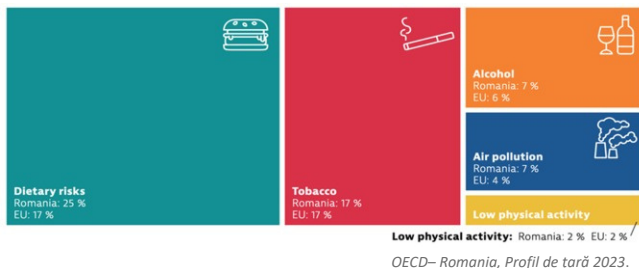


Etiologia bolilor cardiovasculare este multifactorială

Dieta neadecvată, incluzând consumul crescut de zahăr și sare, împreună cu consumul redus de fructe și legume, au fost asociate cu 25% din decesele din România în 2019. Fumatul, inclusiv fumatul pasiv, a fost asociat cu cca 17% din decese, în timp ce consumul de alcool cu cca 7%.



Bolile cardiovasculare pot fi prevenite!

➤ Renunțarea la fumat, reducerea cantității de sare, consumul de fructe și legume în cantitate optimă, activitatea fizică regulată și evitarea consumului excesiv de alcool reduc riscul apariției de boli cardiovasculare.

➤ Identificarea persoanelor cu risc crescut cardiovascular permite un tratament adecvat precoce.

Factori de risc metabolici care cresc riscul apariției unei boli cardiovasculare

- Hipertensiunea arterială;
- Diabetul zaharat;
- Dislipidemiile (modificarea valorilor lipidelor din sânge).

Cifre de urmărit (valori optime la adulți):

- **Tensiunea arterială** - egală sau mai mică de 120/80 milimetri coloană de mercur (mmHG). Atenție - valorile tensiunii arteriale variază, fiind influențate de activitatea fizică, poziția corpului și starea emoțională!
- **Glicemia a jeun** (dimineața înainte de a mânca) - între 70-110 mg/dl. Atenție - rezultatele glicemiei pot varia de la un laborator la altul!
- **LDL Colesterol (colesterol rău)** - mai mic de 100mg/dl **HDL Colesterol (colesterol bun)** - mai mare de 40 mg/dl
- **Trigliceride** - mai puțin de 150 mg/dl

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății

- pentru distribuție gratuită -

DECEMBRIE 2024

CAMPANIE DE PREVENȚIE A BOLILOR CARDIOVASCULARE



Inima ta contează!

Alege stilul de viață care o protejează!

Material adresat populației generale

CE SUNT bolile cardiovasculare?



Grupul bolilor cardiovasculare și cerebro-vasculare include afecțiuni ale inimii, boala vasculară cerebrală și boli ale aparatului circulator. Acestea cuprind toate bolile inimii și ale sistemului circulator, incluzând hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă și accidentul vascular cerebral.

CINE ESTE LA RISC de boli cardiovasculare?

- Persoanele în vârstă;
- Persoanele cu antecedente familiale de boli cardiovasculare;
- Fumătorii, consumatorii de alcool, persoanele obeze, sedentare, persoanele cu o dietă nesănătoasă (consum mare de zahăr, sare și grăsimi);
- Persoanele cu hipertensiune, diabet zaharat, dislipidemie.

Tu cât îți iubești inima? Cât sarea în bucate, dar în cantități limitate!

Consumul excesiv de sare este o amenințare majoră pentru sănătatea europenilor, aproape toate țările din regiunea europeană (52 din 53 de țări) au un aport mediu zilnic de sare peste nivelul maxim recomandat de OMS de 5 g pe zi (2000 mg sodiu/zi).

- 1 Redu consumul de sare până la 5g/zi!
**5g= o linguriță de sare*
- 2 Înlocuiește sarea din mâncare cu verdețuri și condimente naturale!
- 3 Învață-ți copilul că sarea în bucate este bună numai în cantitate controlată!



În 2024, OMS recomandă o abordare integrată: reducerea consumului de sare și controlul hipertensiunii arteriale, ca intervenții care pot salva mii de vieți în fiecare zi.

<https://www.who.int/europe/news/item/15-05-2024-cardiovascular-diseases-kill-10-000-people-in-the-who-european-region-every-day--with-men-dying-more-frequently-than-women>

Sunt factori de risc pentru bolile cardiovasculare pe care NU îi poți schimba:

- Vârsta înaintată
- Genul masculin
- Factorii genetici
- Istoricul familial de afecțiuni cardiovasculare



Concentrează-te asupra factorilor de risc pentru bolile cardiovasculare pe care îi poți modifica:

- Adoptă o dietă sănătoasă!
- Menține o greutate corporală optimă!
- Fii activ!
- Renunță la fumat!
- Nu consuma alcool!
- Redu hipertensiunea arterială!
- Redu nivelul colesterolului total și al LDL colesterolului!
- Ține sub control diabetul!

Bolile cardiovasculare pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos, iar evoluția lor poate fi controlată dacă sunt depistate precoce și tratate conform indicațiilor medicului!