



Doença Coronária

No dia 14 de fevereiro celebra-se o dia Nacional do Doente Coronário.

A doença coronária pode manifestar-se por uma dor torácica passageira, denominada de angina de peito, que resulta de um défice transitório da passagem do sangue ao coração, ou por uma situação mais grave, o enfarte de miocárdio, em que o défice desta irrigação é mais prologando, resultando daí a morte de células musculares cardíacas da região afetada.

Este défice de irrigação para o coração pode ser causado pelo depósito de gorduras e outras substâncias na parede das artérias coronárias, levando a formação de placas que estreitam os vasos sanguíneos.

Por vezes, as lesões provocadas são de tal maneira graves, que delas resultam a morte súbita.

Procure imediatamente ajuda de emergência se tiver:

- Uma dor apertada no peito com uma sensação de esmagamento e que não acalma quando se põe em repouso;
- Irradiação da dor para o braço, pescoço, mandíbula ou costas;
- Dificuldade em respirar;
- Pele pálida, acinzentada, pegajosa ou suada;
- Desconforto abdominal, náuseas e vômitos.

A doença coronária é favorecida por uma série de hábitos, comportamentos e estilos de vida, tais como: alimentação desequilibrada; obesidade; tabagismo; sedentarismo; stress.

Todos estes fatores mencionados acima, são forte contributo para o aparecimento de hipertensão arterial, colesterol elevado e diabetes.

É necessário termos sempre presente que um estilo de vida saudável no dia-a-dia tem um papel preponderante na prevenção desta doença, através de:

- Exercício físico, como por exemplo uma caminhada de 30 minutos de passo acelerado 5 vezes por semana;
- Controlo do peso, de forma a prevenir a obesidade;
- Evitar o consumo de tabaco e de álcool;
- Controlo da tensão arterial e do colesterol através de uma alimentação pobre em sal e gorduras e rica em vegetais;
- Consulta médica regular;
- Redução dos níveis de stress.

De facto, a adoção de um estilo de vida saudável, previne muitos dos fatores predisponentes da doença coronária. Depende de nós a consciencialização e a mudança, por isso faça a sua parte! Um conselho da UCC Felgueiras.

Enfermeira Iola Ferronha

Enfermeira Joana Sampaio

UCC Felgueiras