellitus, hipertensioni, rritja e nivelit të yndyrnave dhe gjithashtu një stil jokorrekt i jetesës ku futet mënyra e të ushqyerit dhe aktiviteti fizik. Gjithashtu një rol të rëndësishëm zë edhe stresi. Një jetë stresante ose një person që përjeton shumë stresin, që amplifikon stresin, është parë që ka risk më të lartë që të sëmuret me sëmundje të arterieve koronare. Këta janë në vija të përgjithshme faktorët e rrezikut që ndikojnë në sëmundjet kardio – vaskulare, pa harruar përdoruesit e duhanit dhe obeziteti, ose sindromi metabolik.

1. **Cilat janë simptomat që duhet të marrim në konsiderate për tu konsultuar me një mjek kardiolog?**

Një simptomë shumë e rëndësishme që nuk duhet anashkaluar, nuk duhet nënvlerësuar është dhimbja e gjoksit. Dhimbja e gjoksit mund të jetë dhimbje në kraharor, në dërrasën e kraharorit apo që përhapet në shpinë por mund të jetë edhe dhimbje në regjionin epigastrik (stomaku) dhe shpesh herë këto shenja janë të para infarktit ose infarkti i murit të poshtëm të zemrës. Duhet të jemi shumë të kujdesshëm dhe duhet të shkojmë tek mjeku për të kuptuar nëse kjo dhimbje ne regjionin e stomakut është nga zemra apo është nga stomaku. Njëkohësisht marrja e frymës është shumë e rëndësishme sepse mund të jetë shenja e parë e insufiçiencës kardiake (dëmtimi i muskulit të zemrës). Kjo vjen për arsye të ndryshme: nga një infarkt i bërë, nga një dëmtim i gjatë i fshehur nga diabeti, nga hipertensioni, mund të vijë nga një infeksion viral. Janë disa viruse të cilët sulmojnë muskulin e zemrës duke dhënë miokardit. Mund të vijnë gjithashtu nga sëmundje të valvulave të zemrës siç është valvula e aortës mitrale që këto nga ana e tyre mund të vijnë nga një infeksion i tyre. Ka pasur shumë raste kohet e fundit me endokardit bakterial të valvulave, pra infeksioni.

Tani vëndin e sëmundjes reumatizmale që ka qënë dikur e kanë zënë sëmundjet degjenerative, pra me rritjen e jetgjatësisë së popullsisë shfaqet më shumë stenoza e aortës (ngushtimi i valvulës së aortës) nga kalçifikimi i kësaj valvule. Pra marrja e frymës (dispnea) është një shenjë kryesore që duhet të na vendosi në alert për të shkuar tek mjeku. Këto janë dy shenjat kryesore, por ka edhe shenja të tjera si aritmia, (rrahjet e çrregullta të zemrës), fibrilacioni atrial por ndodh që disa persona nuk e ndjejnë, nuk e kuptojnë. Disa të tjerë e ndiejnë dhe shkaku kryesor është hipertensioni. Ka persona me tension të lartë por që nuk e dinë pasi nuk e masin tensionin rregullisht dhe shenjën e parë ndjejnë aritminë.

1. **Kohët e fundit flitet për pasojat negative te virusit të ri Sars Cov 2 në shëndetin e zemrës, si paraqitet situata?**

Nga studimet botërore te bëra gjatë kësaj periudhe me pacientë të cilët kishin kaluar Covid 19, ka rezultuar se virusi Sars Cov 2 prek zemrën dhe manifestimet e këtij virusi në zemër kanë qënë: infarkti akut i miokardit dhe miokarditi (dëmtin i fuksionit të muskulit të zemrës), pra virusi godet dirket muskulin e zemrës ose duke e nxitur atë përgjigje të tepruar inflamatore, immune/autoimmune që organizmi bën ndaj këtij agjenti të jashtëm. Kjo përgjigje e tepruar që bën organizmi shpesh herë dëmton edhe vetë vetveten dhe mund të japë dëmtim të muskulit në formën e miokarditit, shfaqjen e insufiçiencës kardiake ose ka pasur shumë raste që me persona të cilët mund të kenë patur pllaka, ngushtime në enët e gjakut (pllakat erosklerotike) dhe një mbivendosje e infeksionit me Covid 19 ka cuar në infart akut të miokardit. Ka pasur edhe tromboza të arterieve pulmonare, periferike.
2. **Përsa i përket kontrolleve parandaluese, sa shpesh duhet të bëhen te një pacient i shëndoshë?**

Tek një pacient i shëndetshëm do ishte e nevojshme të bëheshin kontrolle një herë në vit. Një kotroll bazal për të ditur sa është tensioni arterial, EKG, niveli i yndyrnave, bilanci biokimik. Kjo do ishte optimal për një pacient të shëndoshë.

1. **Dita Botërore e zemrës është në 29 Shtator, moment i rëndësishëm ndërgjegjësimi për të promovuar masat parandaluese që zvogëlojnë rrezikun e sëmundundjeve kardiovaskulare: cilat janë këshillat tuaja për të ruajtur shëndetin e zemrës?**
Një jetë e shëndetshme, një kontroll periodik, trajtimi i faktorëve të rrezikut janë element shumë të rëndësishëm. Duke bërë aktivitet fizik të rregullt minimum 30 min në ditë ecje, aktivitete aerobike ku mund të veçojmë një ecje të shpejtë, bicikleta, noti etj. Njëkohësisht duhet të ushqehemi shëndetshëm, mundësisht yndyrnat dhe mishi i kuq të eleminohen ose ky i fundit të konsumohet një herë në javë. Mos harrojmë kontrollin e rregullt të tensionit, të nivelit të yndyrnave. Për pacientët e diagnostikuar me sëmundje kardio - vaskulare është shumë e rëndësishme marrja në rregull e mjekimit të rekomanduar nga mjeku specialist.