

ΜΑΘΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ

Η καρδιά είναι ένα μυϊκό όργανο στο μέγεθος της γροθιάς σας. Κάθεται ελαφρώς στην αριστερή πλευρά του στήθους σας και τροφοδοτεί το σώμα σας με οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά.

Η καρδιά χωρίζεται σε δύο πλευρές, οι οποίες χωρίζονται από ένα μυϊκό τοίχωμα (το διάφραγμα). Υπάρχουν δύο θάλαμοι σε κάθε πλευρά της καρδιάς, ένας κόλπος πάνω και μια κοιλία κάτω. Η δεξιά πλευρά της καρδιάς λαμβάνει αίμα φτωχό σε οξυγόνο από το σώμα μέσω αγγείων που ονομάζονται φλέβες. Αντλεί αυτό το αίμα στους πνεύμονες, όπου το αίμα είναι εμπλουτισμένο με οξυγόνο. Η αριστερή πλευρά της καρδιάς δέχεται αυτό το αίμα από τους πνεύμονες και το αντλεί σε όλα τα όργανα του σώματος μέσω αγγείων που ονομάζονται αρτηρίες. Ξεκινά από τη μεγαλύτερη αρτηρία, που ονομάζεται αορτή. Οι βαλβίδες μεταξύ των κόλπων και των κοιλιών ονομάζονται κολποκοιλιακές βαλβίδες (η μιτροειδής βαλβίδα στα αριστερά, η τριγλώχινια βαλβίδα στα δεξιά). Αποτρέπουν τη ροή του αίματος σε λάθος κατεύθυνση. Η πνευμονική βαλβίδα και η αορτική βαλβίδα ελέγχουν την έξοδο αίματος από τη δεξιά και την αριστερή κοιλία, αντίστοιχα. Οι βαλβίδες ανοίγουν όταν επιτυγχάνεται μια συγκεκριμένη πίεση μέσα στην κοιλία, επιτρέποντας, έτσι, στο αίμα να ρέει στον πνεύμονα (από τη δεξιά κοιλία) ή στο σώμα και τα όργανά του (από την αριστερή κοιλία).

Η καρδιά είναι ένας μυς που αντλεί 60 έως 80 φορές το λεπτό για ολόκληρη τη ζωή σας. Χρειάζεται, επομένως, μεγάλες ποσότητες οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών για να λειτουργήσει σωστά. Οι στεφανιαίες αρτηρίες τροφοδοτούν την καρδιά με το απαραίτητο αίμα.

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ

Η καρδιαγγειακή νόσος (CVD) είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου στην Ευρώπη, με επικεφαλής την αθηροσκληρωτική νόσο - ειδικά τις στεφανιαίες καρδιακές παθήσεις. Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν το κάπνισμα, την υψηλή χοληστερόλη, την παχυσαρκία, την υπέρταση και τον διαβήτη καθώς και το άγχος και την έλλειψη άσκησης.

Η καρδιαγγειακή νόσος αφορά διαταραχές που περιλαμβάνουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία. Περιλαμβάνουν αθηροσκληρωτικές ασθένειες, στις οποίες τα αιμοφόρα αγγεία αποφράσσονται προοδευτικά από λιπαρές εναποθέσεις που ονομάζονται πλάκες. Υπάρχουν διάφοροι τύποι αθηροσκληρωτικής νόσου που προοδευτικά αποφράσσουν τα αιμοφόρα αγγεία.

Η στεφανιαία νόσος - όπως η καρδιακή προσβολή - επηρεάζει τις στεφανιαίες αρτηρίες, οι οποίες τροφοδοτούν αίμα με την καρδιά.

Η αγγειακή νόσος του εγκεφάλου - όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο - επηρεάζει τα αγγεία που τροφοδοτούν με αίμα τον εγκέφαλο.

Η περιφερική αρτηριακή νόσος επηρεάζει τα αγγεία που τροφοδοτούν με αίμα τα πόδια.

Άλλοι τύποι καρδιαγγειακής νόσου περιλαμβάνουν την καρδιακή ανεπάρκεια (στην οποία η καρδιά δεν μπορεί να αντλήσει το αίμα σωστά), παθήσεις των καρδιακών βαλβίδων και ασθένειες του καρδιακού μυός.

ΟΡΙΣΜΟΣ

Η καρδιαγγειακή νόσος περιλαμβάνει τις ακόλουθες αθηροσκληρωτικές ασθένειες: στεφανιαία νόσο (καρδιακή προσβολή), αγγειακή νόσο του εγκεφάλου (εγκεφαλικό επεισόδιο) και την περιφερική αρτηριακή νόσο που επηρεάζει τα πόδια.

Η αθηροσκλήρωση είναι μια ασθένεια που προκαλείται κυρίως από υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, ειδικά από την «κακή» χοληστερόλη LDL. Η χοληστερόλη συσσωρεύεται στο τοίχωμα των αιμοφόρων αγγείων, προκαλώντας φλεγμονή και συσσώρευση πλακών που μπορεί να αποφράξουν τα αγγεία. Όσο πιο στενά είναι τα αγγεία, τόσο λιγότερο αίμα μπορεί να ρέει μέσα από αυτά. Αυτό μπορεί να προκαλέσει διαλείποντα πόνο στα πόδια ενώ περπατάτε εάν επηρεάζονται οι αρτηρίες των ποδιών. Όταν τα αγγεία που τροφοδοτούν την καρδιά με αίμα στενεύουν, μπορεί να προκαλέσουν πόνο στο στήθος, σφίξιμο ή δυσφορία - που ονομάζεται στηθάγχη. Εάν τα αγγεία που τροφοδοτούν την καρδιά γίνουν πολύ στενά ή μπλοκαρισμένα εντελώς με πλάκες, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή προσβολή (έμφραγμα του μυοκαρδίου).

Η καρδιαγγειακή νόσος μπορεί να προληφθεί ή να αντιμετωπιστεί με επιλογές υγιεινού τρόπου ζωής, φάρμακα ή / και χειρουργική επέμβαση.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Η καρδιαγγειακή νόσος είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου στην Ευρώπη, που αντιστοιχεί σε περισσότερους από 4 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο. Αυτό αντιστοιχεί στο 45% όλων των θανάτων. Η CVD προκαλεί το 49% των θανάτων σε γυναίκες και το 40% των θανάτων σε άνδρες. Η στεφανιαία νόσος (CHD, ιδίως η καρδιακή προσβολή) και η αγγειακή νόσος του εγκεφάλου (ιδίως το

εγκεφαλικό επεισόδιο) είναι οι πιο συχνές αιτίες καρδιαγγειακού θανάτου. Η στεφανιαία νόσος προκαλεί 1,8 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο, που αντιστοιχεί σε έναν στους πέντε θανάτους.

Σε όλη την Ευρώπη υπάρχουν σημαντικές διαφορές στην εμφάνιση της καρδιαγγειακής νόσου. Τα τελευταία 10 χρόνια, η καρδιαγγειακή νόσος μειώθηκε ραγδαία σχεδόν σε όλη τη Δυτική Ευρώπη, με μείωση έως και 30-50% σε ορισμένες χώρες. Σήμερα, το συνολικό βάρος της καρδιαγγειακής νόσου είναι μεγαλύτερο στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, οι οποίες έχουν υψηλότερη θνησιμότητα και νοσηρότητα. Η προηγούμενη κλίση μεταξύ Βορρά και Νότου έχει μειωθεί.

Η μείωση της καρδιαγγειακής νόσου παρατηρείται τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Το μεγαλύτερο μέρος αυτής οφείλεται στην καλύτερη πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου μειώνοντας τους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου σε υγιείς και σε ασθενείς με καρδιαγγειακή νόσο.

Ωστόσο, δεν δείχνουν ευνοϊκή τάση όλοι οι παράγοντες κινδύνου. Ενώ τα ποσοστά καπνίσματος και τα επίπεδα χοληστερόλης έχουν μειωθεί, η παχυσαρκία και ο διαβήτης αυξάνονται και μπορεί να παρεμποδίσουν τη μείωση της καρδιαγγειακής νόσου. Τα ψυχοκοινωνικά στρες, όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η εξάντληση αναγνωρίζονται πλέον ως σημαντικοί παράγοντες για την εμφάνιση και την πρόγνωση της καρδιαγγειακής νόσου και δεν μειώνονται.

Η καρδιαγγειακή νόσος είναι σε μεγάλο βαθμό δυνατόν να αποφευχθεί: η εξάλειψη των συμπεριφορών κινδύνου για την υγεία θα αποτρέψει τουλάχιστον ένα 80% της νόσου.

Ο πιο σημαντικός τρόπος για την καταπολέμηση της καρδιαγγειακής νόσου είναι επομένως η πρόληψη, που σημαίνει αποφυγή των πρώτων και των επόμενων συμβάντων. Ένας στους πέντε ασθενείς με καρδιακή προσβολή έχει δεύτερη καρδιακή προσβολή εντός του πρώτου έτους. Οι επαγγελματίες υγείας και οι ασθενείς μπορούν να συνεργαστούν για να αποτρέψουν το πρώτο και το δεύτερο συμβάν. Για παράδειγμα, πολλοί ασθενείς με καρδιακή προσβολή έχουν διαγνωσμένο σακχαρώδη διαβήτη, ο οποίος εάν βρεθεί και αντιμετωπιστεί εγκαίρως θα μπορούσε να είχε αποτρέψει την καρδιακή προσβολή.

ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ Ή ΔΥΣΦΟΡΙΑ

Ο πόνος στο στήθος είναι μια από τις πιο σημαντικές κόκκινες σημαίες για καρδιακή προσβολή.

Ένα από τα σήματα συναγερμού για καρδιακή προσβολή είναι ο πόνος στο στήθος. Ο πόνος μπορεί να διαρκέσει μόνο λίγα λεπτά ή μπορεί να είναι παρατεταμένος. Συνήθως, ο πόνος γίνεται αισθητός σαν ένα βάρος στο στήθος ή σαν συμπίεση στο στήθος, αλλά μπορεί να είναι πιο λεπτή δυσφορία στο στήθος ή αίσθημα καύσου. Το μεγαλύτερο μέρος του πόνου βρίσκεται στη μέση του στήθους. Μπορεί να συνοδεύεται από κρύο ιδρώτα και ναυτία. Ο πόνος μπορεί να αντανακλά σε άλλες περιοχές του άνω σώματος - για παράδειγμα τα χέρια (περισσότερο αριστερά από δεξιά), την πλάτη και ακόμη και τη γνάθο.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΙΠΟΘΥΜΙΑΣ

Αίσθημα παλμών είναι όταν η καρδιά σας χτυπά ακανόνιστα, γρηγορότερα από το συνηθισμένο ή χτυπά δυνατά και αντιλαμβάνεστε περισσότερο τον καρδιακό σας παλμό από το κανονικό. Το αίσθημα παλμών συνήθως διαρκεί λίγα δευτερόλεπτα ή λεπτά, αλλά μπορεί επίσης να παραταθεί. Η καρδιά μπορεί να χάσει μερικούς παλμούς, αλλά αυτό είναι φυσιολογικό και τις περισσότερες φορές περνά απαρατήρητο.

Το αίσθημα παλμών συνήθως είναι αβλαβές. Οι άνθρωποι τείνουν να συνειδητοποιούν περισσότερο την καρδιά τους όταν έχουν άγχος. Η καφεΐνη, το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα παράνομα ναρκωτικά μπορούν να προκαλέσουν αίσθημα παλμών. Άλλες αιτίες είναι οι ορμονικές αλλαγές, τα έντονα συναισθήματα, η επίπονη άσκηση και ορισμένα φάρμακα.

Η μείωση ή η αποφυγή του εκλυτικού παράγοντα θα πρέπει να σταματήσει το αίσθημα παλμών, αλλά ζητήστε πρώτα ιατρική συμβουλή εάν πιστεύετε ότι τα φάρμακα είναι η αιτία. Ζητήστε, επίσης, ιατρική συμβουλή εάν το αίσθημα παλμών επιμένει, αυξάνεται η συχνότητα ή σχετίζεται με άλλα συμπτώματα όπως ζάλη.

ΣΥΓΚΟΠΗ

Η συγκοπή είναι πιο γνωστή ως λιποθυμία. Αναφέρεται σε μια προσωρινή απώλεια συνείδησης και συνήθως οδηγεί το άτομο να πέσει κάτω. Η χαμηλή αρτηριακή πίεση είναι η πιο κοινή αιτία και συχνά επηρεάζει έφηβες και νεαρές γυναίκες. Μερικοί άνθρωποι έχουν προειδοποιητικά σημάδια, όπως αίσθημα ζάλης, καρηβαρία, ναυτία ή αδυναμία πριν λιποθυμήσουν για λίγα δευτερόλεπτα.

Εάν αισθάνεστε λιποθυμία, καθίστε ή ξαπλώστε έτσι ώστε η αρτηριακή σας πίεση να επιστρέψει στο φυσιολογικό. Εάν λιποθυμήσετε, επισκεφθείτε το γιατρό σας για να αποκλείσετε άλλες αιτίες όπως διαταραχές του καρδιακού ρυθμού, στενωμένα αιμοφόρα αγγεία, προβλήματα καρδιακής βαλβίδας και άλλες καταστάσεις.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΤΑΝ ΖΑΛΙΖΕΣΤΕ

Η ζάλη μπορεί να είναι ένα σημαντικό σύμπτωμα καρδιακών παθήσεων.

Η ζάλη είναι ένα από τα προειδοποιητικά σημάδια μιας μελλοντικής καρδιακής προσβολής. Είναι ένα κοινό και δυσάρεστο συναίσθημα ότι μπορεί να επέλθει λιποθυμία. Η ζάλη μπορεί να έχει πολλές αιτίες και δεν σχετίζεται πάντα με καρδιακό πρόβλημα. Για παράδειγμα, η προσωρινή χαμηλή αρτηριακή πίεση ή ένα χαμηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκαλέσει ζάλη.

Εάν αισθάνεστε ζάλη, καθίστε, πιείτε ένα ποτήρι νερό, λίγο ζάχαρη, εάν είναι δυνατόν. Εάν δεν αναρρώσετε σε λίγα λεπτά ή εάν αρχίσετε να αισθάνεστε αίσθημα παλμών ή έχετε άλλα προειδοποιητικά σημάδια καρδιακής προσβολής (όπως πόνος στο στήθος ή δυσφορία) ζητήστε ιατρική περίθαλψη.

Ναυτία και έμετος μπορεί να υπάρχουν όταν έχετε καρδιακή προσβολή.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΝΑΥΤΙΑ

Η ναυτία είναι ένα κοινό σύμπτωμα καρδιακής προσβολής. Εάν είχατε προηγούμενη καρδιακή προσβολή ή διατρέχετε υψηλό κίνδυνο (για παράδειγμα

εάν έχετε διαβήτη, είστε υπέρβαροι και καπνίζετε), να γνωρίζετε ότι η ναυτία και ο έμετος μπορεί να είναι προειδοποιητικά συμπτώματα για καρδιακή προσβολή.

Ζητήστε ιατρική συμβουλή εάν αισθάνεστε άρρωστοι και έχετε και άλλα συμπτώματα καρδιακής προσβολής, όπως πόνο στο στήθος.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΣΠΝΟΙΑ

Η δύσπνοια είναι ένα τυπικό σύμπτωμα καρδιακής προσβολής. Η δύσπνοια είναι η αίσθηση ότι δεν μπορείτε να πάρετε αρκετό αέρα. Μπορεί να συμβεί ξαφνικά κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά μπορεί επίσης να συμβεί σε ηρεμία. Υπάρχουν πολλές αιτίες, αλλά είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον γιατρό ή τον καρδιολόγο σας εάν έχετε επεισόδια δύσπνοιας - ακόμη και αν είναι μόνο όταν ασκείστε.

Ζητήστε επείγουσα ιατρική βοήθεια εάν αντιμετωπίσετε δύσπνοια και άλλα συμπτώματα καρδιακής προσβολής, όπως πόνο στο στήθος ή σφίξιμο.

ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΗ; ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ;

Οι ενέργειές σας μπορούν να σας βοηθήσουν να σώσετε μια ζωή - δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα λάθος. Το να κάνεις κάτι είναι πολύ καλύτερο από το να μην κάνεις τίποτα. Μόνο εσείς μπορείτε και θα κάνετε τη διαφορά εάν κάποιος επιβιώσει από καρδιακή ανακοπή.

Τα καλά νέα: Το να βοηθάς να σώσεις τη ζωή κάποιου είναι πιο εύκολο από ό, τι νομίζεις.

Εάν δείτε κάποιον να καταρρέει, πλησιάστε το θύμα.

Πείτε σε κάποιον να καλέσει τον τοπικό αριθμό έκτακτης ανάγκης (εάν δεν γνωρίζετε τον τοπικό αριθμό, το 112 δουλεύει σε ολόκληρη την Ευρώπη και σε πολλές άλλες χώρες) και αναζητήστε έναν απινιδιστή. Εάν είστε μόνος, καλέστε την άμεση βοήθεια και παραμείνετε με το θύμα.

Εάν το άτομο δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει σωστά - ξεκινήστε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση.

Γείρετε πάνω από το στήθος του ατόμου, βάλτε το ένα χέρι στο κέντρο του στήθους, βάλτε το δεύτερο χέρι πάνω από το πρώτο και πιέστε δυνατά και γρήγορα μέχρι να φτάσει βοήθεια. Θα πρέπει να δώσετε περίπου 100 έως 120 συμπίεσεις ανά λεπτό. Συνεχίστε μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο.

Θυμηθείτε!

ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

ΠΙΕΣΤΕ ΔΥΝΑΤΑ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ

Οι ενέργειές σας μπορούν να σας βοηθήσουν να σώσετε μια ζωή!

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΥΚΟΛΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Οι κυβερνήσεις και οι μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ) μπορούν να διευκολύνουν τα άτομα να κάνουν επιλογές υγιεινού τρόπου ζωής. Η νομοθεσία,

οι φόροι, οι περιορισμοί μάρκετινγκ και τα καλά σχεδιασμένα περιβάλλοντα ενθαρρύνουν τους πολίτες να είναι σωματικά δραστήριοι, να τρώνε υγιεινά, να σταματήσουν ή να μην ξεκινήσουν ποτέ το κάπνισμα και να περιορίσουν την κατανάλωση αλκοόλ.

Σε διεθνές, εθνικό και τοπικό επίπεδο, υπάρχουν κυβερνήσεις και μη κυβερνητικές οργανώσεις που είναι αρμόδιες για την προώθηση και την ενεργοποίηση αλλαγών στον υγιεινό τρόπο ζωής. Αυτές περιλαμβάνουν τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, την Ευρωπαϊκή Ένωση, τις εθνικές και τοπικές κυβερνήσεις, τις υγειονομικές αρχές, τα ιδρύματα καρδιάς, τις ενώσεις καταναλωτών και τις οργανώσεις ασθενών.

Τα σχολεία πρέπει να δημιουργήσουν ένα ενεργό και υγιές περιβάλλον για τους μαθητές, παράλληλα να τους εκπαιδεύσουν και να τους ενθαρρύνουν να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν έναν υγιή τρόπο ζωής. Ομοίως, οι χώροι εργασίας πρέπει να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και την υγιεινή διατροφή και να αποθαρρύνουν το κάπνισμα. Οι σχεδιαστές των πολεοδομικών σχεδίων μπορούν να διευκολύνουν τους ανθρώπους να περπατούν ή να κάνουν ποδήλατο στο σχολείο ή στην εργασία.

ΔΙΑΙΤΑ

Ο περιορισμός της περιεκτικότητας σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι των επεξεργασμένων τροφίμων είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να βελτιώσετε αυτό που τρώνε οι άνθρωποι, μερικές φορές χωρίς καν να το

παρατηρήσετε. Ορισμένες χώρες έχουν απαγορεύσει τα trans λιπαρά στα τρόφιμα. Πολλές χώρες συνεργάζονται με τη βιομηχανία τροφίμων για τη μείωση των επιπέδων αλατιού και ζάχαρης. Η τιμολόγηση επηρεάζει επίσης τη συμπεριφορά και η φορολόγηση ανθυγιεινών τροφίμων (για παράδειγμα φόρος λίπους ή ζάχαρης) ή η επιδότηση υγιεινών επιλογών μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες. Οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης των καταναλωτών σχετικά με τα υγιεινά τρόφιμα και οι σαφείς ετικέτες τροφίμων μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αγοράσουν θρεπτικά τρόφιμα.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Το δομημένο περιβάλλον μπορεί να ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα. Η καλύτερη ορατότητα των σκαλοπατιών ενθαρρύνει τους ανθρώπους να τα ανεβούν αντί να πάρουν τον ανελκυστήρα. Η προώθηση της πεζοπορίας ή της ποδηλασίας ακόμη και σε μικρές αποστάσεις βοηθά στην ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας σε μια καθημερινή ρουτίνα. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της σωματικής άσκησης για την υγεία πρέπει να ξεκινά από την παιδική ηλικία. Οι χώροι εργασίας μπορούν να προσφέρουν γυμναστήρια, γραφεία που επιτρέπουν στους εργαζόμενους να εργάζονται όρθιοι.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Όλοι οι τύποι καπνίσματος και το παθητικό κάπνισμα αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Η νομοθεσία είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την πρόληψη και τη μείωση του καπνίσματος. Τα μέτρα περιλαμβάνουν απαγόρευση

του καπνίσματος, υψηλούς φόρους, περιορισμένη διαφήμιση και χρήση απλής συσκευασίας. Οι εκστρατείες των μέσων μαζικής ενημέρωσης έχουν ευαισθητοποιήσει σχετικά με τις επιβλαβείς επιπτώσεις του καπνίσματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποτρέψετε τους εφήβους να αρχίσουν το κάπνισμα.

ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Η νομοθεσία είναι αποτελεσματική για την πρόληψη της επιβλαβούς χρήσης αλκοόλ μέσω πολλών κανονισμών: για παράδειγμα, μια ελάχιστη ηλικία για την αγορά ή την κατανάλωση αλκοόλ, οι νόμοι για οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, οι φόροι και η απαγόρευση διαφήμισης, προώθησης και χορηγίας εκδηλώσεων. Οι κανονισμοί για το αλκοόλ στους χώρους εργασίας και στα σχολεία είναι επίσης επωφελείς.