

# Doença coronária

## Conselhos aos Doentes:

### O que é a doença coronária?

A doença coronária (DC), também designada por doença das artérias coronárias, é causada pelo espessamento das paredes interiores das artérias coronárias (que são vasos sanguíneos que levam o sangue até ao músculo cardíaco), dando origem à aterosclerose, ou seja, vai-se criando uma placa de gordura dentro das artérias que cresce progressivamente no interior das suas paredes, espessando-as e bloqueando ou retardando o fluxo de sangue ao coração. Desta forma o músculo cardíaco não obtém o sangue suficiente para trabalhar de forma adequada e isso pode manifestar-se por uma angina de peito ou um ataque cardíaco.

### Quais são os sintomas?

A DC pode levar anos a instalar-se, podendo até não haver nenhum sintoma da doença até ela ter um grau de desenvolvimento considerável. Nessa altura pode sentir:

- Angina de peito (uma dor aguda ou sensação de opressão no peito)
- Falta de ar
- Ataque cardíaco

### O que a causa e quais são os factores de risco?

Tanto os homens como as mulheres podem ter DC. Pode ser hereditária e pode também desenvolver-se à medida que for envelhecendo e a placa de ateroma for crescendo nas artérias coronárias ao longo dos anos.

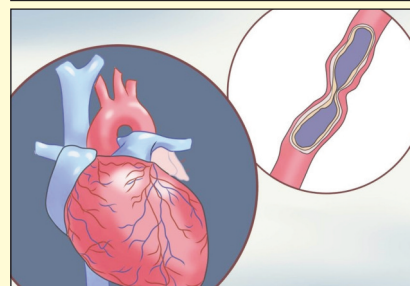
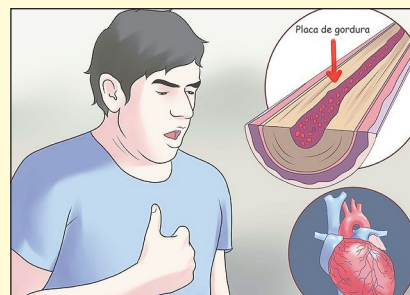
As doenças cardíacas são a principal causa de morte em homens e mulheres. Os factores de risco incluem:

- Idade
- História familiar
- Hipertensão arterial
- Hipercolesterolemia
- Tabagismo
- Dieta inadequada
- Excesso de peso ou obesidade
- Sedentarismo
- Outros problemas de saúde (como a diabetes mellitus)

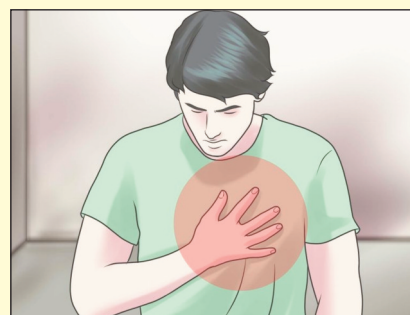
### Como é tratada a DC?

A maior parte das pessoas com DC tomam medicamentos chamados beta-bloqueantes, antagonistas dos canais de cálcio e nitratos que ajudam a aliviar a angina de peito.

Tomar uma dose baixa de aspirina todos os dias pode reduzir as possibilidades de um segundo ataque cardíaco em pessoas que já o tiveram.



A DC é causada pelo espessamento das paredes interiores das artérias coronárias dando origem à aterosclerose.



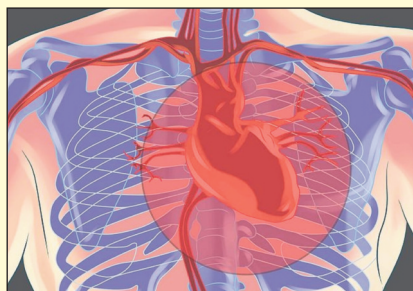
Pode sentir uma dor aguda ou sensação de opressão no peito.



A maior parte das pessoas com DC tomam medicamentos chamados beta-bloqueantes, antagonistas dos canais de cálcio e nitratos que ajudam a aliviar a angina de peito.

## Conselhos aos Doentes:

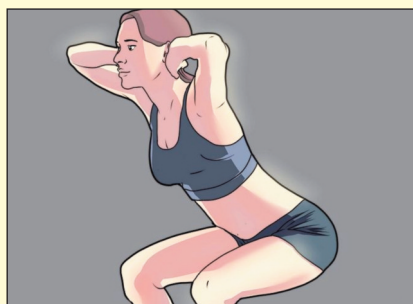
# Doença coronária, *continuação*



Nos casos mais graves pode haver necessidade de se fazer uma angioplastia ou um *bypass* coronário.



Controle a pressão arterial.



Faça exercício físico.



Faça uma dieta saudável.

Nos casos mais graves pode haver necessidade de se fazer uma angioplastia, que é uma cirurgia em se insere um balão numa artéria do braço ou da perna e em que ele vai dilatando as artérias coronárias bloqueadas. Para além disso, pode ser colocado um pequeno tubo de metal, chamado *stent* com o fim de manter a artéria bloqueada permeável.

Outro tratamento cirúrgico para a DC é o *bypass* coronário. Nesta cirurgia é inserido um pedaço de uma veia ou artéria das pernas nas artérias do coração que estão bloqueadas por forma a melhorar a irrigação sanguínea do músculo cardíaco. Este tipo de cirurgia geralmente só é feito quando a angioplastia não é possível ou não é a melhor solução para o doente.

### Quais são os efeitos colaterais e riscos do tratamento farmacológico?

Todos os medicamentos têm efeitos secundários. A aspirina pode causar distúrbios no estômago. Os nitratos podem causar vermelhidão na face (*flush*) e cefaleias. Os beta-bloqueantes podem causar cansaço e problemas sexuais nalguns doentes. No entanto, felizmente para a maior parte dos doentes, não existem efeitos secundários destes medicamentos.

Os tratamentos cirúrgicos, como a angioplastia ou o *bypass* coronário, também têm riscos potenciais. Entre os principais incluem-se o ataque cardíaco, o acidente vascular cerebral ou mesmo a morte. No entanto, estes riscos são raros e não afetam a grande maioria dos doentes. Após a angioplastia podem geralmente regressar ao seu nível de atividade anterior, ou mesmo para um nível superior, dentro de poucos dias. No entanto, no caso do *bypass* coronário o retorno à atividade que tinham anteriormente pode levar semanas a meses.

### O que pode fazer para reduzir o seu risco de DC?

**Não fume.** A nicotina faz subir a pressão arterial porque leva o organismo a libertar adrenalina, o que provoca a constrição dos vasos sanguíneos e aumenta a frequência cardíaca. Se fuma, peça ajuda ao seu médico para deixar de fumar.

**Controle a pressão arterial.** Se tiver hipertensão arterial o seu médico pode fazer algumas recomendações para baixar a pressão arterial, incluindo a toma de medicamentos.

**Faça exercício físico.** O exercício físico regular pode tornar o coração mais forte, melhorar a hipertensão arterial e reduzir o risco de doença cardíaca. Antes de iniciar um programa de exercício físico, fale com o seu médico sobre o que é mais adequado para si.

**Faça uma dieta saudável.** Escolha frutos, vegetais, carne, peixe e cereais e evite alimentos processados, açucarados e bebidas açucaradas. A dieta mediterrânica é uma boa opção para melhorar a saúde do seu coração.

**Esta informação não substitui a consulta do seu médico**