

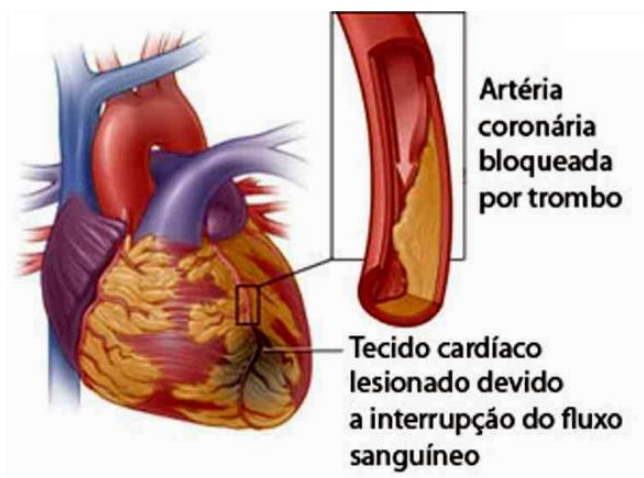
# NOTÍCIAS DA SAÚDE



## DIA EUROPEU DO DOENTE CORONÁRIO

14 de Fevereiro

A doença coronária (DC) afeta milhões de pessoas em todo o mundo e tem uma elevada taxa de morbimortalidade. É uma doença do mundo ocidental e da sociedade moderna. Consiste no desenvolvimento de placas ateroscleróticas no interior das artérias coronárias. Estas placas são formadas por depósitos de gorduras e de outras substâncias na parede das artérias coronárias, que estreitam a entrada dos vasos impedindo a normal circulação sanguínea no seu interior e a correta irrigação dos tecidos do coração. As placas de aterosclerose causam estreitamento nas artérias e podem mesmo bloquear a passagem do sangue. Geralmente, não causam sintomas até estreitar gravemente a artéria ou causar uma obstrução súbita. A aterosclerose é a principal causa da DC. É um processo lento e progressivo, que passa despercebido durante muitos anos, mas que ao atingir um determinado ponto provoca o défice de irrigação do miocárdio. Numa situação mais grave, de obstrução total da artéria, pode causar um enfarte do miocárdio. Neste caso, o défice de irrigação é mais prolongado, resultando daí a morte de células musculares cardíacas da região afetada.



## PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

- Idade
- Colesterol elevado
- Hipertensão arterial
- Diabetes
- Tabagismo
- Obesidade e excesso de peso
- Stress
- Sedentarismo
- História familiar de doença coronária

## PREVENÇÃO

- ✚ Parar de fumar
- ✚ Controlar a pressão arterial
- ✚ Praticar exercício físico
- ✚ Ter uma alimentação equilibrada
- ✚ Diminuir o stress



A Equipa de Educação para a Saúde