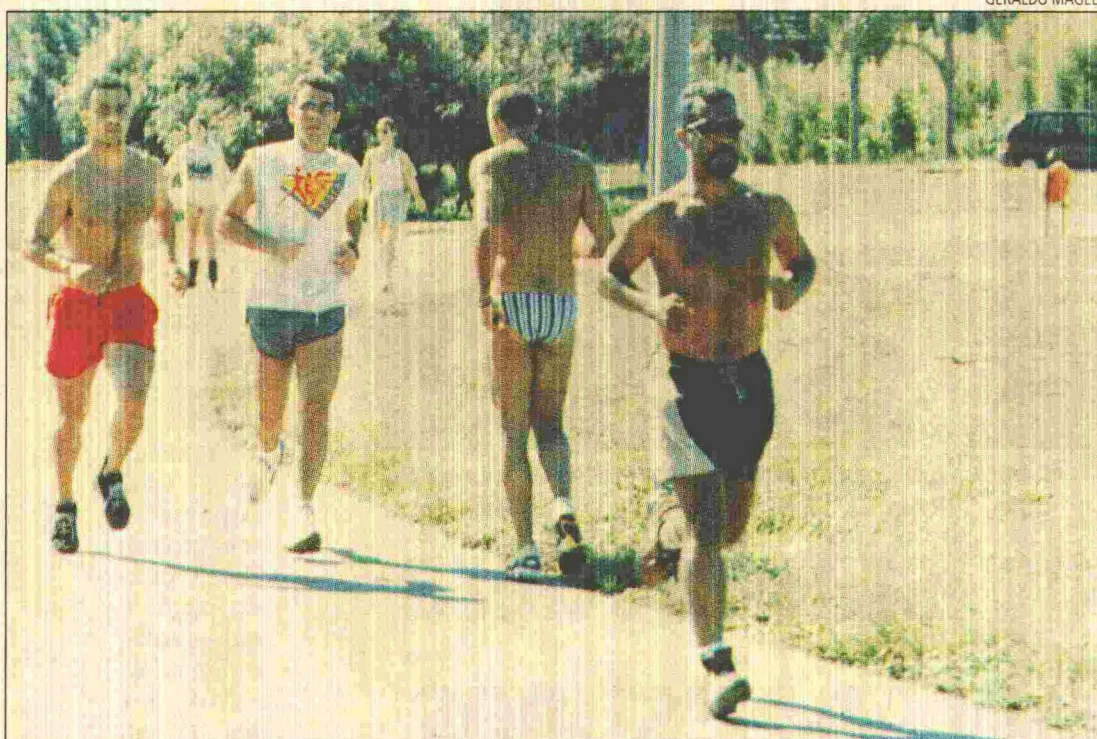


Alternativa ao transplante de coração

CIENTISTAS DE CINGAPURA ANUNCIAM A CRIAÇÃO DE MÚSCULO A PARTIR DA MEDULA ÓSSEA

Cientistas em Cingapura disseram ter transformado células de medula óssea em músculo do coração, uma novidade que poderá oferecer aos milhões de pacientes cardíacos uma alternativa aos transplantes. O cirurgião cardiotorácico dr. Reida El Oakley e dois pesquisadores do Hospital da Universidade Nacional usaram células-tronco, que tem a capacidade de formar novos tecidos, de medula óssea humana para modificá-las geneticamente de modo a tomar as características especiais de uma célula de coração.

As células modificadas foram implantadas em ratos, no ano passado, e Oakley disse que os testes clínicos em coração de pacientes deverão ser iniciados dentro de um ano. O estudo foi submetido a uma publicação médica internacional. O músculo do coração tem um sistema de comunicações entre as células muito sofisticado, explicou. Mas



GERALDO MAGELA

EXERCÍCIOS físicos diários, praticados com moderação, são uma arma contra ataques cardíacos

uma vez danificado, por exemplo por um ataque cardíaco, as células do músculo se tornam tecido inútil de cicatriz, sem se contrair, nem bombear.

Os atuais métodos de tratar as doenças cardíacas incluem medicamentos por longo período, aparelhos de suporte temporário, como bombas artificiais, e transplantes de coração. Mas menos de 10% dos pacientes que necessitam um transplante encontram doadores com-

patíveis, disse Oakley.

Dois testes clínicos recentes, em Paris e Los Angeles, conseguiram implantar com sucesso células-tronco de músculo de esqueleto em corações humanos para ajudar músculos lesionados. Mas essas células são difíceis de extrair e levam vários dias para se desenvolver no laboratório, acrescentou o cirurgião.

Há células da medula óssea em abundância, disse Oakley. Quando o cirurgião faz incisão em uma operação

de ponte safena, pode extrair medula do osso torácico, cujas células podem ser convertidas em células do músculo cardíaco em quatro a seis horas para, em seguida, serem injetadas no coração ao fim da cirurgia.

Em 1995, as doenças cardíacas mataram cerca de 15 milhões de pessoas, ou 30% do total de mortes ocorridas em todo o mundo. Segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde, essa proporção deverá subir para 40% até 2020.

Dez mandamentos para um coração saudável

1 - Faça exercícios regularmente



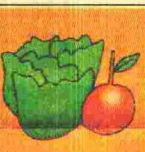
6 - Diga não a obesidade



2 - Cuide da sua pressão arterial



7 - Escolha bem os alimentos



3 - Saiba se é diabético



8 - Evite fumar



4 - Não descuide do lazer



9 - Consulte seu médico periodicamente



5 - Controle seu colesterol



10 - Reduza o estresse do dia-a-dia



Você pode comer

Espaguete com Almôndegas (460 calorias por porção)

Ingredientes do espaguete

- ▶ 500 g de massa longa tipo espaguete
- ▶ 5 litros de água
- ▶ sal grosso

Preparo do espaguete

Cozinhe a massa "all dente" em 5 litros de água fervente com um pouco de sal grosso.

Ingredientes das almôndegas

- ▶ 500 g de carne moída
- ▶ 2 dentes de alho amassados
- ▶ 1 pãozinho francês picado e umedecido no leite
- ▶ 1 ovo
- ▶ 1 xícara (chá) de salsinha e cebolinha
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ▶ sal a gosto

Preparo das almôndegas

Em um recipiente coloque a carne moída, o alho, o pãozinho umedecido no leite, o ovo, a salsinha e



cebolinha e sal. Modele as almôndegas. Em uma panela antiaderente aqueça o azeite e doure rapidamente. Reserve em travessa aquecida.

Ingredientes do Molho

- ▶ 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ▶ 1 cebola picada
- ▶ 1 kg de tomates sem pele e sem sementes picados
- ▶ sal a gosto e 1 pitada de orégano
- ▶ pimenta do reino (opcional)

Preparo do molho

Em uma panela aqueça o azeite e doure a cebola. Junte os tomates, tempere com orégano, sal, pimenta (opcional) e deixe apurar por aproximadamente 15 minutos. Coloque as almôndegas nesse molho e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo com a panela tampada. Sirva o molho sobre o espaguete e disponha as almôndegas em volta.

TIRE SUAS DÚVIDAS

O que é angina?

É uma dor precordial em aperto, pontada ou pressão que pode irradiar para o braço, costas ou pescoço de duração variável que piora com o esforço e melhora com o repouso.

O que é ponte de safena?

É uma conexão de um pedaço da veia safena em uma das artérias do coração, com a finalidade de desviar o caminho do sangue do local obstruído permitindo que ele passe agora por dentro deste pedaço de safena e chegue ao outro lado da mesma artéria

O que é angioplastia?

É uma dilatação da artéria coronária que tem obstrução permitindo assim o retorno do fluxo normal de sangue dentro da artéria com lesão.

O que é uma arritmia?

Arritmia cardíaca é qualquer alteração do ritmo e da frequência dos batimentos cardíacos. Seu universo é muito complexo.

O que é PVC?

PVC quer dizer pressão venosa central e serve com parâmetro de avaliação das condições do paciente grave quanto sua necessidade ou não de volume

O que é insuficiência coronariana?

A insuficiência coronariana pode ser definida como um desequilíbrio entre a oferta e o consumo de oxigênio pelo miocárdio, levando a graus variáveis de isquemia e podendo resultar, na dependência de sua duração e intensidade, em necrose celular. Na grande maioria dos casos, a insuficiência coronariana é causada por lesões ateroscleróticas que se desenvolvem nas paredes das artérias coronárias. A aterosclerose é um processo progressivo, multifatorial, que começa na infância e torna-se sintomática na meia-idade ou na velhice, apesar de pacientes jovens poderem manifestar a doença. O tratamento pode ser clínico, angioplastia ou cirurgia. Na verdade a conduta deve ser analisada pelo quadro clínico e pelo filme de cateterismo

O que Sopro no Coração?

O sopro é apenas uma representação acústica de um ruído no coração. Não necessariamente representa uma patologia. O seu aparecimento representa uma gama imensa de etiologias desde fisiológico (normal) até doenças das valvas ou patologias congênitas.

O que é prolapso da válvula mitral?

O prolapso da válvula mitral (PVM) é uma condição muito comum, especialmente em pessoas jovens. Não é exatamente uma doença. Na maioria absoluta dos casos não há sintomas, nenhum tratamento é necessário. O portador de PVM pode, e deve, levar vida normal, incluindo trabalho e prática de esportes.

O que é eletrocardiograma e para que serve?

Consiste em um exame complementar usado em cardiologia, o qual avalia a atividade elétrica do coração. Identifica o ritmo, a frequência cardíaca, possíveis sobrecargas, alterações na nutrição do coração (isquemia) e outras várias informações complementares que o método pode nos fornecer.

O que é exame de cateter?

O cateter é um exame conhecido como cateterismo cardíaco. Para fazer o exame, utiliza-se um cateter que é introduzido por uma veia do braço ou da perna e vai até o coração, através deste cateter injeta-se contraste para ver as artérias do coração e definir se tem obstruções nelas. Hoje este exame é feito com relativa segurança.

Como perceber os sintomas de um ataque cardíaco? Como agir no início do enfarto?

O fatores de risco para uma pessoa ter um infarto são: tabagismo, estresse, pressão alta, colesterol alto, diabetes, sedentarismo e história de infarto na família. Durante um infarto a pessoa sente dor no peito em pontada, aperto ou queimação, sudorese fria, náusea, vômito e mal estar. Leve esta pessoa o mais rápido possível para um hospital.