

## ΒΙΟΑΝΑΔΡΑΣΗ: ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ

Δρ Χρήστος Χατζηκώστας

Ιατρός Οικογενειακής Ιατρικής.

Πολλοί αναγνώστες σίγουρα έχουν περάσει κάποια προβλήματα με την καρδιά τους και σε άλλους ο καρδιολογος ή ο παθολόγος τους θα τους είτε να προσέχουν επειδή έχουν ψηλή πίεση, επειδή καπνίζουν, επειδή είναι παχύσαρκοι ή έχουν ψηλή χοληστερόλη. Όλα τα παραπάνω είναι παράγοντες κινδύνου για να παρουσιάσει κάποιος ένα ισχαιμικό καρδιακό επεισόδιο ή ένα έμφραγμα.

Η άσκηση (τις περισσότερες ημέρες τις εβδομάδας, τουλάχιστον μισή ώρα κάθε φορά) , το χάσιμο βάρους αλλά και η σωστή μεσογειακή διατροφή (πολλά φρούτα, λαχανικά, φυτικές πρωτεΐνες με μειωμένη πρόσληψη λίπους) , η χορήγηση αντιοξειδωτικών (βιταμίνη E, Ομέγα-3, Βιταμίνη C κ.α ) η διακοπή του καπνίσματος και ο έλεγχος του στρες είναι παράγοντες που όλοι μαζί και καθένας ξεχωριστά βοηθούν να μειώσουμε τον κίνδυνο του εμφράγματος ή της ισχαιμίας του μυοκαρδίου.

Εδώ θα αναφερθούμε περισσότερο στον έλεγχο του στρες, κάτι που μέχρι προ τίνος δεν δινόταν πολλή σημασία. Μεγάλες έρευνες που έγιναν όμως τις τελευταίες δύο δεκαετίες σε ανεπτυγμένες χώρες απέδειξαν ότι: όταν το άτομο μάθει να ελέγχει το στρες βοηθά σε πολύ σημαντικό βαθμό την καρδιά του και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφράγματος . Αυτό ισχύει ακόμα και για τα άτομα που ήδη έχουν πάθει ένα έμφραγμα, ή έχουν στεν, ή έχουν υποστεί μπαλονάκι για διάνοιξη των στεφανιαίων αρτηριών.

Η επιστημονική μέθοδος που εφαρμόζεται διεθνώς για τον έλεγχο του στρες ονομάζεται «Βιοανάδραση» (Biofeedback, αγγλ. ορολογία). Η Βιοανάδραση χρησιμοποιεί υψηλής τεχνολογίας συσκευές , που εντοπίζουν και μετρούν αντικειμενικά τα επίπεδα του στρες, και τα παρουσιάζουν με εύκολο για την κατανόηση από τον ασθενή τρόπο στην οθόνη του υπολογιστή.

Υπάρχουν συσκευές που μετρούν την μυϊκή ένταση που προκαλεί το στρες που ονομάζονται Ηλεκτρομυογράφοι. Άλλες συσκευές μετρούν τα επίπεδα του άγχους, άλλες τα επίπεδα του στρες στην καρδιά και το αναπνευστικό σύστημα, άλλες τα επίπεδα του στρες στον εγκέφαλο κοκ.

Μέσω της εκπαίδευσης στην βιοανάδραση, το άτομο μαθαίνει πώς να μειώνει και να φυσιολογικοποιεί το στρες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα οι καρδιοαγγειακές λειτουργίες να βελτιώνονται , να αποσυμφορίζεται η καρδιά από την συνεχή ένταση, και η υγεία να βελτιώνεται.

Η εκπαίδευση στην Βιοανάδραση γίνεται σε ιατρικό κέντρο, με την καθοδήγηση ιατρού που έχει σπουδάσει τη μέθοδο και γνωρίζει την εφαρμογή της. Διαρκεί περίπου 2-3 μήνες και γίνεται σε 4-8 συνεδρίες των 45 λεπτων.

Οι συσκευές της βιοανάδρασης συνδέονται μέσω ειδικών υπερευαίσθητων αισθητήρων, στα δάκτυλα, στο στήθος ή στο μέτωπο του εκπαιδευόμενου. Δεν υπάρχει καμιά αντένδειξη ή παρενέργεια κατά την εφαρμογή της μεθόδου.

Ο ασθενής ή εκπαιδευόμενος πρώτα διδάσκεται την επιστημονική έννοια του στρες. Στη συνέχεια μέσω της προοδευτικής εκτόνωσης της χρόνιας συσσωρευμένης μυικής έντασης μαθαίνει να χαλαρώνει και να ελαττώνει συνειδητά τα επίπεδα του στρες, τόσο στο σωματικό όσο και στο ψυχοδιανοητικό επίπεδο.

Στην συνέχεια, μέσω της συστηματικής απευαισθητοποίησης, μαθαίνει ενώ εκτίθεται σε στρεσογόνους παράγοντες, τα επίπεδα του στρες να μην υπερβαίνουν τα φυσιολογικά όρια. Έτσι σχηματίζεται μια ασπίδα προστασίας για την καρδιά. Το άτομο νιώθει πιο ήρεμο, πιο δημιουργικό, αντιμετωπίζει τις στρεσογόνες καταστάσεις με περισσότερο ψυχικό σθένος, περισσότερη αισιοδοξία και ο οργανισμός του αντιστέκεται καλύτερα σε όλες τις φθορές που του προκαλεί το χρόνιο στρες. Τα αποτελέσματα της εφαρμογής της βιοανάδρασης είναι απτά και τα αισθάνεται το άτομο από τις πρώτες κιόλας μέρες της εκπαίδευσης. Καλύτερη υγεία, βελτιωμένη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, αυξημένη ζωτικότητα, λιγώτερο στρες, περισσότερη αντοχή στις δυσκολίες, καλύτερος ύπνος, απαλλαγή από πονοκεφάλους, σπαστική κολίτιδα, μελαγχολία, κόπωση και άλλα προβλήματα που έχουν σχέση με το έντονο χρόνιο στρες και ακόμα καλύτερη σεξουαλική απόδοση, τόσο για τον άνδρα όσο και για τη γυναίκα.

Η βιοανάδραση εφαρμόζεται μοναδικά στο Δικταίον Ιατρικό Κέντρο από εξειδικευμένο ιατρό.