



## Ερωτηματολόγιο

### Πώς μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο της κολπικής μαρμαρυγής και των επιπλοκών της;

#### Τι είναι η κολπική μαρμαρυγή;

Η κολπική μαρμαρυγή είναι μια ανωμαλία του καρδιακού ρυθμού που απαντάται συχνά. Η κολπική μαρμαρυγή εκδηλώνεται με ακανόνιστους κτύπους της καρδιάς, που συνήθως είναι ταχύτεροι από το φυσιολογικό. Υπάρχουν αρκετές επιπλοκές που συσχετίζονται με την κολπική μαρμαρυγή, όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο. Ένα στα τέσσερα άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών αναπτύσσει κολπική μαρμαρυγή, όμως δεν εμφανίζουν όλοι συμπτώματα. Μπορείτε να ζήσετε μια φυσιολογική ζωή με την κολπική μαρμαρυγή, εφόσον υποβάλλεστε στην κατάλληλη θεραπεία. Η θεραπεία δεν περιλαμβάνει μόνο έλεγχο του μη φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού ή/και της ταχύτητας των ακανόνιστων καρδιακών κτύπων, αλλά και πρόληψη του σχηματισμού θρόμβων, οι οποίοι μπορούν να προκαλέσουν εγκεφαλικό επεισόδιο.

#### Υιοθετήστε έναν τρόπο ζωής που προάγει την υγεία της καρδιάς

Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με την κολπική μαρμαρυγή είναι τροποποιήσιμοι. Έτσι, εάν αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας και υποβληθείτε σε θεραπεία για τις συνοδές παθήσεις ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού σας, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης κολπικής μαρμαρυγής ή/και των επιπλοκών της. Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε αυτούς τους κινδύνους: <sup>13,24</sup>

- **Να ασκείτε τακτικά**
- **Να θέτετε υπό έλεγχο την υψηλή αρτηριακή πίεση**
- **Να αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος και καφεΐνης**
- **Να μην καπνίζετε**
- **Να καταβάλλετε προσπάθειες για τη διατήρηση του βάρους σας σε υγιή επίπεδα**