

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ
ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

[Ελένη Ριαλά]

Λεμεσός [2023]

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ
ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ελένη Ριαλά 19599
Κα. Παναγιώτα Ταμανά
Λεμεσός [2023]

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright ©Ελένη Ριαλά, [2023]

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όσους με στηρίζαν και μου συμπαραστάθηκαν κατά την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας. Πρώτιστος όμως, θα ήθελα να ευχαριστήσω την αγαπημένη μου καθηγήτρια κυρία Παναγιώτα Ταμανά για την πολύτιμη βοήθεια της, την συμπαράσταση και τις γνώσεις που μου πρόσφερε καθ' όλη την διάρκεια της έρευνας μου. Η στήριξη και το ενδιαφέρον που μου πρόσφερε διαδραμάτισε σημαντικό ρολό στο να μπορέσω να πραγματοποιήσω αυτή την συστηματική ανασκόπηση. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την στήριξη που μου πρόσφεραν σε όλη την διάρκεια των σπουδών μου, οδηγώντας με στην επιτυχή ολοκλήρωση τους.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η στεφανιαία νόσος αποτελεί μέγιστο και πολύπλευρο πρόβλημα υγείας μιας και είναι η πρώτη αιτία θανάτου στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Το 80%-90% των ανθρώπων που πέθαιναν από ΣΝ είχαν έναν ή περισσότερους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της σημαντικότητας της σωματικής δραστηριότητας και της διατροφής στην μείωση κινδύνου για στεφανιαία νόσο στις γυναίκες.

Υλικό και Μέθοδος: Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η αναζήτηση της σχετικής ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας σε βάσεις δεδομένων (PUBMED, MEDLINE, CINAHL) με λέξεις κλειδιά “diet” OR “nutrition” OR “food habit” OR “eating habit” OR “lifestyle” AND “exercise” OR “physical activity” AND “coronary heart disease” OR “coronary artery disease” OR “CHD” σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς.

Αποτελέσματα: Η αναζήτηση κατέληξε σε 6 μελέτες, κατά την περίοδο 2013-2017, που πληρούσαν τα προκαθορισμένα κριτήρια. Μέσα από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε πως η διατροφή και η σωματική δραστηριότητα σχετίζονταν με την μείωση του κινδύνου στεφανιαίας νόσου στον γυναικείο πληθυσμό.

Συμπεράσματα: Από το σύνολο των υπάρχοντων δεδομένων προκύπτει πως, η διατροφή και η σωματική δραστηριότητα συμβάλλουν στατιστικά σημαντικά στην μείωση κινδύνου στεφανιαίας νόσου. Συγκεκριμένα ο συνδυασμός διατροφής και σωματικής άσκησης δρα ως σημαντικός παράγοντας πρόληψης στεφανιαίας νόσου.

Λέξεις-κλειδιά: Στεφανιαία νόσος, σωματική δραστηριότητα, διατροφή, γυναίκες

ABSTRACT

Introduction: Coronary heart disease is a major and multifaceted health problem since it is the first cause of death in modern western societies,80%-90% of people dying from CHD had one or more lifestyle-related risk factors.

Aim: The purpose of this systematic review is to investigate the importance of physical activity and diet in reducing the risk of coronary heart disease in women.

Material and Method: The method used was the search of the relevant Greek and international literature in databases (PUBMED, MEDLINE, CI-NAHL) with keywords diet” OR “nutrition” OR “food habit” OR “eating habit” OR “lifestyle” AND “exercise” OR “physical activity” AND “coronary heart disease” OR “coronary artery disease” OR “CHD” in all possible combinations.

Results: The search resulted in 6 studies, during the period 2013-2017, that met the predefined criteria. Through the search of the literature it was found that diet and physical activity were related to the reduction of the risk of coronary heart disease in the female population.

Conclusions: From all the available data it appears that nutrition and physical activity contribute statistically significantly to the reduction of risk of coronary heart disease. In particular, the combination of diet and physical exercise acts as an important factor in the prevention of coronary heart disease.

Keywords: Coronary heart disease, physical activity, nutrition, women