

O coração

O coração, protegido pelo osso esterno, está localizado no peito, entre os pulmões. Embora um coração saudável seja importante para todos, há questões relacionadas ao coração que especificamente afetam pessoas com HIV. Alguns medicamentos anti-HIV têm sido associados a mudanças no metabolismo do organismo, o que pode aumentar o risco de doenças no coração.

Funções do coração

O coração é um músculo que age como duas bombas. A bomba da direita envia sangue aos pulmões para coletar oxigênio e, a da esquerda envia sangue rico em oxigênio, assegurando que os outros órgãos, músculos e tecidos tenham nutrientes suficientes para funcionar adequadamente, assim como para expelir monóxido de carbono e outras substâncias residuais.

Problemas potenciais

Muitas pessoas com HIV não sofrerão nenhum problema em seus corações. No entanto, como para qualquer pessoa, uma dieta rica em gordura saturada, o ato de fumar, o alto consumo de álcool, o uso de drogas (em particular cocaína e anfetaminas) e a falta de exercícios podem levar ao desenvolvimento de doenças no coração. Pessoas cujos pais sofrem de problemas cardíacos têm maior probabilidade de desenvolver os mesmos males. Além disso, os medicamentos para HIV têm sido associados a mudanças no metabolismo do organismo, o que pode aumentar os riscos de desenvolver doenças no coração. À medida que os avanços da medicina melhoram, o prognóstico para as pessoas com HIV, as condições gerais de saúde, como doenças cardíacas, que afetam mais comumente pessoas de meia idade ou mais velhas, se tornam mais importantes para as pessoas com HIV.

O coração pode ser prejudicado de várias maneiras. Uma dieta rica em gorduras saturadas (de produtos animais, como carne vermelha, manteiga, queijo e creme) pode obstruir as artérias, as quais abastecem o coração com o sangue. Isso significa que o órgão tem de trabalhar muito mais para bombear o sangue ao redor do organismo, o que pode causar sua distensão. Essa condição pode piorar com o ato de fumar, a falta de exercícios, o uso excessivo de drogas e o consumo de álcool. No final, isso pode resultar em ataque cardíaco, angina (dores no peito), arritmia (batidas irregulares do coração), diabetes, pressão alta e derrame cerebral. Doenças no coração é o que mais mata no Reino Unido.

Sintomas de doenças no coração

Cansaço, falta de fôlego, batimento cardíaco extraordinariamente rápido e dores no peito são comumente sentidos por pessoas com problemas cardíacos. Normalmente, o coração bate entre 60-90 vezes por minuto em intervalos regulares quando uma pessoa está descansando e aumenta, mantendo-se regular, quando alguém está em atividade, em particular se estiver fazendo exercício. No entanto, uma batida cardíaca rápida, especialmente quando você estiver em repouso, e irregularidades em seu ritmo, às vezes acompanhados de dor, podem também indicar problemas no

coração. Pessoas com falhas no coração, angina, ou quem sofre de ataque cardíaco podem sentir pressão no peito, dores no braço esquerdo, no lado esquerdo da mandíbula, das costas ou do ombro. Caso você sinta alguns desses sintomas, é importante obter aconselhamento médico assim que possível e, se suspeitar de que esteja sofrendo um ataque cardíaco, chame uma ambulância imediatamente.

Exames

Os exames básicos envolvem a verificação da pressão sanguínea e do pulso e a ausculta do batimento cardíaco. Se o seu médico suspeitar de que você esteja apresentando algum problema no coração, provavelmente outros exames serão pedidos. Um exame de eletrocardiograma (ECG), pelo qual sensores são anexados a pontos em volta do corpo para verificar se o seu coração está fornecendo sangue regularmente, será provavelmente realizado. Você também pode fazer um exercício ECG que monitora a função do coração ao mesmo tempo em que você anda vigorosamente ou corre em uma esteira por 10-20 minutos e, também, pode se submeter a um adesivo por 24 horas, o qual verifica o funcionamento do coração durante um dia.

Uma radiografia do peito pode ser realizada para verificar se há qualquer sinal de danos ao coração, e exames de sangue serão realizados para medir os níveis de colesterol e gordura no sangue.

Tratamento

Há uma variedade de medicamentos disponíveis para tratar de problemas cardíacos. A aspirina é usada para ajudar a impedir a coagulação do sangue, evitando, assim, um ataque cardíaco ou derrame cerebral. Outros medicamentos, como betabloqueadores, são usados para diminuir o batimento cardíaco ou restabelecer uma batida regular. Em alguns casos, uma cirurgia deverá ser necessária para reconstituir ou substituir as artérias que fornecem o sangue para o coração. Em casos de falhas sérias no coração, um transplante poderá ser necessário.

Como manter um coração saudável

Todas as pessoas podem contribuir para manter um coração saudável, com uma dieta incluindo pelo menos cinco porções de frutas ou legumes por dia e reduzindo as gorduras saturadas. Fumar, beber excessivamente e usar drogas (em particular cocaína e anfetaminas) pode danificar o coração.

É recomendado fazer exercício forte (o que o deixa sem fôlego e suado) por pelo menos 20 minutos, três a quatro vezes por semana. Se você não está habituado a exercícios ou tem problemas no coração, é importante começar suavemente ou procurar conselho de um fisioterapeuta.

Se os seus medicamentos para HIV vêm contribuindo para problemas no coração, em particular aumentaram as gorduras no sangue, é possível tomar medicamentos para acabar com esse aumento ou mudar para outros. Você deve discutir sua opinião com o seu médico.