**Infarto**

Se você fuma, come muita gordura, trabalha fora, tem vida sedentária e ainda por cima está acima do seu peso ideal, é forte candidato a sofrer um ataque cardíaco. O quadro fica ainda pior se você for diabético ou tiver casos de infarto na família.

O risco de ter um ataque cardíaco, tanto pode ser para homens, como para mulheres. O número de mulheres com doenças das coronárias tem aumentado muito nos últimos tempos. Se você faz parte deste grupo de risco, saiba como se proteger.

A maior responsável pela obstrução coronariana é o excesso de gordura – colesterol e triglicérides – no sangue. São elas que formam a maior parte das “placas de ateromas”, camadas de gordura depositadas nas paredes arteriais. Essas placas, compostas basicamente de colesterol “ruim”, o LDL, podem “entupir” as coronárias. Porém, o lado “bom” do colesterol, o DHL, protege a pessoa contra os problemas coronarianos. Esse processo de entupimento das artérias chama-se aterosclerose.

O que é o infarto, quais são os primeiros sintomas e tratamento

O infarto representa a morte de uma porção do músculo cardíaco (miocárdio), por falta de oxigênio e irrigação sangüínea. A oxigenação necessária ao funcionamento do coração ocorre por um conjunto de vasos sangüíneos, as artérias coronárias. Quando uma dessas coronárias se obstrui, impede o suprimento de sangue e oxigênio ao músculo, resultando em um processo de destruição chamado necrose, e se a área necrosada for grande, o coração pára.

O maior sintoma de um infarto é a dor. A sensação é de “aperto” localizada no peito, à altura do coração. Essa dor é tão intensa que provoca suores frios, náuseas, vômitos e vertigens, ela costuma se irradiar para os ombros e braços (geralmente o esquerdo), para a mandíbula, as costas, e a projeção do estômago no abdômen.

O diagnóstico do infarto é realizado através dos exames: eletrocardiograma, hemograma e dosagem, no sangue, de enzimas resultantes da destruição de células cardíacas.

O tratamento deve ser feito em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI),para prevenir complicações como as arritmias , a insuficiência cardíaca e para dissolver, por um processo chamado trambólise, possíveis trombos que se formem no local da obstrução.

Depois do infarto?

Depois que a pessoa sofre um ataque cardíaco é preciso avaliar o prejuízo, saber qual a extensão do miocardio que foi atingida pela necrose e qual coronária está entupida.

Para saber de tudo isso é preciso realizar exames como o ecocardiograma (ecografia do coração), testes de esforço (exame realizado com a esteira e a ergométrica) e a cineangiocoronariografia (verificação do estado das coronárias e, se necessário, do coração, através da introdução de uma microcâmera nas artérias cardíacas). Só então é escolhido o melhor tratamento definitivo ao caso.

Os métodos mais usados são as cirurgias em que se implantam pontes de veia safena ou mamária. Essas pontes criam uma via alternativa de passagem para o sangue que vai irrigar o músculo cardíaco.

Outra técnica também muito usada é a angioplastia, em que a placa de ateroma é esmagada por um balão de borracha introduzido através de uma artéria.

Mudar os hábitos. Uma questão de sobrevivência.

O primeiro passo é controlar a alimentação. A dieta deve ser composta de carnes magras, de preferência peixes e aves, e muita verdura e legumes. Os óleos indicados são os de origem vegetal, notadamente de milho ou de girassol. Azeite de oliva também é indicado pois é rico em DHL.

Os médicos recomendam começar um programa de exercícios sempre sob orientação. Caminhadas são aconselháveis. Outra recomendação é mudar os hábitos, fugindo do stress e tentando manter a calma em qualquer situação.

O risco de infarto nas Mulheres

Nas mulheres, o infarto costuma ser mais fatal que nos homens. Os fatores podem ser hormonais, que tornam a parede do músculo cardíaco mais fina necrosando com maior facilidade.

Há algum tempo atrás, infarto era coisa para homem. Mas, as coisas mudaram, e a cada dia que passa o número de mulheres infartadas é cada vez maior. As razões são inúmeras, a primeira delas é o fumo, que aumentou sensivelmente entre o público feminino.

A segunda razão é que nos dias de hoje a mulher participa como o homem na vida profissional competitiva. Além dela ganhar um espaço no mercado de trabalho, também ganhou hipertensão arterial, stress emocional e obesidade.

As pílulas anticoncepcionais, que mexem com todo o sistema circulatório, são outro fator. Quando é associado ao fumo, aumenta em dez vezes a chance da mulher infartar.

O outro motivo está na alimentação que está cada vez mais rica em gordura.

Como evitar o Infarto

Evite alimentos gordurosos e ricos em colesterol.
Para de fumar. O cigarro aumenta a pressão e favorece a formação de placas de ateroma e aumenta a freqüência cardíaca.
Se você é fumante e não consegue parar evite as pílulas anticoncepcionais.
Use sal com moderação
Faça exercícios regularmente, sob orientação médica e após teste de esforço. Lembre-se que caminhar é melhor que correr.
Consuma álcool com moderação.
Modifique seus hábitos, evitando situações de stress.
Depois dos 35 anos ou conforme orientação médica, faça uma dosagem anual de colesterol.
Se for diabético, redobre os cuidados com o infarto.