

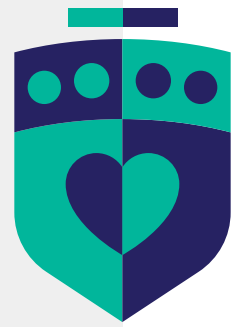
Institutul
Național de
Sănătate Publică



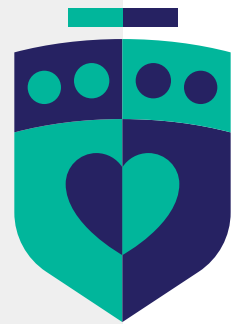
CAMPANIA NAȚIONALĂ PENTRU PREVENȚIA BOLILOR CARDIOVASCULARE

”Alege ritmul potrivit pentru inima ta: Trăiește sănătos!”

PROIECT DE INFORMARE ȘI PLANIFICARE A CAMPANIEI ÎN ROMÂNIA
DECEMBRIE 2024



**Inima ta contează!
Alege stilul de viață care o protejează!**

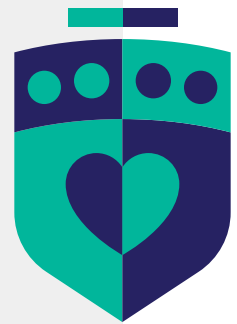


În luna decembrie 2024, Institutul Național de Sănătate Publică și Direcțiile Județene de Sănătate Publică și a Municipiului București derulează campania de informare, educare și conștientizare cu privire la factorii de risc pentru bolile cardiovasculare, finanțată de Ministerul Sănătății.

Campania vizează creșterea gradului de informare privind problematica bolilor cardiovasculare, având ca țintă implicarea activă a fiecăruia dintre noi în deciziile referitoare la menținerea și îmbunătățirea propriei sănătăți.

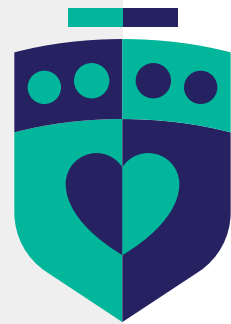
Bolile cardiovasculare și cerebro-vasculare (BCV) continuă să rămână principala cauză de morbiditate și mortalitate în România și în lume.

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.

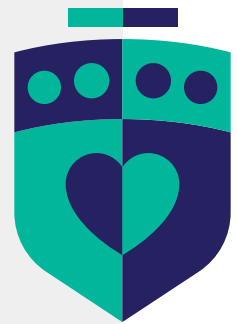


- Îmbătrânirea, ca fenomen demografic, se evidențiază în toate țările membre UE, estimându-se că până la sfârșitul secolului proporția populației cu vârsta peste 65 de ani va depăși 30%.

- La nivel global, se observă o **creștere importantă a proporției bolilor cardiovasculare, consecință a îmbătrânirii populației**, de la
 - ❖ **40%** la adulții cu vârsta cuprinsă **între 40 și 59 de ani**,
la
 - ❖ **75%** la cei cu vârsta cuprinsă **între 60 și 79 de ani**
și la
 - ❖ **86%** la cei **peste 80 de ani**.



- Decesele cauzate de BCV rămân alarmant de ridicate ca număr și se estimează că, la nivel global, în 2030, vor atinge cifra de 23 de milioane.
- În Uniunea Europeană, BCV sunt responsabile de 42,5% din numărul global de decese anual, respectiv aproximativ 10000 de decese/zi.
- Persoanele de genul masculin din UE au un risc de aproape 2,5 ori mai mare de a deceda din cauza bolilor cardiovasculare decât cele de genul feminin.

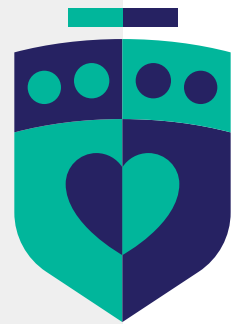


INCIDENȚA ȘI MORTALITATEA PRIN BOLI CARDIOVASCULARE

- În România, în anul 2023, bolile aparatului circulator, ocupă **locul 5** în structura incidenței după bolile aparatului respirator, bolile aparatului digestiv, bolile sistemului osteo-muscular și bolile organelor genito-urinare.
- Rata de incidență pentru bolile cardiovasculare în România se situează peste media țărilor UE.
- În anul 2023, mortalitatea prin boli cardiovasculare în România se situează **pe primul loc** în structura mortalității pe clase de boli. **Aproximativ 1 din 2 persoane în România a decedat din cauza bolilor aparatului circulator.**
- Rata mortalității prin boli cardiovasculare în România este de 2,5 ori mai mare decât media UE.

Sursa: CNSSP – INSP și European Society of Cardiology: cardiovascular disease statistics 2021





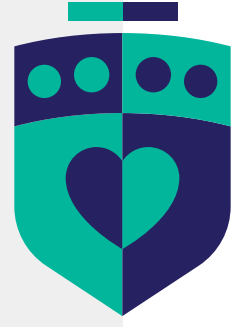
PREVALENȚA BOLILOR CARDIOVASCULARE

- În anul 2023, conform datelor de la nivelul cabinetelor medicilor de familie, bolile cardiovasculare ocupau împreună cu diabetul și bolile pulmonare cronice obstructive primele 5 poziții în ierarhia bolilor cronice.

	Cazuri aflate în evidența medicilor de familie (2023)
Boala hipertensivă	2 844 811
Cardiopatia ischemică	1 273 143
Diabetul zaharat	953 316
Bolile pulmonare cronice obstructive	506 254
Bolile cerebro-vasculare	444 369

Nr. cazuri boli cronice în evidența cabinetelor medicilor de familie în România în anul 2023
Sursa: CNSSP-INSP





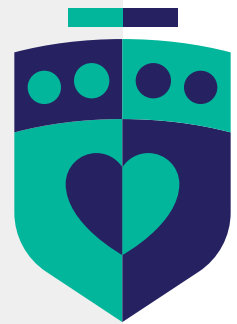
Etiologia bolilor cardiovasculare este multifactorială, iar factorii de risc pot fi clasificați în factori de risc modificabili și nemodificabili

Factorii de risc neinfluențabili includ:

- genul
- vârsta
- poziția socioeconomică
- factorii de mediu
- antecedentele familiale ale bolii

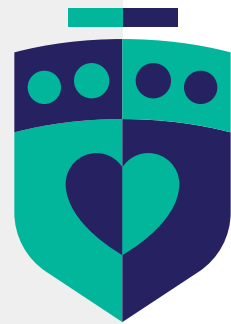
Factorii de risc pentru bolile cardiovasculare modificabili includ:

- hipertensiunea arterială
- diabetul
- obezitatea
- hipercolesterolemia
- consumul de tutun și produse conexe
- stresul
- tulburările de somn
- stilul de viață sedentar
- consumul dăunător de alcool și alimentația nesănătoasă.



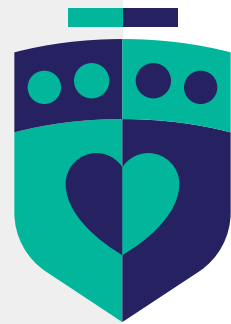
Frecvența factorilor de risc pentru bolile cardiovasculare în populație

	România	Țările OECD
Supraponderalitate și obezitate	67% •75% bărbați •59% femei	53% •60% bărbați •47% femei
Fumat zilnic	19% •31% bărbați •8% femei	16% •20% bărbați •12% femei
Consum episodic excesiv de alcool	36% •55% bărbați •19% femei	19% •27% bărbați •12% femei
Activitate fizică inadecvată (sub minimum recomandat)	8% •12,4% bărbați •3,9% femei	40,33% •42.9% bărbați •36% femei
Consum redus de legume (cel puțin o legumă pe zi)	17% •15% bărbați •19% femei	57% •52% bărbați •62% femei
Consum redus de fructe (cinci sau mai multe porții de fructe și legume pe zi)	2% •2% bărbați •3% femei	15% •11% bărbați •16% femei

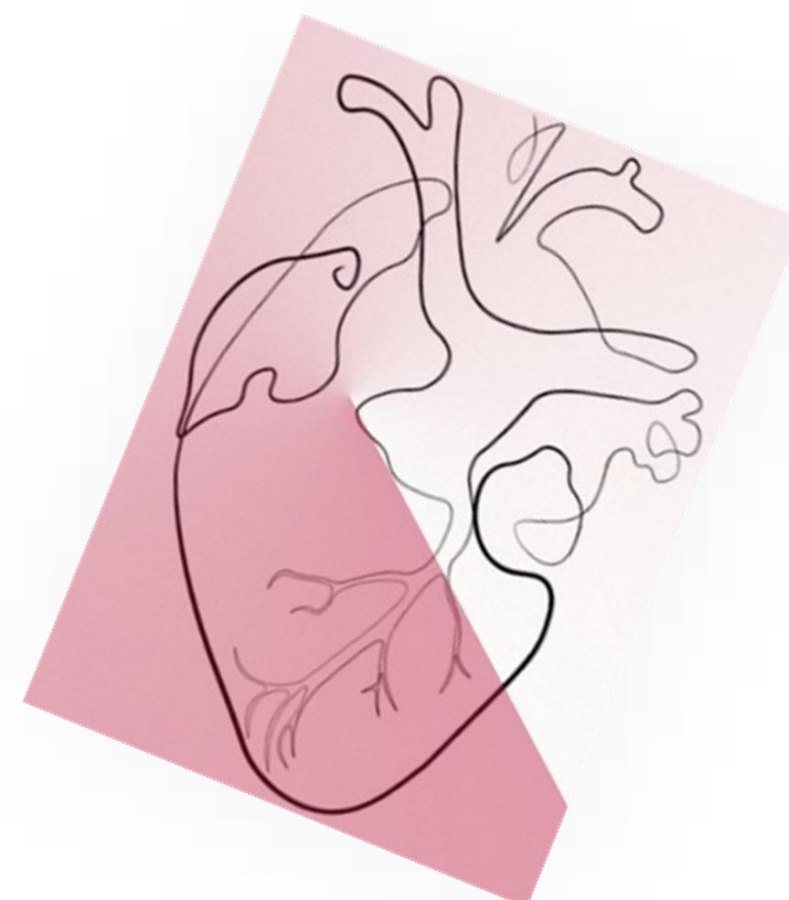


Rezultatele Proiectului POCU ” Totul pentru inima ta - Program de screening pentru identificarea pacienților cu factori de risc cardiovascular” cod SMIS 137424

- 146 000 de persoane, dintre care 85000 din mediul rural
- Distribuția pe grupe de risc SCORE: 22% risc redus, 58% risc moderat, 15% risc înalt și 3% risc foarte înalt.
- Ponderea fumătorilor 17%
- Dieta inadecvată pentru:
 - Aport de legume - 46%
 - Aport fructe - 44%
 - Aport sare - 39%
 - Aport dulciuri - 37%
 - Aport pește - 80%
- Consum de alcool - 26%
- Activitate fizică-inactivi - 40%
- Supraponderalitate și obezitate - 76% (36% obezitate)
- Ponderea valorilor crescute ale colesterolului total în populația testată - 55%
- Prevalența glicemiei a jeun crescute în populația testată - 15,17%

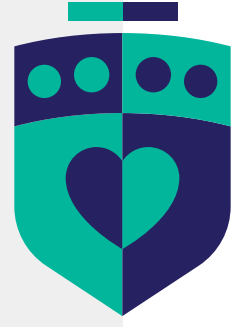


Renunțarea la fumat, reducerea cantității de sare, consumul de fructe și legume în cantitate optimă, activitatea fizică regulată și evitarea consumului excesiv de alcool reduc riscul apariției de boli cardiovasculare.

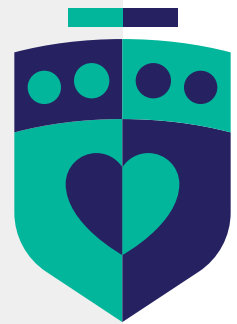


Identificarea persoanelor cu risc crescut cardiovascular permite un tratament adecvat precoce.





- În România, riscul cardiovascular la nivel populațional este unul foarte crescut. Românii au un risc mare de îmbolnăvire prin boală cardiovasculară, un risc mare de deces prematur prin boli cardiovasculare și o prevalență mare a factorilor de risc pentru boli cardiovasculare.
- Fiecare individ trebuie să conștientizeze factorii de risc cardiovascular pentru propria persoană și că este necesar să se implice activ în controlul și reducerea acestora.



BOLILE CARDIOVASCULARE POT FI PREVENITE!

- ❖ Bolile cardiovasculare sunt frecvente la nivel populațional în România și consecințele lor pot fi grave;
- ❖ Este important să fim informați care sunt principalii factori de risc pentru bolile cardiovasculare;
- ❖ Este important să conștientizăm că majoritatea factorilor de risc pentru bolile cardiovasculare pot fi reduși de către fiecare individ;
- ❖ Este important să ne cunoaștem riscul individual de boală cardiovasculară. Consultația preventivă la medic este necesară cu periodicitate încă de la vârsta de 40 de ani;
- ❖ Este important să cunoaștem valorile optime ale analizelor care reflectă riscul metabolic, ale tensiunii arteriale și ale greutateii corporale;
- ❖ Pentru pacienții cu boala cardiovasculară diagnosticată este vital să urmeze sfaturile medicului și tratamentul prescris de către acesta .



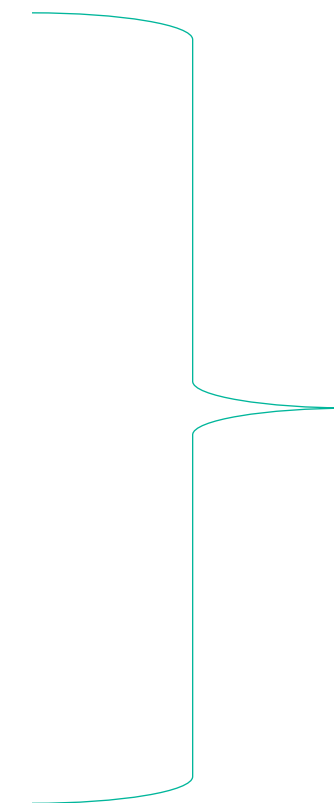
Aflați care sunt factorii metabolici care cresc riscul apariției unei boli cardiovasculare

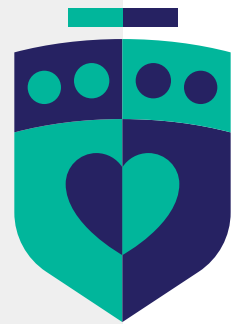
Hipertensiunea arterială

Diabetul zaharat

Dislipidemiile

“UCIGAȘII TĂCUȚI”



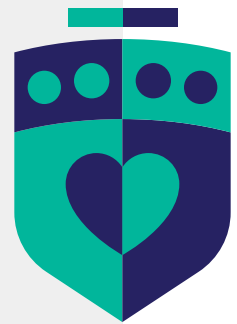


Aflați care sunt factorii metabolici care cresc riscul apariției unei boli cardiovasculare și cum puteți interveni

Hipertensiunea arterială

- Factor de risc major pentru bolile de inimă, tensiunea arterială crescută crește riscul de a dezvolta alte boli de inimă, accident vascular cerebral, insuficiență renală și poate duce la deces prematur.
- Hipertensiunea arterială nu are simptome așa că este important să vă verificați regulat tensiunea arterială și să informați medicul de familie despre valorile ridicate.



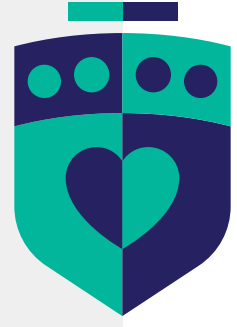


Aflați care sunt factorii metabolici care cresc riscul apariției unei boli cardiovasculare și cum puteți interveni

Diabetul zaharat

- Este o afecțiune care apare atunci când pancreasul nu mai produce suficientă insulină sau când insulina nu mai este utilizată eficient de organism.
- Insulina este un hormon care reglează nivelul glicemiei.
- Simptomele diabetului zaharat apar de obicei după apariția complicațiilor de aceea este indicat să se evalueze glicemia a jeun și hemoglobina glicozilată pentru a depista precoce și a trata această afecțiune.
- Dacă diabetul nu este corect tratat, creșterea glicemiei va afecta mai ales nervii și vasele de sânge, inclusiv pe cele care controlează și vascularizează inima.



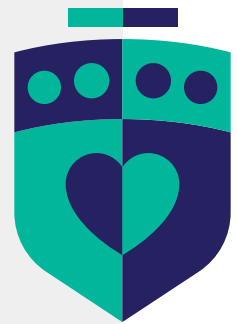


Aflați care sunt factorii metabolici care cresc riscul apariției unei boli cardiovasculare și cum puteți interveni

Dislipidemii = Modificarea valorilor lipidelor sanguine (a grăsimilor din sânge)

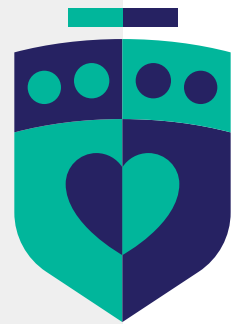
- Pentru a estima riscul de boli cardiovasculare medicul verifică nivelul grăsimilor din sânge: nivelul colesterolului total, colesterolului HDL, colesterolului LDL și al trigliceridelor.
- Discutați cu medicul dumneavoastră despre verificarea glicemiei, colesterolului și a trigliceridelor!





CUM SE POATE INTERVENI DACĂ EXISTĂ FACTORI DE RISC METABOLICI?

- Dacă luați medicamente pentru oricare dintre factorii de risc metabolici, trebuie să revizuiți problema împreună cu medicul dumneavoastră pentru a înțelege necesitatea modificării stilului dumneavoastră de viață și răspunsul la medicație!
- Hipertensiunea arterială trebuie tratată non-medicamentos (reducerea aportului de sare, scăderea în greutate) și medicamentos (cu menținerea tensiunii arteriale sub 140/90mm Hg).
- Diabetul poate și tratat și consecințele sale evitate prin respectarea tratamentului și luarea unor măsuri pentru controlul factorilor de risc comuni ai bolilor cardiovasculare și diabetului și anume: obezitatea, hipertensiunea arterială și dislipidemia.
- Nu întrerupeți tratamentul prescris de medic!
- Valorile glicemiei, tensiunii arteriale și colesterolului revin la normal sub tratament.
- Atenție la menținerea unei greutate corporale adecvate pentru vârsta și înălțimea pe care le aveți!
- Activitatea fizică este recomandată tuturor, chiar și persoanelor care au hipertensiune arterială și diabet zaharat.
- Se recomandă 30-60 de minute de activitate fizică în fiecare zi!



De ce este important să urmați sfaturile medicului dacă ați fost depistat cu hipertensiune arterială, diabet zaharat sau cu niveluri mari ale lipidelor

Pentru a preveni complicațiile!

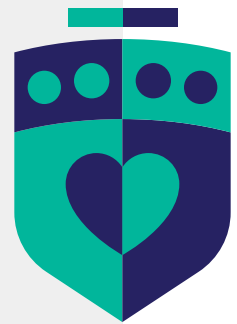
Chiar dacă poate fi obositor să luați medicamentele așa cum au fost prescrise de către medic, mai ales dacă nu aveți simptome există un motiv bun pentru a le lua, respectiv **prevenirea complicațiilor** care pot să apară.

De exemplu

Dacă aveți **hipertensiune arterială**, nu veți avea simptome, dar netratată hipertensiunea arterială va da complicații precum **infarct miocardic, accident vascular cerebral** sau chiar **deces**.

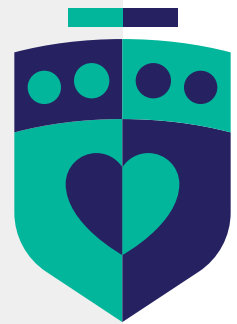
Hipercolesterolemia nu are simptome în general, dar nivelurile ridicate de colesterol din vasele de sânge duc la **acumularea de plăci de aterom și îngustarea arterelor cu scăderea fluxului de sânge care ajunge la inimă, creier, rinichi și alte părți ale organismului**.

Diabetul zaharat duce la complicații grave în tot corpul **afectează: ochii, inima, nervii și rinichii**. Persoanele cu diabet zaharat au un risc de deces prin boli de inimă de două ori mai mare decât persoanele fără diabet.



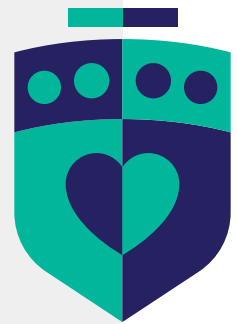
Sfaturi utile pentru a urma mai ușor medicația prescrisă de medic

- Creați o rutină zilnică prin luarea medicamentului la aceeași oră în fiecare zi;
- Folosiți smartphone-ul pentru a vă reaminti momentul când trebuie să luați medicamentul;
- Dacă este nevoie să luați mai multe medicamente în momente diferite ale zilei puteți folosi un organizator de medicamente.



CUM POT FI PREVENITE BOLILE CARDIOVASCULARE?

- ❖ Cel mai bun mod de a preveni bolile cardiovasculare este să adopți un stil de viață sănătos!
- ❖ Bolile cardiovasculare pot fi prevenite prin regim alimentar sănătos, efort fizic regulat, evitarea fumatului activ și pasiv și menținerea unei greutate corporale normale.
- ❖ Discutați cu medicul dumneavoastră despre programele de prevenție!



SCHIMBĂRI ESENȚIALE PENTRU O INIMĂ SĂNĂTOASĂ

Renunțarea la fumat

- ✓ Fumatul dăunează vaselor de sânge, accelerează întărirea arterelor și crește foarte mult riscul bolilor de inimă
- ✓ Dacă nu fumați, nu începeți!
- ✓ Dacă fumați, renunțarea va reduce riscul de apariție a bolilor cardiovasculare



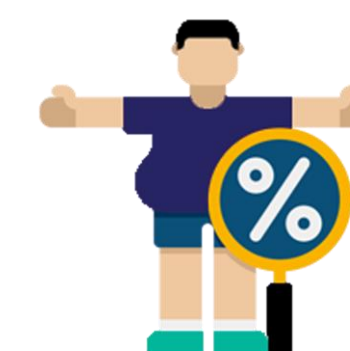
Evitarea comportamentului sedentar

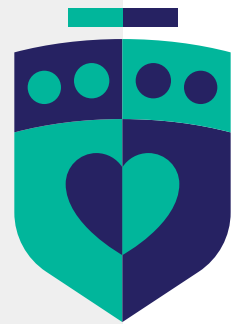
- ✓ Limitarea timpului petrecut așezat sau inactiv fizic prin introducerea de momente de mișcare (chiar și câteva minute de mers pe jos)



Mentținerea unei greutate corporale în limite optime

- ✓ Puteți calcula indicele de masă corporală (IMC), raportând greutatea (în kg) pe care o aveți la pătratul înălțimii pe care o aveți (în cm)
$$\text{IMC} = (\text{greutatea (kg)}) / (\text{înălțimea (m)}^2)$$
- ✓ Pentru adulți un IMC normal are o valoare mai mică de 25





SCHIMBĂRI ESENȚIALE PENTRU O INIMĂ SĂNĂTOASĂ

Practicarea activității fizice

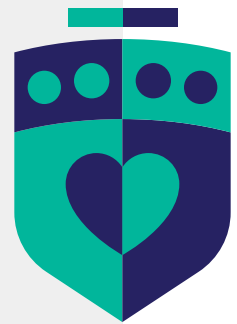
- ✓ Este recomandat ca adulții să efectueze 150-300 de minute de activitate fizică moderată în fiecare săptămână



Păstrarea unor obiceiuri alimentare sănătoase

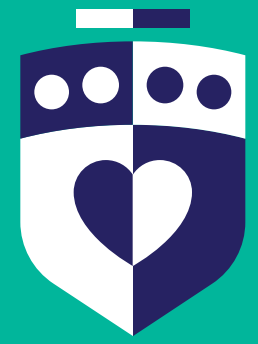
- ✓ Consumați legume, fructe și cereale integrale
- ✓ Limitați consumul de alimente sărate sau cu un conținut bogat în zaharuri
- ✓ Limitați alimentele bogate în grăsimi saturate
- ✓ Alegeți alimente bogate în mod natural în fibre (mazăre, fasole, mere) și grăsimi nesaturate (semințe de dovleac, alune, migdale, ulei de măsline sau floarea soarelui)





MICI TRUCURI PENTRU A FACE MIȘCARE ȘI A VĂ MENȚINE SĂNĂTATEA INIMII

- Alegeți să mergeți pe scări, nu folosiți liftul sau scările rulante
- Puneți muzică și dansați ori de câte ori aveți ocazia, de exemplu în timp ce faceți curățenie sau pregătiți de mâncare
- Alegeți mersul pe jos, nu cu mașina, atunci când distanța față de destinație permite
- Parcați mașina mai departe de destinație
- Ridicați-vă de pe scaun atunci când stați de vorbă la telefon sau cu un coleg
- Setati alarme sonore pe smartphone sau computer care să vă amintească să vă ridicați de pe scaun



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro