

## INFARCTUL MIOCARDIC POATE FI PREVENIT



Bolile cardiovasculare se plasează pe primul loc pe lista cauzelor de moarte, iar inamicul public numărul unu este infarctul miocardic. Acesta reprezintă stadiul avansat al cardiopatiei ischemice, boala care îngustează progresiv arterele coronare, limitând irigarea miocardului. Când vorbim de mortalitate prin infarct miocardic ne referim la decesele premature, adică la o vârstă prea joasă, bărbații între 50 și 65 de ani fiind cei mai vulnerabili. În termeni de statistică modernă vorbim de rata mortalității prevenibile, care depinde de politica generală și cea privind sănătatea în statul respectiv. Aici, cifrele vorbesc de la sine: Franța, Italia, Olanda, Belgia, Austria se învârt în jurul cifrei de 75-100 la 100.000 de locuitori. Media Uniunii Europene (28 de state) este de 110, medie trasă în jos de Ungaria cu 245, Bulgaria cu 249, dar mai cu seamă de România cu 298. De reținut, este vorba de morți prevenibile, deci nemeritate. Partidele au afișat la alegerile parlamentare promisiuni cu nemiluita dar nu ne-au vorbit despre sănătate, subiect de care nici alegătorii nu s-au arătat interesați. Electoratul rural, care este decisiv, a votat așa cum l-a dirijat primarul.

Infarctul miocardic, boală perfect prevenibilă, rămâne una dintre cele mai frecvente cauze de deces. Destul de des, infarctul miocardic lovește oameni care până atunci se credeau sănătoși, ignorând anumite semnale de alarmă pe care le-au desconsiderat. Ei neglijează consultul cardiologic, la fel de necesar ca verificarea la anumite intervale a stării automobilului la un service specializat, spre a evita un accident din motive tehnice.

În general, oamenii își neglijează inima mai mult decât mașina personală. Consultul cardiologic devine necesar în anumite perioade de vulnerabilitate accentuată. Iată câteva D-uri: schimbarea decadei, după 30 de ani, decesul unei persoane apropiate, divorțul, depresia, indiferent de cauză (uneori inaparentă, necesitând și investigație psihologică), diabetul (aici sunt necesare controale mai frecvente), dezamăgirea legată de pierderea unui ideal major sau alte pricini, degradarea de data recentă a capacității de efort (dispneea de efort).

Cu alte cuvinte, cei care se simt fericiți sunt mai puțin expuși la această boală (și nu numai), adică sănătatea este strâns legată de starea sufletească. Cei care nu au copii au risc mai mare, ca și delăsarea și sentimentul însingurării, care îi cuprinde pe unii mai ales după pensionare. Arta de a trăi fericit și de a îmbătrâni ținând la distanță îmbolnăvirile are multe fațete, dar acum ne ocupăm de infarct și de bolile cardiovasculare în general, ca patologie socială, fără a insista asupra măsurilor ce cad în responsabilitatea fiecărui individ. Prin măsuri preventive de anvergură s-a reușit reducerea cu peste 50% a numărului morților prin infarct în toate țările Uniunii Europene, SUA, Australia, Canada

ș.a., cu o singură excepție care ar trebui să dea de gândit: România, unde infarctul miocardic este tot mai frecvent și apare la vârste tot mai joase, îndeosebi la bărbați. La noi, prevenția este neglijată cu totul, iar discuțiile politicianilor și presei privind sănătatea se rezumă la paturile de spital, care în lumea vestică se restrâng progresiv, pe măsură ce se reduce necesitatea. Prin prevenție scade mult procentul celor care necesită internare. Situația este oarecum similară cu cea a închisorilor, care la noi sunt supraaglomerate (ferească-ne Dumnezeu de o lege a amnistiei și grațierii) în timp ce în toate țările nordice o serie de închisori se închid din lipsă de infractori condamnați, acesta fiind rezultatul unei remarcabile activități educative făcute perseverent, de la vârstele cele mai joase, promovându-se spiritul cinstei, demnității, onoarei (inclusiv cuvântul de onoare), corectitudinii, respectului față de lege, față de ceilalți și față de mediu. La noi, Ministerul Educației (denumirea ar trebui pusă în ghilimele) refuză să sancționeze cadrele universitare care au comis plagiat, fraudă științifică, au traficant doctorate și concursuri, au vândut note de examen ca la tarabă și încă altele, devenind astfel un minister nociv ordinii sociale. Afirmăm aceasta deoarece nedreptatea este un factor major de stres, la rândul său cauzator de prim ordin al bolilor cardiovasculare. Dar, să restrângem discuția la nivelul localității în care trăim, luând ca exemplu Capitala, oraș care excelează printr-un număr mare de infarcturi de miocard, cancer pulmonar ș.a., un oraș dăunător sănătății, cum au remarcat și autoritățile europene care au cerut chiar sancționarea României pentru acest lucru, ceea ce, probabil, nu va întârzia să se producă, deoarece nu se văd semne de ameliorare. Primăria Capitalei ar trebui să angajeze un consilier pe probleme de sănătate (expert în sănătate publică), un consilier peisagist și un arhitect urbanist de anvergură; iar dacă ei chiar există, nu apar pe nicăieri și cu soluții. Putem face recomandări pertinente în acest sens.

Sănătatea este strâns legată de mediu. Calitatea aerului lasă mult de dorit mai cu seamă din cauza prafului și a gazelor de eșapament în condițiile aglomerării traficului. Cercetări recente au arătat că praful (microparticulele din aer) nu generează doar boli respiratorii (bronșite, cancer pulmonar) ci și boli cardiovasculare, mai ales hipertensiune arterială și infarct miocardic. Ce ar trebui să facă primăria? Să dezvolte rețeaua de metrou. Ce s-ar fi întâmplat dacă Ceaușescu ar fi fost asasinat înainte de a se construi metroul? Ne putem imagina? În multe orașe (Bruxelles, München ș.a.) mașinile circulă pe lungi distanțe prin tuneluri subterane. Autostrada A1 ar trebui legată de zona centrală printr-un astfel de tunel pe sub Bulevardul Iuliu Maniu, cu ieșiri laterale, degajând circulația de suprafață.



Un exemplu de proiect de anvergură și de perspectivă, în condițiile creșterii numărului autovehiculelor. Apoi, problema parcarilor, insuficiente în aceste condiții. La New York și nu doar, s-a trecut la sistemul parcarilor supraetajate, câte 5-6 mașini stivuite una peste alta, cu un sistem rapid de degajare, deja experimentat cu succes, ar ocupa puțin spațiu. Curțile interioare, din spatele blocurilor, ar fi amplasamente ideale, degajând și spațiul necesar zonelor verzi și recreative. O măsură importantă: rezilierea contractelor pentru locuri de parcare pe carosabil cu trecerea la parcare alternativă pe o latură și pe alta pe străzile cu sens unic ar permite curățarea rigolelor, una din principalele surse de praf. Locuri de parcare rezervate prin contract ar putea fi permise doar în spatele blocurilor. Carosabilul este bun public, nu poate fi folosit ca teren propriu, contractele de

acest fel sunt abuzive și îngreunează circulația.

Degajarea liniilor de transport în comun și sancționarea celor care le obstrucționează. De pildă, tramvaiele 32, 7 și 27, care intră în Piața Unirii, sunt blocate de mașinile care circulă în dublură pe linia de tramvai care ar trebui lăsată liberă. Nici un agent de circulație nu aplică sancțiuni pentru astfel de contravenții. Idem în pasajul de sub Piața Victoriei, și nu numai. Traficul greoi din București provoacă ascensiuni tensionale și tulburări de ritm cardiac, periculoase pentru conducătorii auto. Existența spațiilor verzi și a locurilor destinate mișcării și destinderii sunt factori importanți în prevenirea bolilor cardiace. Comisia Europeană a atras repetat atenția asupra acestui aspect, dar edilii Capitalei merg în continuare pe linia desființării acestora în favoarea construcțiilor din beton. Orice spațiu liber poate fi transformat într-o mică grădină. Părculețul Sablon din Bruxelles este o adevărată bijuterie. Peste drum de Curtea Supremă exista un teren ideal pentru un scuar.

Chiar acum, sub ochii înmărmuriți ai trecătorilor, se ridică aici un monstru de beton care va contribui la desfigurarea pitoreștii (odinioară) străzi Batiștei. Orice construcție în zona centrală a Capitalei ar trebui interzisă. Clădirile demolabile, periculoase în caz de cutremur, ar putea lăsa locul spațiilor verzi. Demolarea unor clădiri ridicate abuziv, cum sunt cele din coasta Catedralei Catolice sau a Bisericii Armene, ar trebui să înceapă fără întârziere, degajând locul și ameliorând peisajul. Un oraș plăcut privirii bucură nu doar ochiul ci și inima. Per ansamblu, mortalitatea prin infarct se reduce. Spațiile verzi aduc sănătate în inima omului și ameliorează substanțial calitatea aerului. Toaletarea excesivă, chiar barbară, a copacilor a redus drastic suprafața totală a frunzișului, iar numeroși pomi din care a rămas doar tulpina s-au uscat.

Refacerea lor necesită ani îndelungați. Numărul de vieți salvate de podoaba verde a Bucureștilor depășește cu mult, în balanță, pericolul potențial al căderii unor crengi în caz de furtună.

Nu este de mirare că într-un oraș atât de lipsit de verdețură, cancerul pulmonar și infarctul miocardic fac ravagii.

Primăria Capitalei ar trebui să procedeze neîntârziat la renaționalizarea pădurii Băneasa, privatizată abuziv și amenințată de lăcomia dezvoltatorilor imobiliari.

Această pădure este un adevărat plămân al orașului, iar aprobarea de construcții în acest loc ar avea consecințe dezastruoase. Dimpotrivă, pădurea Băneasa ar trebui extinsă. Este meritul guvernului tehnocrat că a salvat zona cu lacul Văcărești, o mică deltă interioară, vizată și ea de lăcomia constructorilor de blocuri.

Din cele câteva exemple de mai sus rezultă că sănătatea oamenilor este strâns legată de calitatea mediului în care trăiesc. Un program rațional de urbanism devine astfel un veritabil program de sănătate.

Dacă cititorii se vor arăta interesați de această temă, semnalându-ne acest lucru, redacția publicației noastre va acorda spațiul necesar în numerele viitoare.

Conf. dr. **CORNELIU ZEANA**