

Exames certos podem detectar e prevenir doenças cardíacas

No Dia Mundial do Coração, manter hábitos saudáveis e conhecer bem o corpo são formas de prevenir as patologias

03/10/2016 09:17:57

Comemorado em 29 de setembro, o Dia Mundial do Coração, iniciativa da Federação Mundial do Coração (World Heart Federation), chama a atenção para um dos órgãos mais importantes do corpo humano. Responsável por bombear 5 litros de sangue por minuto, um coração saudável é vital para o bem-estar de qualquer pessoa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares afetam cerca de 17,1 milhões de pessoas só no Brasil. E o fator mais alarmante: 80% dos casos de ataque cardíaco e infarto prematuro, as principais causas de morte da patologia, poderiam ter sido evitados com um estilo de vida mais saudável.

“Conhecer bem seu corpo é importante no combate às doenças cardíacas e cardiovasculares. O ideal é que as pessoas saibam sua média de pressão arterial, o nível de glicose no sangue, o tamanho da circunferência abdominal e o índice de massa corpórea (IMC) e façam esse acompanhamento sempre que possível”, explica a Dra. Adriana Junqueira, cardiologista e integrante do corpo clínico do laboratório Bronstein.

Encaixar os exames na rotina pode parecer difícil, mas uma visita ao médico já esclarece muitas dúvidas. Como a genética é um fator importante que pode interferir na saúde, a recomendação da OMS é que quem tem histórico de doenças cardiovasculares na família comece a prestar atenção em seus níveis e índices corporais a partir dos 20 anos, para que haja a redução significativa das chances de sofrer ataque cardíaco e infarto prematuros. Segundo a médica, exames laboratoriais simples, os chamados marcadores cardíacos, ajudam a detectar se há algum problema.

“Com alguns exames de sangue – como perfil lipídico, glicemia de jejum, hemoglobina glicada, homocisteína e ácido úrico – é possível identificar problemas cardíacos e monitorá-los. Outro exame eficaz nessa busca é o de microalbuminúria, feito pela urina”, esclarece Adriana. Exames de imagem, como eletrocardiograma, teste ergométrico, MAPA, ecocardiograma transtorácico e transesofágico e cintilografia do miocárdio, também são eficazes na detecção de problemas no coração.

Com o aumento da idade, a atenção com a saúde do coração deve ser maior e frequente. Para

avaliar as artérias coronárias e detectar possíveis obstruções, o cateterismo tem grande precisão diagnóstica e deve ser solicitado pelo seu cardiologista para o rastreamento de doença coronariana. Nesse mesmo contexto, a angiotomografia coronária é um dos exames mais indicados; menos invasivo do que o cateterismo, vem se revelando uma preciosa ferramenta na detecção dessa patologia. Para os pacientes com alto risco cardiovascular, porém, a médica ainda mantém o cateterismo como a melhor opção.

Praticar atividades físicas com regularidade, evitar o tabagismo, controlar os níveis de colesterol, diabetes e hipertensão e adotar uma alimentação saudável são ações simples que qualquer pessoa pode fazer para manter o coração saudável.