

Doença Cardíaca – como os tratamentos podem ajudar **Heart disease – how treatments can help**

As artérias saudáveis levam um suprimento regular de sangue para o seu coração. Sem este sangue, o seu coração não pode funcionar adequadamente. Mas, por vezes, as artérias tornam-se demasiado estreitas – o que pode causar doença cardíaca.

Porque razão as artérias estreitam?

Com o passar dos anos, uma substância chamada “placa” pode aumentar gradualmente na parte interna das paredes das artérias dando origem a que fiquem entupidas e menos sangue chegue ao coração.

Que acontece quando as artérias ficam mais estreitas?

Pode dar origem a angina de peito ou a um ataque de coração.

- Angina de peito acontece quando o coração não está a ter sangue suficiente. Os sintomas incluem pressão e aperto no peito, dor no braço. Por vezes as pessoas sentem-se também com náuseas e transpiradas. Estes sinais indicam que algo pode estar mal com o coração e que é preciso assistência médica o mais rapidamente possível. Uma angina não é o mesmo que um ataque de coração, mas pode aumentar o risco de ter um ataque
- Um ataque cardíaco acontece quando um coágulo se forma numa artéria que já esteja mais estreita por causa da “placa”, interrompendo assim a passagem de sangue para o coração. Se o fornecimento de sangue for interrompido por um longo período pode causar lesão cardíaca permanente. Se alguém sofrer um ataque cardíaco, quando mais depressa essa pessoa chegar ao hospital menor será a lesão no músculo cardíaco.

E quanto a tratamento?

Os hospitais têm tratamentos para abrir as artérias obstruídas. Se a artéria puder ser desobstruída rapidamente menor será a lesão cardíaca. O seu médico manda fazer uma radiografia especial chamada angiograma para saber onde e qual o grau de obstrução nas artérias. Então o médico pode aconselhar sobre o tratamento a fazer. Algumas pessoas com angina de peito talvez precisem apenas de medicação, enquanto que no caso de um ataque cardíaco será necessário medicação e uma angioplastia ou cirurgia.

Medicamentos

- podem ajudar a dissolver os coágulos que obstruem as artérias
- podem tornar o sangue mais fino, diminuindo o risco de ataque cardíaco ou trombose
- podem baixar a pressão arterial alta
- podem baixar o colesterol, que é uma das causas das artérias obstruídas
- aliviam os sintomas da angina de peito
- ajudam a cicatrizar o músculo cardíaco no caso de lesão.

Angioplastia

Esta operação simples melhora a circulação de sangue para o coração porque alarga a artéria, podendo ser feita sob anestesia local e apenas é necessária uma curta permanência no hospital. O médico alarga a artéria obstruída inserindo nela um balão especial. Assim que o balão está dentro da artéria, o mesmo é insuflado antes de ser retirado. Este processo alarga a artéria. O médico então mete um pequeno tubo de metal (chamado “stent”) na artéria alargada, o qual permanece na artéria para a manter aberta.

Cirurgia bypass.

Esta operação consiste em arranjar outra maneira do sangue chegar ao coração. O médico “pede emprestada” outra artéria do corpo do paciente (uma artéria do peito, perna ou braço). Essa artéria saudável é então ligada à artéria obstruída a fim de poder levar o sangue para o coração à volta da obstrução. Esta operação implica anestesia geral e permanência no hospital mais prolongada. Tal como acontece com a angioplastia, a cirurgia bypass é normalmente uma operação segura e bem sucedida.

Que mais é importante?

Hábitos saudáveis. As artérias obstruídas são normalmente causadas por factores controláveis, como fumar, inactividade e alimentação. É importante:

- Deixar de fumar, porque causa lesões e enfraquece as paredes das artérias.
- Evitar gorduras saturadas prejudiciais – a gordura da carne gorda, laticíneos gordos, manteiga, banha, gordura para cozinhar sólida, leite de coco, comida frita pronta a consumir e muitos biscoitos, bolos e empadas de compra.
- Manter a actividade. Exercício físico regular como andar a pé é bom para o coração. Caso tenha tido um ataque cardíaco, o seu médico pode aconselhar e referi-lo para um programa onde aprende maneiras adequadas de fazer exercício físico e controlar a sua condição cardíaca.

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português no website do serviço Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Os números de telefone estão correctos na data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez tenha que consultar a lista telefónica para verificá-los.