

Heart Failure Awareness Days 2018

The Cyprus report

Vassilis I Barberis MD, FESC, FHFA

President, Cyprus Heart Failure Working Group vbarberis@amc.com.cy



Programme of main events

Main message: #ActingOnHeartFailure

Καρδιακή Ανεπάρκεια: Δράσε τώρα!





ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ 2018:

19 Μαΐου 2018, 10:00-13:00 Πλατεία Φανερωμένης

20 Μαΐου 2018, 17:00-20:00 Πολυλειτουργικό Πάρκο (Μώλος - Επιχωμάτωση Λεμεσού)











iHHub
The Stabal Heart Fallers

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ. ΔΡΑΣΕ ΤΩΡΑ!

Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου

Υποστηρικτές









#ActingOnHeartFailure



Public event in Nicosia - Open clinic



 Cardiologists-members of the HF Working Group and specialized HF nurses staffed the open clinic supplying information, advice, BP measurements, and printed material to patients and public (Nicosia-Faneromeni square).











Public event – Little Cooks



 During the public event in Nicosia, children learned to prepare mixed fruit souvlaki portions and delivering to public reminding importance of healthy diet for cardiovascular well-being ('eat with your heart in mind')







Public event – Live link



During the event in Nicosia, one of the most popular radio stations was
present in the scene, transmitting live key messages regarding HF for the
public, mini-interviews by cardiologists of the HF working group and
encouraging people to participate in the event, along with appropriate music







Public event in Limassol – Open clinic



 Similar to Nicosia, an open clinic activity was performed also in Limassol waterfront Cardiologists-members of the HF Working Group and specialized HF nurses staffed the open clinic supplying information, advice, BP measurements, and printed material to patients and public







Public event in Limassol



Over 600 portions of fresh fruit were distributed







Public events – Our family of volunteers







TV coverage - interviews



 Multiple presentations of HF working group members at TV programmes of all major TV channels during awareness days







TV coverage - TV clip



 A TV clip with animation regarding public awareness of symptoms of HF was played 52 times in major TV channels attaining high rating among viewers







Radio coverage



 There was extensive radio coverage with a novelty this year: the presence of both a cardiologist and HF patient in a radio programme lasting 70 min exploring HF through the eye of both doctor and patient

 As mentioned earlier, live link of a major radio station was present at Nicosia public event





Newspaper coverage



Multiple articles by HF cardiologists published in all major newspapers

Hμ. Αποδέλ.: 20/05/2018: Ημ. Δημοσ.: 20/05/2018: Μέσο: CY. ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ: Σέλ. 23

Καρδιακή ανεπάρκεια



δη η αδυναμία της καρδιάς να αντλεί αίμα στον ανθοώαυτός να λεπουονεί φυσιολονικά, αποτελεί αναμφίβολα ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Η σημασία του στοικειοθετείται από τέσσερα Βασικά χροακτηριστικά, τρ'οποία δικαιολο- (όπως η δύσπνοια, το πρήξιμο στα πό-

αντιμετώπισής tnç yıa tnv Κύπρο και την Ευρώπη εκατομμύρια ασθε-

> στην Κύπρο. Η συχνότιπά του αυξάνεται την κα με την ηλικία. Έτσι αφορά περίπου το Σύνδεσμος Κα στην ηλικιακή αυτή ομάδα πρέπει να (Hear εισαγωγής στο νοσοκοιμείο.

ρεάζει τόσο την καθημερινότητα και και η Κα αλλά και την ίδια την επιβίωση των Ανο πενταετία από τη διάννωση.

και δυσβάσταχτο κόστος, άχι μόνο για 19 και 20 Μαΐου αντίστοικα). το ίδιο το πάσχον άτομο, αλλά και για

το οποίο επιβαρύνεται ένα μεγάλο οικο-δος σε όλα τα κράτη-μέλη. Καθώς είναι νομικό κόστος, κυρίως λόγω των συ- προφανές το δύσκολο του εγχειρήματος χνών εισανωνών σε νοσοκομεία. Τέπροτον: Μπορεί να προληφθεί, μέρω αντροτήτων, ως πρώτο φιλόδοξο βήμα της αντιμετώπισης των μετζόνων παρα- επισερρείται η συλλογή πληθώρος δεδογόντων κανδύνου για την εμφάνισή της, μένων από όλα τα ευρωπαϊκά κράτη και

αλλά και ως έναν βαθμό να αντιμετωπι- σύντηξη του Πανευρωπαϊκού Άτλαντος στεί, μέσω της υγευνοδιαιπτικής αγωγής της Καρδ και της πρόσβασης σε σημαντικές φαρ- Aflas of Heart Halls πινο οργανισμό έτσι ώστε μακευτικές και άλλες εξειδικευμένες φτι περίπου 50 μεταβλιτιών που αφοθεραπείες που είναι διαθέσιμες σήμερα. ρούν σε πληθυσμιακά στοιαεία, χαρακτη-

έγκαιοη διάγγωση και αντιμετώπιση είναι η αναγνώριση των συμπτωμάτων ραιότητες αντιμετώπι- ιστρικής συμβουλής. Πληθώρα δεδομέ- εθνικού φορέα της καρδισικής συντιάσ στις για οποιοδήποτε νων έχουν κατοδείξει ότι τι εντιμέρωση κειας και την εκπαίδευση. και η ευακθητοποίηση του κοινού για συχνό πρόβλημα, κα- ραμένει χαμπλή και αυτό κοστίζει πα- κής αν αφορά περίπου 15 θα μπορούσαν να είχαν σωθεί.

Στο πλαίσιο της εντιμέρωσης και νείς στην Ευρώπη και της ευακοθητοποίησης του κοινού αλλά περίοδο ενόψει της σχεδιαζόμενης τουλάχιστον 20.000 και όλων των εμπλεκόμενων φορέων για εφαρμογής του Γενικού Σχεδίου Υγείας 10% των ατόμων άνω των 70 ετών, ενώ Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρίας μής οργανωμένης και λεπτομερούς Association of the ESO & σημειωθεί ότι αποτελεί την πρώτη απία οργανώνει κάθε χρόνο τον Μάιο εκδη- συλλογή πληροφοριών, όπως συμβαίλώσεις και εκστρατείες συγχρονισμένες νει π.χ. στις Σκανδιναβικές πώρες. λεύτερον: Είναι σοβαρό, καθότι επιπ- σε όλα τα κράτη-μέλη. Στο πνεύμα αυτό

την ελεύθερη περιορισμών διαβίωση, σω της Ομάδας Εργασίας Καρδιακής ασθενών. Είναι ενδεικτικό ότι παρά την δράσεων που περιλαμβάνουν συνέντευ- Βλήματος της Κ πρόοδο που έχει συντέλεστεί στη διά Εη τύπου-δημοσιογραφική διάσκεψη, το χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των γνωση και θεροπεία της, η θνητότητα - δημοσίευση άρθρων στα μέσα μαζικής - ασθενών αυτών οι πλείστοι των οποίων παραμένει υψηλή: περίπου οι μισοί εντιμέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης έχουν ανάγκη στήριξης και περίθαλιμης ασθενείς πεθαίνουν μέσα στην πρώτη και βέβαια δύο ωραίες εκδηλώσεις για σε χρόνια και συστηματική βάση και ότι το κοινό στην Πλατεία Φανερωμένης στη ευκαιριακά και αποσπασματικά, να κατα-Τοίτον: Συγοδεύεται από σπιιαντικό Λευκωσία και στον Μόλο Λεμεσού (στις γράψουμε τις αδυναμίες αλλά και τα

το οικογενειακό του περιβάλλον, το ο Ευρωπαϊκός Σύνδεσμος επιδιώκει να γνωσία από άλλες ευρωπαϊκός πώρες, να εργασιακό περιβάλλον, την κοινωνία συνεισφέρει στην καλύτερη οργάνωση συνεισφέρουμε στον πιο αποτελεσμαπικό και για το σύστημα υγείας γεντκότερα και Βελτίωση της παρεπόμενης φροντί- απεδιασμό των δράσεών μας.

σε μια Ευρώπη πολλών αντιθέσεων και Απαραίτητη προϋπόθεση για την ριστικά των εθντικών συστημάτων υγείας, στουχεία για την επιδημιολογία και την τρέχουσα αντιμετώπιση της καρδιακή και τέλος στουχεία για την γούν την ένταξή του μέσα στις προτε- δια, η εύκολη κόπωση) και η αναζήτηση οργάνωση και τις δραστηριότητες του Είναι προφανές ότι η συμμετακή

β Πρώτον: Είναι ένα την αναγνώριση των συμπτωμάτων πα- της κυπριακής κοινότητας της κυρότο παιστικό στο πολύ σπυσντικό θώς υπολογίζεται ότι γκοσμίως σε ανθρώπινες ζωές οι οποίες αυτό project αποτελεί μια πρόκληση, κυρίως για δύο λόγους. Πρώτον διότι π πώρα μας βρίσκεται σε μια μεταβατική ο Ευρωπαϊκός και δεύτερον διότι, όπως και πολλές νεπόρισσιος της άλλες χώρες, στερούμαστε μέχρι στιγπλεκτρονικής βάσης δεδομένων για τη

> Εντρύτοις, θεωρώ ότι η συμειετική Επιρείο Κύπρου μέ μος στην πανευρωπαϊκή αυτή προσπάθεια είναι στυαντικά για να καταδείξουέχει προγραμματίσει σειρά με και στην Κύπρο τη σημοσία του προσυγκριτικά μας πλεονεκτήματα έτσι Πέρα από την εντιμέρωση όμως, ώστε, και με τη βοήθεια και την τεκνο-

<mark>Καρδιακή ανεπάρκεια</mark> - Δράσε τώρα



νία Κύπρου διοργανώνει για τρίτη συνεχή χρονιά ενημερωτική εκστρατεία υπό τον τίτλο «Καρδίακή Αντπάρ-👢 🚣 κεια-Δράσε Τώρα», με στόχο την ευαιοθητοποίηση του κοινού γύρω από την καρδιακή και εντάσσοντας ενεργά την Κύπρο στις δράσεις που οργανώνουν κάθε χρόνο η Ευρωπαϊκή Κο Εταιρεία (ESC) και ο Ευρωπαϊκός Σύνδεσμος Καρδιακής (HeartFailure Association). Τι είναι όμως η και

Η καρδιά αποτελεί την αντλία του οργανισμού μέσω της οποίος το αίμα και έτσι τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία και το οξυγόνο μεταφέρονται προς όλο το οώ τος και νερού (οι ασθενείς με σοβαρή κ μα. Η ιδιαίτερη αυτή αντλία λεπουργεί ασταμάτητα χτυπώντος κατά μέσο όρο 70 φορές ανά λεπτό. Έτσι αναατόμου περί τα 3 δισεκατομμύρια φορές. Αναμφιοβήτητα κομία ανθρώπινης κατασκευής αντλία δεν έχει αυτή η αντλία αυτή μπορεί να δυαλεπουργήσει. Τότε είναι τιου εμφανίζεται και το σύνδρομο της καρδιακής αντ πάρκειας. Το σύνδρομο της και αποτελεί ένα συνδυασμό συμπτωμάτων και κλινικών ευρημάτων που προκαλούνται από την αδυναμία της ασθενείς καρδίας να αντλήσει και να κυκλοφορήσει το αίμα που είναι απαραίπτο για την ομαλή λεπουργία του οργανισμού. Επιπλέον το αίμα και κατ' επέκταση τα υγρά του η κα κ.λπ.) προκαλώντας προβλήματα στη λεπουργία των οργάνων αυτών. Η συνηθέστερη αιτία της καρδιακής ξεις του καρδιακού μυός (μυσκαρδίπδες) και η αρτηριακή υπέρταση (όπου ο καρδιακός μυς αναγκάζεται να εργαστεί κάτω από τις αυξημένες πέσεις των αγγείων). Τα συμπτώματα των ασθενών με κα

της βαρύτητας της νόσου ο ασθενής μπορεί να εμφανί-

όσκηση, ζαλόδα, δύσπνοια, ορθόπνοια (αδυναμία του ατόμου να ξαπλώσει συχνά οι ασθενείς χρησιμοποιούν πολλά μοξιλάρια ή κοιμούνται στην καρέκλα), αίσθημα παλμών (λόγω γρήγορου καρδιακού ρυθμού), οίδημα στο κάτω άκρα και στην κοιλιά, αύξηση του σωματικού Βάρους, ανάγκη για νυκτερινή ενούρηση (οι ασθενείς Ευπνούν αρκετές φορές το βράδυ για να ουρήσουν).

Η θεραπεία Βασίζεται σε τρείς Βασικούς άξονες. Στην αντιμετώπου της αιτίας που προκαλεί την καρλ ο (εάν είναι δυναιόν), στηναλλαγή στον τρόπο ζωής και στη φορμακευτική αγωγή.

Η αντιμετώπιση της απίας αποτελεί βασικό πυλώνα στην αντιμετώπιση της νόσου. Έτσι σε περίπτωση στεφανιαίας νόσου οι στενωμένες αρπηρίες μπορεί να διανοιχθούν , σε βαλβιδοπάθεια οι πάσχουσες βαλβίδες να επιδιορθωθούν ή να αντικατασταθούνκ.ο.κ

Οι ασθενείς θα πρέπει να αλλάξουν τις διαπππ κές τους συνήθειες με περιορισμό στην πρόσληψη άλακεια να μπν ξεπερνούν τα 2 λίτρα υγρά την ημέρα). Θα πρέπει να ελατιώσουν το σωματικό τους βάρος, να ζυμένεται να χτυπήσει κατά τη διάρχεια της ζωής ενός γίζονται καθημερινά και σε περίπτωση αυξήσης του οωματικού βάρους πάνω από Ι Ικροε μία μέρα ή πάνω από 2kgσε μια εβδομάδα να εντιμερώνουν τον ιατρό την ικανότητα. Παρόλα αυτά σε ορισμένες περιπτώσεις τους. Ο ιστρός επίσης θα πρέπει να ενημερώνεται σε κάθε περίπτωση που ο ασθενής διαπιστώνει σημαντική αλλαγή στα συμπτώματά του (επίμονος βήχας, επιδείνωση δύσηνοιος, πρήξιμο στα κάτω άκρα, ανώμαλος ή γρήγορος καρδιακός ρυθμός κλπ.). Επιπλέον οι

θα πρέπει να διακόψουν το κάπνισμα, να περιο ρίσουν την πρόσληψη αλκοόλ (με πλήρη διακοπή όταν οφείλεται στο αλκοόλ) και να σώματος μπορούν να συσσωρευτούν σε άλλα σημεία ασκούνται τις περισσότερες μέρες της εβδομόδας μετά του οργανισμού (πνεύμονες, κοιλιά, ήπαρ, κάτω άκρα από συνεννόποπ με τον ιατρό τους. Η φαρμακευτική ανωνή αποτελείται από τα διουρητικά τα οποία συμβάλουν στην αποβολή των υγρών που συσοωρεύονται ε είναι η στεφανιαία νόσος (η στένωση των στον οργανισμό βελτιώνοντας τα συμπτώματα της νόσου αιμοφόρων αγγείων που τροφοδοτούν με αίμα τον και σε φάρμακα τα οποία πέραν της βελτίωσης των καρδιακό μυ). Άλλες απίες είναι οι παθήσεις των καρσυμπωμάτων παρατείνουν αποδεδειγμένα την επιβίω διακών βαλβίδων, οι συγγενείς καρδιοπάθειες (ο όρος στι των ασθενών. Σήμερο, νεότερα φάρμακα με ευεργε αναφέρεται σε καρδιοπάθειες που υπάρχουν από τη τικές επιδράσεις τόσο στην επιβίωση όσο και στη βελτίγένντιση του ατόμου), οι μυσκαρδιοπάθειες, οι λοιμώ- ωση της συμπτωματολογίος έχουν προστεθεί στη φαρ μακευτική μας φαρέτρα.

Σε πιο προχωρημένες καταστάσεις και υπό οριστιένες προϋποθέσεις χρησιμοποιούνται η αμφικοιλιακή βημαιοδότηση, οι συσκευές υποβοήθησης της αριστεοφείλονται στην πτωχή παραχή αίματος προς τον οργαρής κοιλίας (LVAD) και τέλος η μεταμόσκευση νισμό και στη συσσώρευση των υγρών. Έισι αναλόγως

ζει αδυνομία και αίσθημα κόπωσης ιδιαίτερα κατά την "Καρδιολόγος/Ενταικολόγος



Newspaper coverage - articles

* Επηρεάζει 60 εκατουμύρια παγκοσμίως

έτους μετό οπό κόποιο νοσηλείο.

νουν τα συμπτώματα της κα

συμπτώματα της γήρανσης

διάστημα 5 ετών από τη διάγνωση

κόποιο νοσηλείο

Οι μισοί ασθενείς με

πτώματα της

Heart Failure Association

Ну. Апобла.: 1005/2016 Ну. Дурее:: 1005/2018 Mine: CV_ КАРКУТН 3:xx.9

20.000 Κύπριοι με καρδιακή ανεπάρκεια

3.000 νέες περιπτώσεις εμφανίζονται κάθε χρόνο

Τις χρονοβόρες διαδικασίες που εφαρμόζει το Υπουργείο Υγείας για την έγκριση και συμπερίληψη νέων φαρμάκων στο κρατικό συνταγολόγιο καταγγέλλει ο Σύνδεσμος Καρδισπαθών Κοπρου. Αυτή τη στινμή, όπως ανέφερε ο Γραμματέος του Συνδέσμου Στέλιος Χριστοδούλου, στο πλαίσιο δημοσιονορφικής διάσιοςφτις με αφορμή την ευρωπαϊκή εκστρατεία ενημέρωσης για την κ γω διαδικοσιών δικαιούχοι ασθενείς δωρεάν ιατροφαρμακευτικής περίθαλιψης με κ ο ταλαιπωρούνται εδώ και μήνες για το λόγο ότι δεν μπορούν να λάβουν την ενδεδειγμένη φαρμακευτική αγωγή από τα κρατικά φαρμακεία. «Ζητούμε την άμεση επίλυση αυτού του ζητήματος με την υποθέτηση απλούστερών διαδικασιών από πλευράς του Υπουρνείου Υνείος και των Φαρμακευτικών Υπηρεσιών», υπέξειδε ο κ. Χοιστοδούλου, Ποδοθέσε πως ο Σύνδεσμος έλαβε κάποιες διαβεβαιώσεις από το Υπουαντίο Υντίας «ναι ένα σείδιο που

νε λόνο ο πρόεδρος της Κορδιολογικής Εχειρείας Δρ Γιώργος Γεωργίου. Ο αριθμός των πε-OTTEGORY/W Y κό πληθυσμό υπολογίζεται σε 3-20 ανά 1.000 άτομα. Ο επιπολασμός αυξάνει με την πλικία, με αποτέλεσμα να υπάρχουν 30-130 ασθενείς ανά 1.000 άτομα πλικίας άνω των 65 ετών και 80-160 ασθενείς ανά 1.000 άτομα πλικίας άνω των 75 ετών, τα οποία πάσχουν από κορδιακή έχει χαιρότερη πρόγνωση ακόμη και από τον

ни. Атгобий.: 10/05/2018. Ни. Дписог.: 10/05/2018. Мёсго: С.У.: ААНОЕІА. SeX.: 17. οικονομικές επιπτώσεις στο εθνικά συστήματα κεια επηρεάζει 60 εκαι

Association).

ενώ 3.000 νέες σθητοποίηση του κοινού η Κ περιπτώσεις εμφανίζονται κάθε χρόνο.

Χειρότερη η πρόγνωση και από τον καρκίνο

Εύμφωνα με τον πρόεδρο της Καρδιολογι δυνητικά κακοήθης νόσος, πολλές φορές δε pela Kúmpou uz triv umoothpačn tric etaipelac Pharma Services overxolvwor to προγματοποίηση δύο ενημερωτικών δοάσεων σε Αευκωσία και Αευκρά

ος ως φυσιολογικά

σε αριθμούς

* 1 στους 25 οσθενείς καταλήνει κατά την ποώτη γραηλεία

1 στους δέκα καταλήγει σε διάστημα 30 ημερών μετά από

Έως και το 30% των ασθενών καταλήνει σε διάστημα

Λιγότερα από 1 στα δέκα άτομα μπορούν συχνά να διακρί

σοβαρή δύσηνοια, τα οιδήματα στα πόδια, την ταχεία

πρόσληψη σωματικού βάρους και τη δυσκολία στην κινη

Περίπου 1 στα τρία άτομα ερμηνεύει λανθασμένα τα συμ

-Το Σάββατο, 19 Μαΐου 2018 από τις 10:00 μέχρι τις 13:00 θα υπάρχει περίπτερο εντιμέρωσης του κοινού στην ηλειτεία Φεινερωμέ

Hμ. Αποδέλ.: 10/05/2018 Hμ. Δημοσ:: 10/05/2018 Micro: CY ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ Σέλ. 25

Διαστάσεις επιδημίας η καρδιακή ανεπάρκεια

Κάθε χρόνο παρουσιάζονται 3.000 νέα περιστατικά, 20.000 οι ασθενείς στην Κύπρο

Της Μαριλένης Πανηγή

ισστάσεις επιδημίας λαμβάνει η καρδι ατην Κυ προ και αυτό κατοδεικνύεται από την αύξηση των εισαγωγών στα νοσοκομεία και την αύξηση των θα-



υνείας όλων των ανεπτυνμένων χωρών- έχα-

Τα κυριότερα αίτια τα οποία οδηγούν σε κοι * Η στεφανιαία νόσος και το έμφραγμα του μυσ-

βαλβίδων της καρδιάς

- * Η αρρύθμιστη αρτηριακή πίεση
- * Οι βαλβιδοπάθειες, δηλαδή η δυσλειτουργία των

θα επιλύει το όλο πρόβλημα», εκφράζοντας την

θα συνεριστεί τα επόμενα χρόνια με αποτέλε-

σμα την αύξηση των εισαγωγών στο νοσοκο

μεία και την αύξηση των θανάτων που αποδί-

δονται στη νόσο -με ανυπολόγιστες κοινωνικο-

ευσή αυτό να πάρει σάρκα και οστά σύντομα.

Επιδημία καρδιακής ανεπάρκειας

* Οι μυσκαρδιοπάθειες που οφείλονται σε γενετικά

* Οι λοιμώξεις των βαλβίδων (ενδοκαρδίτιδα) ή του καρδιακού μυός (μυσκαρδίτιδα) κτλ.

γίζεται ότι στην Κύπρο νημερωτική εκστρατεία υπό τον τίτλο «Καρδισική Ανεπορικεία» Δράσε Τώρα», η οποία τελεί υπό την αιγίδα του υπουργού Υγείας Κωνσταντίνου Ιωάννου, διοργανώνει για τρίτη συνεχή χρονιά, από χθες μέχρι και τις 20 Μαΐου 2018, η Και διολογική Εταιρεία Κύπρου, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω τάσσοντας ενεργά την Κύπρο στις δράσεις που οργανώνουν κάθε χρόνο η Ευρωπαϊκή / (ESC) και ο Ευρωπαϊκός Συνδεσμός

> ΟΙ ΚΥΠΡΙΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ. Μιλώντος σε διάσκεψη Τύπου, ο πρόεδρος της Καρδιολογικής Εταιρείας Κύπου δρ Γιώργος Μ. Γεωρνίου, είπε πως υπολογίζεται ότι στην Κύπρο υπάρχουν 20.000 ασθενείς με κα πάρκεια ενώ 3,000 περίπου νέες περιπτώσεις εμφανίζονται κάθε χρόνο. Ανέφερε ότι ο αριθμός των περιπτώ-

20 χιλιάδες ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια



Κάθε χρόνο εμφανίζονται στην Κύπρο 3 χιλιάδες νέες περιπτώσεις -Ξεκίνησε η ενημερωτική εκστρατεία

αυξάνει με την ηλικία, με οποτέλεσμα να υπάρχουν 30-130 ασθενείς ανά 1.000 άτομα πλικίας άνω των 65 ετών και 80-160 ασθενείς ανά 1.000 άτομα ηλικίας άνω των 75 ετών, τα οποία πάσχουν από καρδιακή Υπολογίζεται ακόμα, σημείωσε, ότι αίτιο τα οποία οδηγούν σε

20 ανά 1.000 άτομα. Ο επιπολασμός τα επόμενα χρόνια η χαρδία πάρκεια θα είναι η πιο συχνή διάγνωση και θα «ευθύνεται» για τις περισσότερες εισσγωγές στα νοροκο-

ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΑΝΕΓΙΑΡΚΕΙΑΣ. ΤΟ Κυριότερο

επάρκεια είναι η στεφανιαία νόσος Μαΐου 2018, από τις 10 μέχρι 13:00 και το εμφραγμα του μυσκαρδίου, η όπου θα υπάρχει περίπτερο ενημέ αρρύθμιστη αρτηριακή πίεση, οι βαλβιδοπάθειες, οι μυσκαρδιοπάθειες, οι νερωμένης στη Λευκωσία. Την Κυριακή, λοιμώξεις των βαλβίδων ή του καρπου πάσχουν από κάποιο από τα νοθούν πιστά τις οδηγίες των γιατρών τους, γιατί ελλοχεύει πάντα ο κίνδυνος της εξέλιξης της νόσου τους σε κορδιακή ανεπάρκεια, «Η καρδιακή αν πάρκεια είναι μια δυνπτικά κακοήθης νόσος, πολλές φορές έχει χειρότερη πρόγνωση ακόμη και από τον καρκίνο, αρκεί να αναλογιστεί κανείς ότι η επιβίωση των ασθενών με τελικού σταδίου είναι μόλις 50%», είπε ο δρ Γεωργίου.

Η ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ. Οι δραστηριότητες που προγραμματίζονται στο πλαίσιο της εκστρατείας, είναι το Σάββατο, 19 εινής διατροφής.

20 Μαΐου 2018, από τις 17:00 μέχρι διακού μυός. Συνεπώς, οι ασθενείς τις 20:00, θα υπόρχει περίπτερο ενπμέρωσης του κοινού στο Πολυλωσουρστη Λεμεσό. Στα περίπτερα θα γίνονται μετρήσεις ορτηριακής πίεσης από γιατρούς καρδιολόγους και εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό που θα Βρίσκονται στον χώρο καθώς επίσης και ενημέρωση σχετικά με τα συμπτώματα αλλά και τη νόσο γενικότερα. Επίσης, κατά τη διάρκεια και των δύο εκδηλώσεων, θα γίνονται μικρά εργαστήρια επάρκεια στα 4-5 έτη μαγειρικής και υγιεινής διατροφής για παιδιά, όπου θα μάθουν να φτιάχνουν φρουτοσουβλάκι με φρέσκα φρούτα, στηρίζοντας έτσι την πρόληψη της

ρωσης του κοινού στην Πλατεία Φα- ρωση και δωρεάν εξέταση πολιτών

ίρκεια της συνέντευξης η Κα Pharma Services, ανακοίνωσε τη διενέργεια σύμοτα αυτά, θα πρέπει να ακολουωτικών δράσεων σε Λευκωσία και Λεμεσό αντίστοιχα: -Το Σάββατο ινού στην ηλατεία Φονερωμένης στη Λευκωσία, -Την Κυριρκή 20 ι, από τις 17:00 μέχρι τις 20:00 θα υπάρχει περίπτερο ενημέρωσης



Extensive website coverage

Καρδιακή Ανεπάρκεια, Δράσε Τώρα

Δελτία τύπου 23/05/2018 08:30



f 💆 in 🔤

@ Q Q

Η αθρόα προσέλευση του κοινού και το μεγάλο ενδιαφέρον νύρω από συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκεια χαρακτήρισαν και τις δύο εκδηλώσεις, ενημέρωσης που διαργάνωσε στις 19 Μαΐου στη Λευκωσία και στις 20 Μαΐου στη Λεμεσό η Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου με την υποστήριξη της εταιρείας Novartis Pharma Services Inc. Κύπρου

Με την κορύφωση των εκδηλώσεων ολοκληρώθηκε με επιτυχία η εβδομάδα ενημέρωσης για την καρδιακή ανεπάρκεια που σήμανε την έναρξή της στις 9 Μαΐου, μέσω δημοσιογραφικής διάσκεψης, η οποία έλαβε γώρα στο υπουργείο Υγείας στην παρουσία της γενικής διευθύντριας του υπουργείου Υγείας δρος Χριστίνας Γιαννάκη, του πραέδρου της Καρδιολογικής Εταιρείας Κύπρου, δρος Γιώργου Γεωργίου, του κοσμήτορα της ισταϊκής αγολής του Πανεπιστημίου Κύπρου δρος Γεράσιμου Φιλιππάτου, του δρος Βασίλη Μπαρμπέρη, Προέδρου Ομάδας Εργασίας Καρδιακής Ανεπάρκειας Καρδιαλογικής Εταιρείας Κύπρου, του Πραέδρου του Παγκύπριου Ιστοκού Συλλόγου δρος Πέτρου Αναθαγγέλου και του κ. Στέλιου Χριστοδούλου, γραμματέα του Συνδέσμου Καρδισταθών Λευκωσίας.

Η ενημερωτική εκατρατεία διοαναγώθηκε από την Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου και την υποστήριξη της εταιρείας Novartis Pharma Services Inc. Κύπρου με

RELATED ARTICLES O Global Superstar DJ SNAKE

Έκθεση φωτογραφίας «Moments α Glary» στο Λανδίνο 12-14 Ιουνίου UNILEVER TSERIOTIS auvexidou

το «Αποθεματικό Καρδιάς»

στην Κύπρο

Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου: «Καρδιακή Ανεπάρκεια. Δράσε Τώρα»

BUZZLIFE , 23.05.2018 0







Καρδιακή Ανεπάρκεια - Δράσε Τώρα

Ειδήσεις

Κυπριακή Οικονομία Ευρωπαϊκή Οικονομία Ελληνική Οικονομία Διεθνής Οικονομία Εμπορικά Νέα Συνεντεύξεις



Με απόλυτη επιτυχία στέφθηκε η κορύφωση της εβδομάδας ενημέρωσης της Καρδιολογικής Εταιρείας Κύπρου

Η αθρόα προσέλευση του κοινού και το μεγάλο ενδιαφέρον γύρω από συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας χαρακτήρισαν και τις δύο εκδηλώσεις ενημέρωσης που διοργάνωσε στις 19 Μαΐου στη Λευκωσία και στις 20 Μαΐου στη Λεμεσό η Καρδιολονική Εταιρεία Κύπρου με την υποστήριξη της εταιρείας Novartis Pharma Services Inc. Κύπρου.

Με την κορύφωση των εκδηλώσεων ολοκληρώθηκε με επιτυχία η εβδομάδα ενημέρωσης για την καρδιακή ανεπάρκεια που σήμανε την έναρξή της στις 9 Μαΐου, μέσω δημοσιογραφικής διάσκεψης, η οποία

έλαβε χώρα στο υπουργείο Υγείας στην παρουσία της γενικής διευθύντριας του υπουργείου Υγείας δρος Χριστίνας Γιαννάκη, του προέδρου της Καρδιολογικής Εταιρείας Κύπρου, δρος Γιώργου Γεωργίου, του κοσμήτορα της ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Κύπρου δρος Γεράσιμου Φιλιππάτου, του δρος Βασίλη Μπαρμπέρη, Προέδρου Ομάδας Εργασίας Καρδιακής Ανεπάρκειας Καρδιολογικής Εταιρείας Κύπρου, του Προέδρου του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου δρος Πέτρου Αναθαγνέλου και του κ. Στέλιου Χριστοδούλου, γραμματέα του Συνδέσμου Καρδιοπαθών Λευκωσίας.

Η ενημερωτική εκστρατεία διοργανώθηκε από την Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου και την υποστήριξη της εταιρείας Novartis Pharma Services Inc. Κύπρου με επιπυχία για 3^η συνεχή χρονιά και τέλεσε υπό την αιγίδα του έντιμου υπουργού Υνείας κ. Κωνσταντίνου Ιωάννου.

Παράλληλα η εκστρατεία εντάχθηκε στις δράσεις που οργαγώνουν κάθε χρόνο η Ευρωπαϊκή Καρδιολονική Εταιρεία (ESC) και ο Ευρωπαϊκός Σύνδεσμος Καρδιακής Ανεπάρκειας (Heart Failure Association), ενώ καθοριστική συμβολή στην ευρεία διάδοση του μηνύματος για την ανάληψη δράσης κατά της καρδιακής ανεπάρκειας είχε η ενεργός συμμετοχή του διεθνούς μη κερδοσκοπικού οργανισμού (iHHub) που υποστηρίζει τη δημιουργία ομάδων ασθενών από όλες τις χώρες του κόσμου, τις οποίες φέρνει σε επαφή και επικοινωνία, για την αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις καρδιακές παθήσεις και τη βελτίωση της ζωής.







Social media coverage



Christos Lazanias is at Politis Newspaper.



00 70

Marileni Stavrou May 17 at 12:05pm · €

Οι μεγάλες σκέψεις έρχονται από την καρδιά είπε ο Βωβενάργκ. Comn Η καρδιακή ανεπάρκεια αντιμετωπίζεται, αρκεί η έγκαιρη διάγνωση της, λεει Δράσε τώρα- λέω και ενώ!

19 Μαίου - Πλατεία Φανερωμένης 20 Μαΐου - Μώλος Λεμεσού... See More

May 14 at 3:37pm · € Mάθε Περισσότερα: https://www.facebook.com/events/1758116690942585/ Τα PRINOS farm & deli, στηρίζουν την προσπάθεια της Καρδιολογικής Εταιρείας Κύπρου στην εκστρατεία ενημέρωσης για την Καρδιακή

#PrinosFarmDeli #ActingOnHeartFailure



fichael Filippakis and 27 others





Mix Fm Radio is with Ilias SeeWhy and Helena Olymbiou. May 16 at 6:14pm · Instagram · €

Η Καρδιακή Ανεπάρκεια δημιουργείται όταν η καρδιά δεν μπορεί να αντλήσει το αίμα στην κυκλοφορία τόσο καλά όσο θα έπρεπε, με αποτέλεσμα να συσσωρεύονται υγρά στους πνεύμονες και σε άλλα μέρη του σώματος. Όμως, εάν αναγνωριστεί και αντιμετωπιστεί έγκαιρα, οι ασθενείς μπορούν να ζήσουν μία ζωή κανονικής διάρκειας και καλής ποιότητας.

Δράσε τώρα! Σε περιμένουμε

19 Μαΐου - Πλατεία Φανερωμένης / 20 Μαΐου - Μώλος Λεμεσού για ενημέρωση και μέτρηση αρτηριακής πίεσης

#ActingOnHeartFailure #Heart #Love #Cyprus #Nicosia #Limassol



Cardio Health Cardiology Center is at O Cardio Health Cardiology Center.

May 18 at 8:50pm - Strovolos - €

Εκδηλώσεις ενημέρωσης για την καρδιακή ανεπάρκεια 2018. Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια συχνή και σοβαρή πάθηση που πολλοί άνθρωποι δεν αναγνωρίζουν τα συμπτώματα της.





Comment



Ntora Makrigianni May 14 at 5:45pm ⋅ €:

Γιατί την καρδούλα μας πρέπει να την προσέχουμε! 🤎 #ActingOnHeartFailure Εκστρατεία ενημέρωσης καρδιακής ανεπάρκειας!

https://www.facebook.com/events/1758118890942585/



14 Comments 3 Shares

A Share

Comment





Printed material for patients - leaflet



Ποιές είναι οι εξετάσεις για τη διάγνωση της καρδιακής ανεπάρκειας:

Οι συνήθεις εξετάσεις περιλαμβάνουν: τη λήψη του ιστρικού ιστορικού, τη φυσική εξέτσαη, το ηλεκτροκαρδιογράφημα, τις αναλύσεις αίμστος, την ακτινογραφία θώρακος και το υπερηχοκαρδιογράφημα (ECHO). Φυσικό, ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να χρεισστούν και κάποιες επιπλέον εξέτσάστος.

Πως μπορεί να αντιμετωπιστεί η καρδιακή ανεπάρκεια;

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η φαρμακευτική αγωγή θεωρείται πολύ απμαντικό μέρος της αντιμετώπισης της καρδιακής ανεπάρκειας. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν διάφορες ομάδες φαρμάκων. Η επιλογή τους εξαρτάται από τα συμπτώματα, την πιθανή παρουσία άλλων παθήσεων και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τοι κάθε ανθρώπου.

ΑΓΓΕΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ή ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Μερικές φορές μπορεί να κριθεί απαραίπτο να υποβληθείτε σε σγγειοπλαστική στεφανιαίων με τοποθέποια stent ή καρδιοχειρουγγική επέμβασι όπως αρογοτοτεφανιαία παράκαμψη (CABG) αντικατάσταση/επιδιόρθωση καρδιακών βαλβίδων, εμφύτευση ειδικών βηματοδοτών ή μεταμάσχευρη καρδία.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μία κατάσταση ο ποιδια έρριπότα σε σημαντικό 680μό από τον τρόπος καίης. Είναι πολύ σημαντικό 680μό από τον τρόπος καίης. Είναι πολύ σημαντικό να περιορίζεται η πρόσλητη όλατος μένων πο Διατοναλίνονται κάθε μέρα πρέπει στις περιασότετρε περιαπόσεις να κυμούτεται μεταξύ 1, δικαι 2 λίτραν για τους περιασότετρους ασθενείς. Ευνήθειες όπως η υπερικατοναλίκοια σλικούλ και το κάπτυσμο μπορούν να επιδαρύνουν την κατάσταση κάποιου που πάσχει από καρδιακή ανεπάρκεια.



Τι είναι η καρδιακή ανεπάρκεια:

Η καρδιακή σενπόρεκται είναι μία ασθαρή πόθητα κατή το ποία το καρώ δεν μπορεί να αντλήσει το αίμα στην κυκλοφορία τόσο καλά όσο θα έπρεπε, με αποτέλεσμα το συσσωρεύσται υγρά στους πυνέμονες και α εάλλα μέρη του σώματος. Όμως, εόν αναγνωριατεί και αντιμετωπιστέε (έγκαμρα, οι ασθενείς μπορούν να ζήσουν μία ξωί κανσαντικής διάρκετας και καλής απότητας. Η καρώ και το κατά το ποίτητας. Η καρβιακή αντιμέτρατα συνήθως οφείλεται ασθενικής το ποία μπορεί να βάλφει απυθείτας την καρδιά ήν αι την επιβαρύνει με επιλέον όγκο σίματος.

Ποιά είναι τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας

ΔΥΣΠΝΟΙΑ

Η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να οδηγήσει ο συσαφευση νηφων στους πνεύμονες, γεγονός που προκαλεί δύσηνοια. Στα αρκικό ατάδια μπορεί να πορουσιάζεται μένο μετά από κόπωση, αλλά αργότερα μπορεί να αρκική μετικό ατοιχείο είναι ότι μπορεί να καρακίτηριστικό στοιχείο είναι ότι μπορεί να στοιχείος πολειώς με και αποντός ξαπλωσία και συσακο μέςται από τη αρίσο επιπλέον μαξίλαριών ουτας ώστε ο ασθενής να ξαπλώνει ακαδόν εκ κοθιαπίθειου.

Οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια παρουσιάζουν πολύ συχνά απότομη ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΤΟΥΣ ΒΑΡΟΥΣ λόγω της συσσώρευσης υγρών στο σώμα τους.

ΦΟΥΣΚΩΜΑ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ

Τα συσσωρευμένα υγρά μπορούν να προκαλέσουν φούσκωμα (οίδημα), κυρίως στους αστραγάλους. Το φούσκωμα μπορεί να επεκτείνεται και πιο ψηλά στα πόδια, ακόμα και στην κοιλιά.

ANOPETIA



ΝΥΚΤΕΡΙΝΗ ΟΥΡΗΣΗ

Όταν κάποιος που πάσχει από καρδιακή ανεπάρκεια ξαπλώσει το βράδυ, επιστρέφουν στην κυκλωφορία του τα υχρά που μαχεύπκαν στην κυκλωφορία του τα υχρά που με υχρά αυτά αποθάλλονται με την ούριση με αποτέλεσμα ο ασθενής να χρειάζεται να ουρεί συνακ ακτά τη δίρκεια της νύκτας.

ZZZ

ΚΟΠΩΣΗ/ΚΑΤΑΒΟΛΗ

Η καρδιά δεν παρέχει αρκετό οξυγόνο και θρεπτικά στοιχεία στους μυς μέσω της κυκλοφορίας. Επομένως, οι μυς μπορεί να κουράζονται πολύ πιο εύκολα.

ZA

Ο αρρυθμίες (οι οποίες είναι συχνές στην καρδιακή ανεπόρκεια], πιροσωρινή και απόταμη πτώση της πίεσης όταν κάποιος απόταμη πτώση της πίεσης όταν κάποιος στην ώρθεια θέση καθώς επίσης και τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται μπορούν να προκαλέσουν χάλη.



ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ

Στην προσπάθειά της να καλύψει την αδυναμία της και να διατηρήσει σταθερή τη ροή αίματος προς την κυκλοφορία, η καρδιά μπορεί να κτυπά γρηγορότερα.

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ. ΔΡΑΣΕ ΤΩΡΑ!

Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου

Που οφείλεται η καρδιακή ανεπάρκεια;

Η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να προκληθεί από άλλα προβλήματα που υπάρχουν (ή υπήρξαν) στον ασθενή, τα οποία βλάπτουν άμεσα ή έμμεσα την καρδιά.

Το ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ είναι η συχνότερη αιτία καρδιακής ανεπάρκειας.

Στην ΙΤΕΘΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ, μία ή περιασότερες από τις στερανιαίες σηρηίες σας εμφανίες αίτεναι Λόγιος δημιουργίας μιας πλάκιας η οποία περιέχει καληστερόλη (αθηρωματική πλάκα) στο εσιατεριέχει του Αποτρολία (αθηρωματική πλάκα) στο εσιατεριέχει του Αποτρολία το κάνου το Επράπου το Επράπου Αποτρολία που μπορούν να φτάσουν στον καρδιακό μυ, προκαλώντας σπάθοχη (πόνο στο πάθος). Από μια να καθυστερήσει ή ακόμη και να προληφέει με αλλαγές στον γρόπο χαιός και με ιστρικές με το του του και του με του και του και με του και με

Η ΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ (ΥΠΕΡΤΑΣΗ) αναγκάζει την καρδιά να κτυπό πιο δυνατά από ότι συνήθως για να διατηρήσει την κυκλοφορία του αίματας. Το γεγονός αυτό αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΒΑΛΒΙΔΩΝ, ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΎ ΚΑΙ ΣΥΓΓΈΝΕΙΣ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΈΣ, ΝΕΦΡΙΚΈΣ ΚΑΙ ΑΛΛΈΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ.

Όταν πάσχουν οι πνεύμονες, το οξυγόνο στο αίμα μειώνεται και η καρδία άναγκάζεται να δουλέψει περισσότερο για να παραδώσει το αποραίπτο οξυγόνο στο σώμα, κάτι που μπορεί να προκάλεσει καρδιακή αντιβρικαι. Καταστάσεις όπως οι λουμάξεις, η αναμία, οι αρρυθμίες, ο διαβίτης και ο υπερθυρεσειδισμός μπορούν να επιβορύνουν την καρδιακή αντιβρικαια.



Printed material for patients - traffic light self-care plan





Σταθερό βάρος το πρωί



Χωρίς νέο ή επιδεινούμενο λαχάνιασμα



Χωρίς νέο πρήξιμο. Τα κάτω άκρα και τα πόδια σας φαίνονται φυσιολογικά



Η σωματική σας δραστηριότητα είναι φυσιολογική



Ξαφνική πρόσληψη βάρους (2 kg) σε διάστημα 2 ημερών χωρίς αλλαγή στα συμπτώματα



Νέο ή επιδεινούμενο λαχάνιασμα



Χρειάζεστε περισσότερα μαξιλάρια για να κοιμηθείτε άνετα επειδή λαχανιάζετε



Ενοχλητικός βήχας



Αυξημένο πρήξιμο στα πόδια και στους αστραγάλους



Πρήξιμο στην κοιλιά



Μείωση της όρεξης



Νέα ή επιδεινούμενη ζάλη



Λαχάνιασμα που σας ξυπνάει τη νύχτα



Λαχάνιασμα κατά την ηρεμία



Ξαφνική πρόσληψη βάρους (2 kg) σε διάστημα
 2 ημερών με επιδείνωση των συμπτωμάτων



Βήχας με αφρώδη πτύελα



Απώλεια συνείδησης ή κατάρρευση (καλέστε ασθενοφόρο)



Εξαιρετικά – συνεχίστε την καλή δουλειά!

Απαιτείται προσοχή!



Επικοινωνήστε με την κλινική ή το γιατρό που σας παρακολουθεί για την καρδιακή ανεπάρκεια.



Μπορεί να χρειάζεται να επισκεφθείτε το γιατρό σας.



Μπορεί να χρειάζεται αλλαγή στα φάρμακά



Ιατρικός συναγερμός – προειδοποίηση!

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Πρέπει να υποβληθείτε σε εξέταση άμεσα.

Επικοινωνήστε με την κλινική ή το γιατρό που σας παρακολουθεί για την καρδιακή ανεπάρκεια. Η καρδιακή ανεπάρκεια παρουσιάζεται όταν η καρδιά εξασθενεί, γίνεται λιγότερο αποτελεσματική και δεν μπορεί να αντλήσει το αίμα στον οργανισμό σας όσο καλά θα έπρεπε. Μπορείτε να ζήσετε καλά με την καρδιακή ανεπάρκεια εάν γνωρίζετε και κατανοήσετε την πάθηση και τη θεραπεία της. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραπτρήσετε και να αναφέρετε οποιεοδήποτε μεταβολές στα συμπτώματά σας. Με τη στενη συνεργασία με την ομάδα φροντίδας της υγείας σας, μπορείτε να αποκτήσετε τον έλεχχο της πάθησής σας, να αποφύγετε τις περιττές επισκέψεις στο νοσοκομείο και να ζήσετε μία δραστήρια ζωή.

Αντιμετώπιση των σημείων και συμπτωμάτων σας Συμβουλευθείτε το σύστημα του φωτεινού σηματοδότη στην πίσω σελίδα

Κάθε μέρο

- Ότον απκώνεστε το πρωί, να ζιγήξεστε οφότου πότε στην τουαλέτα. Να καταγράφετε το βάρος σας στο σημειωματόριο ή στο ημερολόγιο για το σωματικό βάρος. Συγκρίνετέ το με το χθεσινό βάρος, Μία ξαφνική αύξηση του βάρους κατά 2 kg σε διάστημα 2 ημερών αποτελεί πρώιμο σημείο κατακράτησης υγρών.
- Ελέγξτε εάν η αναπνοή σας είναι φυσιολογική.
 Ελέγξτε εάν υπάρχει πρήξιμο στα κάτω άκρα, στους
- αστραγάλους, στα πόδια και στην κοιλιά σας.
- Πάρτε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες.

Άσκηση

Ιδονικό θα πρέπει να ασκείστε για 150 λεπτά κάθε εβδομάδα σε συνεδρίες των 10 λεπτών ή περισσότερο. Ξεκινήστε ήπια στην αρχή και βαθμιαία αυξήστε αυτό που κάνετε.

Για πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τη σωματική δροσπηριότητο, επισκεφθείτε το: www.getirelandactive. ie, www.getirelandwalking.ie www.iscp.ie

Οινόπνευμα

Η κατανόλωση οινοινιεύματος δεν απαγορεύεται εάν έχετε κορδιακή ανεπόρκειο. Ωστάσο, η ποσόππα που μπορεί να πιει κάθε ασθενής ποικίλει ανάλογα με την κατάσταση του κάθε ατάμου. Τα το λόγο αυτό, ο νασιλευτής ή ο γιστρός ασς θα ασς μέλασε για πτιν ποσάπτα του αινοιντεύματος που μπορείτε να πίνετε με σαράλεια.

Κάπνισμα

Εάν είστε καπινατής, η δισκοπή του καπνίσματας είναι ένα από το κολύτερα ηρόμματα που μπορείτε να κάνετε για πιν υγεία σας. Το κάπνισμο κόνει την καρδιά σας να εργάζεται πιο σκληρό. Μειώνει την πορόπια του σύμγόνου που μπορεί να μεταφέρει το σίμα σας και προκαλεί στένωση στα τοκώματα των σιμαφόρων σηγείων. Μιλήστε με το νασπλευτή, το γιατρό ή το φαρμοκοποίο σας σχετικά με τη δισκοπή του καπνίσματος, η καλέστε στο 1431, την δυρεάν γρομμή δισκοπής καπνίσματος τον Μτουγγείου Υγείας.

Διαχείριση των φαρμάκων σας

- Είναι πολύ σημαντικό να παίρνετε τα φάρμακά σας στο σωστό χρόνο και με τον τρόπο που σας έχει πει ο γιστρός σας.
- Μη σταματήσετε ποτέ να παίρνετε τα φάρμακά σας χωρίς να μιλήσετε πρώτα με το γιατρό σας.
- Εάν έχετε πρόβλημα να θυμάστε να παίρνετε τα δισκία σας, δοκιμάστε τις παρακάτω συμβουλές:
- Παίρνετε τα φάρμακά σας την ίδια ώρα κάθε μέρα.
 Χρησιμοποιήστε ειδικά κουτιά για χάπια που σας
- βοηθούν να παρακολουθείτε τα φάρμακά σας. - Ζητήστε από το φαρμακοποιό σας φάρμακα σε
- ημερήσιες ή εβδομαδιαίες «συσκευασίες κυψελών».
 Κρατήστε «ημερολόγιο φαρμόκων» και σημειώνετε
- κάθε φορά που παίρνετε τη δόση σας.
 Ζητήστε από τους κοντινούς σας ανθρώπους να σας
- το υπενθυμίζουν. - Βάλτε ένα αυτοκόλλητο ή σημείωμα υπενθύμισης στο
- Βάλτε ένα αυτοκόλλητο ή σημείωμα υπενθύμισης σ ντουλάπι των φαρμάκων ή στο ψυγείο,

Διατροφή

- Αποφύγετε την υπερβολική ποσόπητα αλαπού στη διατροφή σας. Το ολότι μπορεί να κάνει τον οργανισμό σας να κατακρατά το νερό (κατακράποπ υγρανί), επιδεινώνοντας τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας.
- Εόν είστε υπέρβαρου, η καρδιά σας πρέπει να εργαστεί πιο σκληρά για να αντλήσει το αίμα στον οργανισμό σας. Χάνοντας βάρος μπορεί να βοηθήσετε στη μείωση των συμπτωμάτων της καρδισκής ανεπάρκειας καθώς και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης άλλων επιπλοκών για την υγεία, όπιος ο διαβάττιο.

Εάν θέλετε συμβουλές σχετικά με την υγιεινή διοτροφή, απευθυνθείτε στο διοιτολόγο, στο γιστρό ή στο νοσηλευτή σος ή συνδεθείτε στο www.safefood.eu/ Healthy-Eating

Εμβολιαστείτε

 Οι ασθενείς με κορδιακή ανεπάρκεια συνιστάται θερμά να απευθύνονται στο γιατρό τους για να κάνουν το επήσιο εμβόλιο για τη γρίπη και το εμβόλιο για τον πνευμονιόκκοκκο.



Political engagement – press conference



A press conference was held at the Ministry of Health announcing the campaign: ActingOnHeartFailure, with the participation of the general director of the MOH, the presidents of Cyprus Society of Cardiology, Pancyprian Medical Association, Heart Failure Working Group and secretary general of the local cardiac patients association. The campaign was performed under the auspices of the Minister of Health. The press conference had TV coverage







Press conference – media coverage



Εκδηλώσεις Καρδιολονικής Εταιρείας Κύπρου

Δελτίο τύπου 10/05/2018 10:21



f 🔰 in 🖾



@ Q Q

Η Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου με την υποστήριξη της εταιρείας Novartis Pharma Services Inc. Κύπρου παρέθεσε δημοσιογραφική διάσκεψη στην αίθουσα διασκέψεων του Υπουργείου Υγείος την Τετάρτη 9 Μαΐου, όπου ανακοινώθηκε μια ουρά δράσεων στο πλαίσιο της ενημερωτικής εκστρατείας που διεξάγει, από τις 9 μέχρι τις 20 Μαΐου 2018, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από την καρδιακή ανεπάρκεια. Το μήνυμα της ενημερωτικής εκστρατείας είναι: αΚποδιακό Ανετιάσκου Λούσε γένουν

Η ενημερωτική εκστρατεία, που τελεί υπό την ανίδα του έντιμου υπουργού Υνείας κ. Κωνσταντίνου Ιωάννου, διοργανώνεται από την Καρδιολογική Επαιρεία Κύπρου με επιτυγία για 3η συνεχή χρανιά εγτάρσοντας εγεργά την Κύπρο στις δράσεις που οργαγώνουν κάθε χρόνο η Ευρωποϊκή Καρδιολογική Εταιρεία/ESC) και ο Ευρωπαϊκός Σύνδεσμος Καρδιακής Ανεπάρκερας

Η πανευρωπαϊκή εμβέλεια της ενημερωτικής εκατρατείας καθιστά δυνατή την ενεργοπαίηση και τον συντονισμά μιας μεγάλης μερίδας στόμων και ομάδων (καρδιολόγοι ιστροί, εδιδεικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό, εθελοντές, ορνανωμένοι φορείς, σύνδεσμοι ασθενών κ.λπ.).

① Tax, 09/05/2018 - 16:55

Η Καρδιολονική Εταιρεία Κύπρου ανακοίνωσε σειρά εκδηλώσεων

συντάχθηκε από Χ. Αργυρίου

f ¥ in G · ☑

Η Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου με την υποστήριξη της εταιρείας <u>Novartis Pharma Services Inc. Κύπρου</u> παρέθεσε δημοσιογραφική διάσκεψη στην αίθουσα διασκέψεων του Υπουργείου Υγείας την Τετάρτη 9 Μαΐου, όπου ανακοινώθηκε μια σειρά δράσεων στο πλαίσιο της ενημερωτικής εκστρατείας που διεξάγει, από τις 9 μέχρι τις 20 Μαΐου 2018, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από την καρδιακή ανεπάρκεια. Το μήνυμα της ενημερωτικής εκστρατείας είναι: «Καρδιακή Ανεπάρκεια Δράσε τώρα».

Η ενημερωτική εκστρατεία, που τελεί υπό την αιγίδα του έντιμου υπουργού Υγείας κ. Κωνσταντίνου Ιωάννου, διοργανώνεται από την Καρδιολογική Εταιρεία Κύπρου με επιτυχία για 3η συνεχή χρονιά εντάσσοντας ενεργά την Κύπρο στις δράσεις που οργαγώνουν κάθε γρόνο η Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία(ESC) και ο Ευρωπαϊκός Σύνδεσμος Καρδιακής Ανεπάρκειας

Η πανευρωπαϊκή εμβέλεια της ενημερωτικής εκστρατείας καθιστά δυνατή την ενεργοποίηση και τον συντονισμό μιας μεγάλης μερίδας ατόμων και ομάδων (καρδιολόνοι ιατροί, εξιδεικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό, εθελργτές, οργανωμένοι

Εκστρατεία 'Καρδιακή Ανεπάρκεια - Δράσε Τώρα' -20.000 οι ασθενείς στην Κύπρο













Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια σοβαρή, γρόνια πάθηση που ενδέγεται να επιδεινωθεί σταδιακά με το πέρασμα του χρόνου. Τελικώς, μπορεί να περιορίσει τη διάρκεια της ζωής σας. Η εξέλιξη της καρδιακής ανεπάρκειας είναι απρόβλεπτη και διαφορετική για κάθε άτομο. Σε πολλές περιπτώσεις, τα συμπτώματα παραμένουν σταθερά για αρκετό χρονικό διάστημα (μήνες ή γρόνια) γωρίς να εξελίσσονται. Με την προσαρμογή του τρόπου ζωής και με την αντιμετώπιση με φάρμακα και ιατρικές συσκευές, συχνά τα συμπτώματα σταθεροποιούνται και η διάρκεια ζωής παρατείνεται. Η ομάδα που έχει αναλάβει την ιατρική σας φροντίδα θα συνεργαστεί μαζί σας για τη διαχείριση της καρδιακής σας ανεπάρκειας, καθώς και για τον περιορισμό των συμπτωμάτων, τη βελτίωση της πρόγνωσης και την παράταση της διάσκειας ζωής σας.

Ενημερωτική εκστρατεία υπό τον τίτλο "Καρδιακή Ανεπάρκεια - Δράσε Τώρα", η οποία τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργού Υγείας Κωνσταντίνου Ιωάννου, διοργανώνει για τρίτη συνεχή χρονιά, από σήμερα μέχρι και τις 20



Political engagement



 Members of the Parlament and the local authorities participated in the public events and their message was transmitted through live radio







Patient engagement

- The president of the Pancyprian confederation of patients and friends as well^{Association}
 as the board of the Nicosia cardiac patients association participated actively
 in the public event at Nicosia
- Workshops for HF patients and their families are organized by the patients association with cardiologists, HF nurses, dieticians, physiotherapists and clinical psychologists as instructors







Heart Failure

Summary



- The Cyprus HF working group had the pleasure to participate again in this year's awareness days
- Our group is small but has put a lot of effort and enthusiasm in getting our voice heard to as many people as possible, including patients, public, state and stakeholders
- The campaign recruited distinguished members of the HF community (cardiologists, nurses, members of patients' associations) as volunteers
- It was supported by the major relevant scientific bodies and the patients' associations and has been under the auspices of the Minister of Health
- Regarding political advocacy and strategic planning there is a lot of work still to be done in view of the current transitional phase towards a potential new national health system in our country
- Patients and public embraced the events and showed how important and necessary these are for raising awareness regarding the epidemic of HF
- We promise that this effort will continue and be intensified over the next years, and we thank the HFA for their guidance, inspiration and support.







Thank you..

