Dra. Cíntia Yoko Morioka

Em 29 de Setembro comemoramos o dia mundial do coração

Esta data é celebrada desde 2000. O objetivo é divulgar os perigos das doenças do coração e preveni-las. Embora seja o dia do coração, iremos orientar sobre as doenças cardiovasculares.

Epidemiologia

A doença cardíaca e o acidente vascular cerebral são as principais causas de morte no mundo; 17,7 milhões por ano, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS. Esse número representa 31% do total de óbitos. No Brasil, 300 mil pessoas sofrem infartos todos os anos, sendo que cerca de 30% dos casos são fatais.

As doenças cardiovasculares (DCVs) são distúrbios do coração e dos vasos sanguíneos. Incluem doença coronariana, doença cerebrovascular (acidente vascular cerebral-derrame), cardiopatia reumática e outros. Quatro em cada cinco mortes por DCV são devidas a ataques cardíacos e derrames. Indivíduos em risco de DCV podem apresentar hipertensão arterial sistêmica, diabetes (incluso pré-diabetes) e distúrbios dos lipídios (colesterol e/ou triglicérides), assim como sobrepeso e obesidade (https://www.asagol.com.br/noticias/obesidade-o-que-é-e-como-se-prevenir). Todos estes podem ser facilmente diagnosticados através de *check-up*.

Doenças

Com a pressão arterial descompensada, o paciente pode desenvolver insuficiência cardíaca (o coração aumenta de tamanho por conta da pressão nos vasos). Os acometidos pela doença têm sintomas como falta de ar e edema nas pernas. Patologias pulmonares, incluindo enfisema, podem levar a insuficiência cardíaca também.
Outra ocorrência recorrente é o infarto de miocárdio, que se manifesta quando o coração perde irrigação sanguínea, já que as artérias estão obstruídas por placas de gordura e a circulação fica comprometida.

Fatores de risco preveníveis

A urbanização, industrialização e globalização provocam mudanças no estilo de vida, que aumentam a incidência de doenças cardíacas. Esses fatores de risco incluem tabagismo, sedentarismo, dieta com poucas fibras e ricas em gorduras. A expectativa de vida nos países em desenvolvimento está aumentando rapidamente e as pessoas estão expostas a esses fatores de risco por períodos mais longos. A fusão recente de fatores de risco para DCV, como baixo peso ao nascer, deficiência de ácido fólico e infecções, também é mais frequente entre os mais pobres em países de baixa e média renda.

Sintomas

Doença coronariana: Falta de ar, cansaço após esforço físico, dores e queimações no peito, além de formigamento no braço esquerdo ou que sobem para o pescoço. Alguns pacientes apresentam vômitos ou dor em região epigástrica (parte superior do abdômen). Podem apresentar "batedeira" ou "coração lentificado". Não se limitam a estas. Podem ser confundidas com patologias pulmonares, gastroenterológicas ou distúrbios de ansiedade. Mas, ao primeiro sinal, procure o médico para diagnóstico e acompanhamento.
Acidente vascular cerebral: visão turva súbita, desvio de "boca" para um dos lados da face, não conseguir abrir um dos olhos, dificuldade súbita de engolir ou falar (inclusive falar enrolado ou não conseguir falar), perda de força e sensibilidade em membros superiores e inferiores, ou perda de consciência (desmaio) com ou sem náuseas e/ou perda de controles esfincterianos.

Exames

Detectar as doenças logo no começo contribui para uma boa recuperação. É recomendado realizar avaliações periódicas. Aferir a pressão arterial. Um exame de sangue já pode indicar alterações nos níveis de colesterol, glicemia e tireoide, que estão relacionadas aos fatores de risco. O eletrocardiograma também alerta para possíveis doenças coronarianas.

Consequências sociais e econômicas

O cuidado clínico da DCV é caro e prolongado. As DCV afetam os indivíduos em seus picos de anos de vida mais produtivos economicamente. Nos países em desenvolvimento, a medida que a epidemia de DCV amadurece, o ônus passará para os grupos socioeconômicos mais baixos.

Tratamento

Assim, a prevenção ainda é a melhor escolha. Identificar indivíduos com maior risco de DCVs e garantir que recebam tratamento precoce e adequado podem prevenir mortes prematuras. Mais uma vez, manter hábitos de vida saudáveis, com dieta pobre em sódio, gorduras, muitas fibras, com ingestão de água, exercício físico de 150 min por semana, sono adequado, evitando o consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo, são as melhores armas de prevenção.
O acesso à medicamentos essenciais podem ser adquiridos em programas de Farmácia Popular. Por isso, o diagnóstico e acompanhamento são primordiais para o sucesso do tratamento.

Qual a importância para a segurança operacional?

Com a responsabilidade do aeronauta e sua vida em condições hipobáricas, manter a total integridade do coração e cérebro é de vital importância para a segurança operacional. Caso exista obstrução de artérias coronárias ou cerebrais, elas podem comprometer a segurança operacional devido ao risco de desenvolver um infarto ou derrame súbitos ou a hipoxia prejudicar a orientação espacial, mesmo em voo.

O coração e o uso de substâncias psicoativas

O uso de substâncias psicoativas pode levar a taquicardia e/ou bradicardia e/ou arritmias. Caso a saúde do coração não esteja “em dia”, podem ocorrer dores no peito e/ou infartos, levando até mesmo a paradas cardiorrespiratórias.

O cérebro e o uso de substâncias psicoativas

O cérebro também depende da sua “saúde em dia”. Caso já existam placas de gordura, o uso de substâncias psicoativas pode diminuir o fluxo de sangue e levar a um derrame. Em outros casos, podem provocar sangramento.

Quem devemos procurar?

As especialidades que cuidam de doenças cardiovasculares são: Clínico Geral, Cardiologista. Todo médico deveria aferir a pressão arterial do paciente e saber encaminhá-lo quando necessário. Devemos lembrar que a adoção de bons hábitos de vida ainda é a maior prevenção e que o diagnóstico precoce é importante para o sucesso do tratamento.