

Σώζει ο προαθλητικός έλεγχος

Η άσκηση, ιδιαίτερα η αερόβια ήπιας και μέτριας έντασης, έχει ευεργετικές επιδράσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα. Η έντονη άσκηση, όμως, προκαλεί δομικές και λειτουργικές προσαρμογές στον καρδιακό μυ (ακριβώς όπως και στους μύες του σώματος), οι οποίες είναι γνωστές με τον όρο «αθλητική καρδιά». Μπορούν, μάλιστα, να αποβούν επιβλαβείς στην περίπτωση που κάποιος πάσχει από κάποια καρδιοπάθεια και δεν το γνωρίζει.

Ο προαθλητικός έλεγχος συστήνεται σε όλα τα άτομα που επιθυμούν να ασχοληθούν συστηματικά με τον αθλητισμό (επαγγελματικά ή ερασιτεχνικά).

Αρμόδιος για τη διενέργειά του είναι ο καρδιολόγος, ο οποίος έχει τη γνώση και εμπειρία να ερμηνεύσει τις φυσιολογικές παραλλαγές και τις προσαρμογές της καρδιάς στην άσκηση (την «αθλητική καρδιά») και να τις διαφοροποιήσει από δυνητικά επικίνδυνες παθήσεις.

Χρήσιμη είναι και η συμβολή άλλων ιατρικών ειδικοτήτων, γιατί πολλές εξωκαρδιακές παθήσεις, όπως αναπνευστικά προβλήματα, μπορεί να προκαλέσουν ενοχλήσεις κατά την άσκηση.

Ποιες παθήσεις μπορούν να εντοπιστούν

Σε ηλικίες άνω των 35 ετών η συχνότερη καρδιακή πάθηση που ανευρίσκεται είναι η στεφανιαία νόσος. Σε ηλικίες κάτω των 35 ετών αναζητούμε πιο σπάνιες παθήσεις, όπως μυοκαρδιοπάθειες, μυοκαρδίτιδες, ηλεκτρικά σύνδρομα της καρδιάς, σύνδρομα προδιέγερσης, συγγενείς καρδιοπάθειες, βαλβιδοπάθειες κτλ.

Σταματάω να αθλούμαι;

Η ανίχνευση μιας από τις παραπάνω νόσους δεν αποκλείει αυτόματα τον ασθενή από κάθε είδους άσκηση. Όντως υπάρχουν παθήσεις που η άσκηση είναι απαγορευτική (ή αντενδείκνυται για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα) είτε γιατί επιδεινώνει την πάθηση είτε γιατί υπάρχει κίνδυνος πρόκλησης κακοήθων αρρυθμιών. Στις περισσότερες, όμως, περιπτώσεις μπορεί να συσταθεί μια πιο ήπιας μορφής άσκηση.



Who is Who

Ο καρδιολόγος Δημήτρης Κούτρας γεννήθηκε στη Χαλκίδα και φοίτησε στην Ιατρική Σχολή Carol Davila στο Βουκουρέστι. Ξεκίνησε την ειδικότητα της Καρδιολογίας στο Γενικό Νοσοκομείο Χαλκίδας και την ολοκλήρωσε στο Σισμανόγλειο στην Αθήνα. Από το 2012 διατηρεί ένα πλήρως εξοπλισμένο ιδιωτικό ιατρείο στη Χαλκίδα και παράλληλα συνεργάζεται ως επιστημονικός συνεργάτης με τη μονάδα χρόνιας αιμοκάθαρσης «ΑΛΕΞΙΑ».

Τι περιλαμβάνει

Από την Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία προτείνεται ο προαθλητικός έλεγχος να γίνεται ακολουθώντας συγκεκριμένο πρωτόκολλο, που περιλαμβάνει τα εξής:

- 1) Ατομικό ιστορικό.** Ιδιαίτερη σημασία έχουν συμπτώματα, όπως θωρακικό άλγος, δύσπνοια, αίσθημα παλμών ή απώλεια αισθήσεων κατά την άσκηση.
 - 2) Οικογενειακό ιστορικό,** ιδιαίτερα αν υπάρχουν ανεξήγητοι θάνατοι ή καρδιοπάθειες σε νεαρές ηλικίες στην οικογένεια.
 - 3) Φυσική εξέταση.**
 - 4) Ηλεκτροκαρδιογράφημα.**
 - 5) Υπέρηχος καρδιάς,** ιδιαίτερα αν από τις παραπάνω εξετάσεις προκύψει κάτι ύποπτο.
 - 6) Δοκιμασία κόπωσης** σε ηλικίες μεγαλύτερες των 40-45 ετών και ανάλογα με τους παράγοντες κινδύνου.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστούν περαιτέρω εξειδικευμένες εξετάσεις, όπως **μαγνητική καρδιάς, holter ρυθμού 24ώρου** κ.ά.