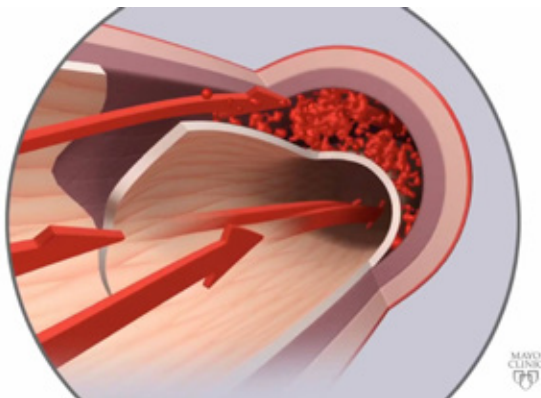


Τι είναι η Καρδιακή Προσβολή SCAD;

Ο **Αυθόρμητη Ανατομή της Στεφανιαίας Αρτηρίας (SCAD)** είναι μια σπάνια επείγουσα καρδιακή πάθηση που συμβαίνει όταν σχηματίζεται ρήξη σε ένα από τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς, η οποία προκαλεί τον σχηματισμό θρόμβου εντός του τοιχώματος του αιμοφόρου αγγείου. Καθώς ο θρόμβος διαστέλλεται, αποφράσσει ή επιβραδύνει τη ροή του αίματος προς την καρδιά, προκαλώντας καρδιακή προσβολή, ανωμαλίες στον καρδιακό ρυθμό ή αιφνίδιο θάνατο.



Η **SCAD** εμφανίζεται συχνά σε άτομα χωρίς προϋπάρχουσες καρδιακές παθήσεις - υγιείς & γυμνασμένες γυναίκες (και πολύ σπανιότερα άνδρες), που ακολουθούν έναν δραστήριο τρόπο ζωής και συχνά δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό καρδιακής νόσου.

Η SCAD δεν είναι

- Η **SCAD** ΔΕΝ προκαλείται από παραδοσιακούς παράγοντες κινδύνου, όπως η υψηλή χοληστερίνη, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η παχυσαρκία ή η σωματική αδράνεια

Τι γνωρίζουμε για τη SCAD

- Το αίτιο/τα αίτια της **SCAD** για πολλούς ανθρώπους είναι ακόμη άγνωστο/α
- Καρδιακή πάθηση που απαιτεί επείγουσα αντιμετώπιση
- Πολύ πιο συχνή στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες
- Το 70% των περιπτώσεων εμφανίζεται σε άτομα ηλικίας κάτω των 50 ετών, ενώ η μέση ηλικία των πασχόντων κυμαίνεται μεταξύ 45-52 ετών
- Η ακραία σωματική δραστηριότητα ή το μεγάλο συναισθηματικό στρες έχουν συσχετιστεί με τη **SCAD**
- Το 10-15% των περιπτώσεων στις γυναίκες εμφανίζεται κατά το τέλος της εγκυμοσύνης
- Η ινομυϊκή δυσπλασία (FMD) εμφανίζεται συχνά σε συνδυασμό με τη **SCAD** και μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανατομής ή απόφραξης αρτηριών εκτός της καρδιάς, όπως εκείνες που τροφοδοτούν με αίμα τους νεφρούς ή τον εγκέφαλο
- Η **SCAD** είναι η κύρια αιτία καρδιακών προσβολών σε γυναίκες κάτω των 50 ετών και σε νέες μητέρες

Ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε εμφανίζει συμπτώματα καρδιακής προσβολής, καλέστε αμέσως το τριπλό μηδέν (000).

Πηγή: Κλινική Mayo

Μια **σημαντική πρόκληση** στη διάγνωση μιας καρδιακής προσβολής **SCAD** είναι να **καταφέρουν οι επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης να δουν πέρα από το νεαρό, φαινομενικά υγιές άτομο**. Αν ο γενικός γιατρός σας [GP] ή ο επαγγελματίας υγείας δεν έχει αντιμετωπίσει ασθενείς με **SCAD** στο παρελθόν, οι τελευταίες βέλτιστες θεραπευτικές πρακτικές είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα μας www.SCADResearch.com.au.

Ζώντας με SCAD - η νέα σας κανονικότητα

Πώς θα διαγνωστεί η καρδιακή προσβολή SCAD;

Για να διαγνώσει την αυθόρμητη ανατομή της στεφανιαίας αρτηρίας, ο γιατρός σας μπορεί να ζητήσει τις ακόλουθες εξετάσεις, αφού εξετάσει τα συμπτώματά σας:

- Αιματολογικές εξετάσεις** - συγκεκριμένα εξέταση των επιπέδων τροπονίνης, της πρωτεΐνης στην κυκλοφορία του αίματος που υποδεικνύει βλάβη του καρδιακού μυός.
- Στεφανιαία αγγειογραφία** - πρόκειται για μια ειδική ακτινογραφία όπου εγχέεται σκιαγραφική ουσία στις αρτηρίες που τροφοδοτούν με αίμα τον καρδιακό μυ. Αυτή μπορεί να γίνει μέσω ενός σωλήνα (καθετήρα) σε μια αρτηρία στον καρπό ή στη βουβωνική χώρα. Η αγγειογραφία θα δείξει τυχόν αποφράξεις σ' αυτές τις αρτηρίες και ενδεχομένως μια ρήξη εντός του τοιχώματος της αρτηρίας.
- Ηλεκτροκαρδιογραφήματα (ECG)** - ηλεκτρόδια τοποθετούνται στο δέρμα του θώρακα, των χεριών και των ποδιών σας για να ελεγχθεί ο τρόπος λειτουργίας της καρδιάς σας, μέσω της μέτρησης της ηλεκτρικής δραστηριότητας της καρδιάς.
- Αξονικές τομογραφίες [CT scans]** - είναι σαν τη στεφανιογραφία. Έχουν το πλεονέκτημα ότι δεν απαιτείται η εισαγωγή ενός σωλήνα σε μια αρτηρία, αλλά είναι λιγότερο ακριβείς από τη στεφανιογραφία.
- Το ενδοαγγειακό υπερηχογράφημα (IVUS) και η οπτική τομογραφία συνοχής (OCT)** - είναι διαγνωστικές εξετάσεις που μπορούν να πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια μιας στεφανιογραφίας με τη χρήση ειδικών καθετήρων για να δώσουν μια εικόνα του εσωτερικού των αιμοφόρων αγγείων και να απεικονίσουν καλύτερα μια SCAD ή να διαγνώσουν άλλες ανωμαλίες των αρτηριών.
- Ηχοκαρδιογράφημα** - κύματα υπερήχων από έναν καθετήρα που τοποθετείται στον θώρακα και χρησιμοποιείται για την εξέταση των δομών της καρδιάς και της αντλητικής δράσης της καρδιάς.

Συνιστάται καρδιακή αποκατάσταση αν έχετε υποστεί καρδιακή προσβολή SCAD;

Η καρδιακή αποκατάσταση συνιστάται οπωσδήποτε μετά την επιβίωση από καρδιακή προσβολή **SCAD**. Κάθε περίπτωση **SCAD** θα είναι διαφορετική, και γι' αυτόν τον λόγο ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα είναι ζωτικής σημασίας για τη διευκόλυνση της επιστροφής σας σε μια φυσιολογική καθημερινότητα. Ένα πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης συχνά περιλαμβάνει παρακολουθούμενη άσκηση, διατροφική συμβουλευτική, συναισθηματική υποστήριξη και επιμόρφωση.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας προτείνει εναλλακτικούς τύπους φροντίδας για να σας βοηθήσει στην ανάρρωσή σας.

Ποια είναι τα είδη φαρμάκων που πρέπει να αποφεύγετε;

Αν πάσχετε από ημικρανίες, οι οποίες συνήθως συνδέονται με τη **SCAD**, θα πρέπει να αποφεύγετε τη χρήση τριπτανών ως φαρμάκων για τη θεραπεία της ημικρανίας. Ο γενικός γιατρός [GP] και ο φαρμακοποιός σας θα είναι σε θέση να σας καθοδηγήσουν σχετικά με τα καλύτερα εναλλακτικά φάρμακα για εσάς.

Δεδομένου ότι θεωρείται ότι υπάρχει ορμονική σύνδεση με τη **SCAD**, μπορεί να σας ζητηθεί να πάρετε μια μη ορμονική μορφή αντισύλληψης και να αποφύγετε τη λήψη τυχόν ορμονικών θεραπειών.

Αντιμετώπιση και υποστήριξη: Η Νέα Σας Κανονικότητα

Η καρδιακή προσβολή **SCAD** μπορεί να είναι ένα εξαιρετικά απροσδόκητο και τρομακτικό γεγονός. Δεδομένου ότι αυτή η πάθηση συχνά πλήττει άτομα που έχουν πολύ λίγους ή κανέναν παράγοντα κινδύνου για καρδιακή νόσο, μπορεί να είναι πολύ τρομακτικό για τον πάσχοντα και την οικογένειά του. Τα καλά νέα είναι ότι η πρόγνωση για άδους νοσηλευθούν σε νοσοκομείο είναι εξαιρετική και γενικά η ρήξη στη στεφανιαία αρτηρία επουλώνεται εντός 35 ημερών.

Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική - πιθανότατα θα αισθανέστε μεγαλύτερη κόπωση ή κούραση για κάποιο χρονικό διάστημα μετά τη **SCAD**. Ορισμένοι

άνθρωποι χρειάζονται έως και 3-6 μήνες ή και περισσότερο για να βρουν τη νέα τους κανονικότητα. Ορισμένοι επιζώντες της **SCAD** έχουν ήπιο ανεξήγητο πόνο στο στήθος μετά την καρδιακή προσβολή - είναι σημαντικό να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, να υποβληθείτε σε καρδιακή αποκατάσταση και να ζητήσετε επειγόντως ιατρικές συμβουλές αν έχετε οποιοδήποτε ανησυχίες.

Είναι απολύτως φυσιολογικό να χρειάζεστε χρόνο για να αποδεχτείτε αυτό που σας συνέβη και να συμβιβαστείτε με τις αλλαγές στην καθημερινή σας ζωή. Στην πραγματικότητα, το άγχος ή η κατάθλιψη μετά από ένα καρδιακό συμβάν είναι τόσο συνήθη, ώστε έχουν και όνομα - μετακαρδιακή ή καταστασιακή κατάθλιψη, η οποία μπορεί να προσομοιάζει ακόμη και με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες - τα καλά νέα είναι ότι είναι συνήθης, θεραπεύσιμη και συχνά προσωρινή. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το άγχος και την κατάθλιψη, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.BeyondBlue.com.au.

Κάθε άτομο θα έχει διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης και κατανόησης της διάγνυσής του, αλλά είναι σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο στην επεξεργασία της καρδιακής προσβολής **SCAD** και να επανέλθετε στη "νέα σας κανονικότητα". Ορισμένες συμβουλές μπορεί να περιλαμβάνουν:

📌 **Διαχειριστείτε το στρες και το άγχος** - μην αγνοείτε την ψυχική σας υγεία.

Πολλές φορές η διάγνωση **SCAD** θα σας συγκλονίσει και είναι φυσιολογικό να βιώνετε κάποιο επίπεδο στρες και άγχους. Είναι κατανοητό ότι μπορεί να υπάρχει συσχετισμός μεταξύ του άγχους και της **SCAD**, επομένως είναι σημαντικό να βρείτε τρόπους διαχείρισης του στρες και του άγχους στη ζωή σας. Μερικοί τρόποι για να το κάνετε αυτό περιλαμβάνουν:

📌 **Μιλήστε σε κάποιον** - είτε πρόκειται για ψυχολόγο, γενικό ιατρό [GP] είτε μέλος της οικογένειας, είναι σημαντικό να μιλήσετε για όσα αισθάνεστε και να εκφράσετε τυχόν φόβους ή ανησυχίες που έχετε σχετικά με την υγεία σας που μπορεί να σας προκαλούν στρες ή άγχος.

📌 **Φροντίστε τον εαυτό σας** - βοηθήστε τον οργανισμό σας να ανακάμψει φροντίζοντας να κοιμάστε αρκετά, να έχετε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή και να βρίσκετε τρόπους αντιμετώπισης του άγχους (π.χ. δοκιμάζοντας διαλογισμό, ακούγοντας μουσική). Αν η **SCAD** σας εμφανίστηκε σε συνδυασμό με έντονη άσκηση, θα πρέπει να αποφύγετε την έντονη, ιδιαίτερα ισομετρική άσκηση για αρκετούς μήνες, διαφορετικά μην περιορίζετε σοβαρά τη δραστηριότητα, ειδικά αν η δραστηριότητα μειώνει το στρες.

📌 **Συνδεθείτε με άλλους που ζουν με SCAD** - ενταχθείτε σε μια κοινότητα που κατανοεί τι έχετε περάσει. Υπάρχει μια Αυστραλιανή ομάδα στο Facebook για επιζώντες της **SCAD**, που συνδέει γυναίκες & άνδρες από όλη τη χώρα που έχουν περάσει παρόμοιες εμπειρίες στο www.facebook.com/groups/AustralianSCADsurvivors. Υπάρχουν επίσης ομάδες υποστήριξης στο Facebook από μέλη οικογενειών ασθενών με **SCAD**.

Πηγή: Καρδιολογικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Victor Chang

Αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε θα θέλατε περαιτέρω υποστήριξη, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.beyondblue.org.au ή καλέστε το Beyond Blue Australia στο **1300 22 4636** για υποστήριξη και συμβουλές.

Συχνές Ερωτήσεις για Ασθενείς SCAD

Είναι κληρονομική;

Η **SCAD** εμφανίζεται σχεδόν σίγουρα σε άτομα με γενετική προδιάθεση και μπορεί να εμφανιστεί σε πολλά μέλη μιας οικογένειας. Ωστόσο, η κληρονομικότητα ή η γενετική σύνδεση είναι ασαφής και στις περισσότερες περιπτώσεις προσβάλλεται μόνο ένα μέλος μιας οικογένειας.

Πότε μπορώ να οδηγήσω ξανά μετά από SCAD;

Οι άνθρωποι μπορούν γενικά να οδηγήσουν λίγες ημέρες μετά την έξοδό τους από το νοσοκομείο, εκτός αν ο γιατρός τους τους προειδοποιήσει να περιμένουν περισσότερο.

Πότε μπορώ να επιστρέψω στη σεξουαλική δραστηριότητα;

Καθώς κάθε περίπτωση **SCAD** είναι διαφορετική, η ικανότητα του κάθε ατόμου να επιστρέψει στην κανονική του ρουτίνα ποικίλλει. Η καρδιακή αποκατάσταση και η συζήτηση με τον γιατρό σας θα πρέπει να σας καθοδηγήσει στο πότε θα είναι ο κατάλληλος χρόνος για να επιστρέψετε στη σεξουαλική δραστηριότητα.

Δυστυχώς, δεν υπάρχουν αρκετές πληροφορίες για το θέμα αυτό, αλλά τα καλά νέα είναι ότι οι περισσότερες ρήξεις **SCAD** επουλώνονται μέσα σε λίγους μήνες. Αυτό θα εξαρτηθεί από το μέγεθος και την πολυπλοκότητα της ρήξης.

Ποια είναι η πιθανότητα υποτροπής;

Σύμφωνα με μελέτες, υπάρχει περίπου 30% πιθανότητα επανεμφάνισης σε διάστημα 10 ετών. Το ποσοστό επιβίωσης από επακόλουθες καρδιακές προσβολές είναι πολύ υψηλό, καθώς οι επιζώντες αναγνωρίζουν τα συμπτώματα και καλούν το τριπλό μηδέν (000).

Μπορώ να ασκηθώ μετά από ένα επεισόδιο SCAD;

Ανάλογα με τη σοβαρότητα του επεισοδίου **SCAD**, θα πρέπει να είστε σε θέση να επιστρέψετε στην άσκηση ξεκινώντας από την καρδιακή αποκατάσταση. Ακόμα και αν επιστρέψετε σε μια ρουτίνα άσκησης παρόμοια με αυτήν πριν από τη **SCAD**, δεν συνιστούμε να πηγαίνετε μόνοι σας για τρέξιμο ή να ασκείστε σε απομονωμένες περιοχές.

Ωστόσο, τα άτομα που είχαν το επεισόδιο **SCAD** ενώ έκαναν έντονη άσκηση, θα πρέπει να επιστρέψουν στην άσκηση πολύ αργά και να αποφεύγουν ασκήσεις, όπως η άρση βαρών (ισομετρική άσκηση), η οποία είναι γνωστό ότι αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

Αν αισθανθώ πόνο στο στήθος, πότε πρέπει να πάω στο νοσοκομείο;

Αν αισθανθείτε δύσπνοια ή παρατεταμένο πόνο για περισσότερο από 5 λεπτά, καλέστε το τριπλό μηδέν (000) και ενημερώστε το προσωπικό ότι είχατε προηγουμένως υποστεί καρδιακή προσβολή **SCAD**.

Ποια είναι τα συμπτώματα Καρδιακής Προσβολής από SCAD;

Τα ίδια με κάθε καρδιακή προσβολή, αν και μπορεί να διαφέρουν μεταξύ ανδρών και γυναικών. Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν πόνο στο σαγόνι, τον αυχένα ή την πλάτη, ναυτία και αίσθημα ζάλης ή ασυνήθιστης κόπωσης. Αν δεν είστε σίγουρη αν μπορεί να έχετε καρδιακή προσβολή, ζητήστε επειγόντως ιατρικές συμβουλές και βεβαιωθείτε ότι έχετε ενημερώσει τον γιατρό, τους νοσηλευτές ή τους διασώστες για την προηγούμενη Καρδιακή Προσβολή **SCAD**.

Πηγή: Καρδιολογικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Victor Chang και Κλινική Mayo

Τι Ακολουθεί;

Δεν είστε μόνοι και μόνες σας! Συνδεθείτε με άλλους επιζώντες της **SCAD** μέσω των ομάδων επιζώντων του Facebook.

Ο οργανισμός **SCAD Research Inc Australia** διοργανώνει επίσης πεζοπορίες 5 χιλιομέτρων **SCADDaddles For Research** σε όλη την Αυστραλία. Αυτές οι πεζοπορίες είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να συναντήσετε άλλους επιζώντες και τους φίλους και την οικογένειά τους, καθώς και να συγκεντρωθούν τα αναγκαία κεφάλαια για την ιατρική έρευνα σχετικά με τις καρδιακές προσβολές **SCAD**.

Συμμετάσχετε στο ερευνητικό πρόγραμμα **SCAD** του Καρδιολογικού Ερευνητικού Ινστιτούτου **Victor Chang**.

Το Καρδιολογικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Victor Chang ηγείται της Αυστραλιανής έρευνας για την αυθόρμητη ανατομική στεφανιαία αρτηρία (**SCAD**), προκειμένου να προσπαθήσει να κατανοήσει την αιτία αυτής της νόσου. Επί του παρόντος, δεν είναι πολλά γνωστά για τη **SCAD**, γι' αυτό και η έρευνα είναι τόσο σημαντική.

Οι ερευνητές του Ινστιτούτου επιδιώκουν να εντοπίσουν γενετικές παραλλαγές που συμβάλλουν στην ανάπτυξη αυτής της νόσου και γι' αυτό χρειάζονται τη βοήθειά σας!

Αν έχετε υποστεί καρδιακή προσβολή **SCAD** και θέλετε να μάθετε περισσότερα για αυτό το ερευνητικό πρόγραμμα, στείλτε email στη διεύθυνση scad@victorchang.edu.au.

Μπορείτε επίσης να εγγραφείτε για να συμμετάσχετε μαζί με πολλούς Αυστραλούς επιζώντες της **SCAD** στις μελέτες για την αυθόρμητη ανατομική της στεφανιαίας αρτηρίας (**SCAD**) στην Κλινική Mayo. Στείλτε email στη διεύθυνση mayoscad@mayo.edu

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις καρδιακές προσβολές **SCAD** ή συνδέσμους με ομάδες υποστήριξης επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.scadresearch.com.au.

Για να επικοινωνήσετε με ένα πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης στην περιοχή σας, καλέστε την Αυστραλιανή Ένωση Καρδιαγγειακής Υγείας και Αποκατάστασης στο +612 9431 8653 ή το Heart Foundation www.HeartFoundation.org.au.