

DOENÇAS DO CORAÇÃO

INTRODUÇÃO Coração, em anatomia, órgão muscular oco que funciona como uma bomba, recebendo o sangue das veias e impulsionando-o para as artérias. No interior do coração de um adulto, há dois sistemas paralelos independentes, cada um formado por uma aurícula e um ventrículo.

ESTRUTURA E FUNÇÕES

A atividade do coração consiste na alternância sucessiva da contração (sístole) e relaxamento (diástole) das paredes musculares das aurículas e ventrículos. Durante o período de relaxamento, o sangue flui das veias para as duas aurículas, dilatando-as de forma gradual. Ao final deste período, suas paredes se contraem e impulsionam todo o seu conteúdo para os ventrículos.

A sístole ventricular segue-se imediatamente à sístole auricular. A contração ventricular é mais lenta, mas mais enérgica. As cavidades ventriculares se esvaziam quase que por completo com cada sístole e, depois, o coração fica em completo repouso durante um breve espaço de tempo. Nos seres humanos, a frequência cardíaca normal é de 72 batidas por minuto.

Para evitar que o sangue, impulsionado dos ventrículos durante a sístole, reflua durante a diástole, há válvulas localizadas junto aos orifícios de abertura da artéria aorta e da artéria pulmonar, chamadas válvulas semilunares. Outras válvulas que impedem o refluxo do sangue são a válvula tricúspide, situada entre a aurícula e o ventrículo direito, e a válvula bicúspide ou mitral, entre a aurícula e o ventrículo esquerdos.

A frequência das batidas do coração é controlada pelo sistema nervoso vegetativo, de modo que o sistema simpático a acelera e o sistema parassimpático a retarda.

DOENÇAS DO CORAÇÃO

As doenças cardíacas são a principal causa de mortalidade nos países desenvolvidos. Podem ocorrer em consequência de defeitos congênitos, infecções, estreitamento das artérias coronárias, hipertensão ou alterações no ritmo cardíaco.

A principal forma de doença cardíaca nos países ocidentais é a arteriosclerose. O acúmulo de depósitos de material lipídico — formado, entre outros, pelo colesterol — pode causar uma obstrução que tampa as artérias, processo que recebe o nome de trombose. Esta é a causa mais importante de um ataque cardíaco, ou infarto do miocárdio, que com frequência tem consequências mortais.

A alteração do ritmo cardíaco normal chama-se arritmia e é a causa imediata de morte em muitos infartos do miocárdio.

O problema mais grave é o bloqueio cardíaco completo. Este pode ser corrigido pela implantação de um marcapasso artificial, um dispositivo que emite descargas elétricas rítmicas para provocar a contração regular do músculo cardíaco.

DIAGNÓSTICO

Entre as ferramentas mais importantes de diagnóstico, destaca-se o eletrocardiógrafo, um instrumento que registra a corrente elétrica produzida pelo músculo cardíaco durante as diferentes fases da contração (ver Eletrocardiograma).

A eficácia do coração como bomba pode ser avaliada pelo cateterismo cardíaco. Com a ajuda da chamada angiocardiorrafia ou cinefluoroscopia, é possível obter imagens das cavidades cardíacas. Outra técnica muito utilizada atualmente é a obtenção de imagens por ultra-sons.¹

DOENÇAS CORONÁRIAS

São várias as doenças ligadas ao coração. Grande parte delas são reflexos da falta de exercícios físicos e de uma alimentação não balanceada. Confira aqui quais são elas e o que fazer para evitá-las.

ALTOS NÍVEIS DE COLESTEROL

O colesterol é uma gordura fabricada pelo próprio organismo e também está presente em alguns alimentos.

Por que?

O excesso de colesterol poderá provocar a formação de placas de gordura nas artérias. Estas placas podem obstruir o fluxo de sangue das artérias. A presença destas placas indica: aterosclerose ou arterioesclerose.

O que fazer?

Evite alimentos gordurosos de origem animal e frituras, inclusive frutos do mar;

Prefira frutas, verduras e carnes magras;

Use óleo vegetal para cozinhar (soja, milho, girassol, canola e oliva);

Prefira leite e queijos magros. A margarina vegetal é melhor do que a manteiga;

Você pode comer até 3 gemas de ovo por semana, incluindo as usadas em bolos, pudins, cremes, etc.

OBESIDADE

Enfermidade onde há peso excessivo pelo acúmulo de gordura no organismo.

Por que?

O excesso de peso e a falta de exercícios podem aumentar o risco de infarto do miocárdio. A pessoa obesa exige maior trabalho do coração e geralmente tem menor atividade física.

O que fazer

Alimente-se de maneira adequada e siga uma dieta orientada pelo médico ou nutricionista para a perda de peso;

Tenha uma atividade física de acordo com a orientação de seu médico, pois ela ajuda a reduzir e/ou manter seu peso.

TABAGISMO

Hábito de fumar que causa dependência física e emocional.

Por que?

Os elementos que compõem o fumo, principalmente a nicotina, causam alterações nos vasos sanguíneos e interferem na circulação em geral, inclusive nas coronárias.

O que fazer?

Deixe de fumar o mais rápido possível, pois os efeitos do fumo diminuem quando você deixa este hábito;

Ao sentir vontade de fumar tente desviar a atenção para outra atividade;

Dica: Beba água ou outros líquidos não adoçados para ajudar na "desintoxicação". Evite o consumo de balas e outros alimentos.

DIABETES

Doença endócrina crônica onde há deficiência na produção de insulina necessária para a queima de açúcar no organismo.

Por que?

A diabetes tem como efeito tardio a alteração das paredes dos vasos, podendo provocar obstruções que dificultam a circulação eficiente do sangue.

O que fazer?

Mantenha sua diabetes sempre controlada;

Siga a dieta orientada pelo seu médico nutricionista.

STRESS

Preocupações e tensões constantes que geram alterações físicas e emocionais.

Por que?

O "stress" favorece a liberação de substâncias nocivas pelo organismo, que atuam nas paredes dos vasos sanguíneos e alteram sua integridade.

O que fazer?

Não exija demais de você e aprenda com seus erros;

Tenha objetivos na vida, mas não seja sufocado por eles. Seja flexível!

Transforme suas atividades diárias em algo que lhe dê satisfação, afinal você está vivo e deve aproveitar cada minuto.

