

CAMPANIA

”Inimi în dar”

Dăruieți o inimă sănătoasă celor dragi! Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!

Decembrie 2023

Bolile cardiovasculare (BCV) continuă să rămână principala cauză de morbiditate și mortalitate în lume. Decesele cauzate de BCV rămân alarmant de ridicate și se estimează că în 2030 vor atinge cifra de 23 milioane, deși ratele generale ale mortalității s-au redus în ultimele decenii.

Grupul bolilor cardiovasculare includ 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. Factorii de risc cardiovascular sunt multipli și se pot împărți în două categorii: neinfluențabili și influențabili. Primii includ, genul, vârsta, poziția socioeconomică, factorii de mediu și antecedentele familiale ale bolii. Factorii de risc modificabili pentru bolile cardiovasculare 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. De asemenea, prezența hipertensiunii arteriale reprezintă un factor de risc pentru apariția accidentului vascular cerebral, infarctului miocardic, etc.

Situația bolilor cardiovasculare:

- Conform datelor Societății Europene de Cardiologie în anul 2019, s-a estimat că sunt aproximativ 113 milioane persoane care trăiesc cu boli cardiovasculare. În România, conform datelor medicilor de familie 1 din 4 persoane deci peste 4 milioane de români se aflau în evidență cu o boală cardiovasculară.
- Bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de deces în UE. În 2020 au existat 1,7 milioane decese cauzate de bolile sistemului circulator, un procent echivalent cu 32,7% din totalul deceselor. În România 1 din 2 persoane au decedat printr-o afecțiune cardiovasculară, reprezentând un procent de 52%, aproape dublu față de ponderea de la nivelul UE:
- Ratele standardizate ale mortalității prin boli cardiovasculare în România sunt de două ori și jumătate mai mari decât media europeană
- Boala ischemică cardiacă și accidentul vascular cerebral ocupă primele două locuri în ierarhia afecțiunilor care generează dizabilitate și deces prematur pentru români
- În România, ratele mortalității prin accident vascular cerebral au fost de trei până la patru ori mai mari decât media UE
- În România, factorii de risc pentru bolile cardiovasculare sunt la valori mari, astfel: consum redus de fructe și legume: 98%, activitate fizică inadecvată: 92%, supraponderie și obezitate: 59%, colesterol crescut: 55%, consum episodic abuziv de alcool: 35%, fumat: 19%, hipertensiune arterială: 16%, valori crescute ale glicemiei: 15%.

S-a dovedit faptul că, prin renunțarea la fumat, reducerea cantității de sare, consumul mai mare al fructelor și legumelor, activitatea fizică regulată și evitarea consumului excesiv de alcool se reduce riscul apariției de boli cardiovasculare. Politicile de sănătate, precum și identificarea persoanelor cu risc crescut cardiovascular sunt esențiale. Astfel, decesele premature prin boli cardiovasculare ar putea fi prevenite. De asemenea, identificarea persoanelor cu risc crescut cardiovascular permite un tratament adecvat precoce. De aceea, cunoașterea factorilor de risc și a parametrilor relevanți pentru boala cardiovasculară poate contribui la prevenirea inițierii procesului patologic și severității bolii.

În acest context, campania privind prevenția bolilor cardiovasculare, derulată la nivel național în decembrie 2023, are ca temă prevenirea bolilor cardiovasculare prin depistarea și reducerea influenței factorilor de risc modificabili, sub sloganul „**Dăruieți o inimă sănătoasă celor dragi! Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!**”.

Scopul acestei campanii este informarea adulților cu privire la factorii de risc cardiovascular și efectele acestora asupra sănătății în vederea creării unor comportamente orientate către sănătate.

Obiectivele campaniei sunt:

- Înțelegerea faptului că la nivel populațional riscul cardiovascular este unul foarte crescut. Românii au un risc mare de îmbolnăvire prin boală cardiovasculară, un risc mare de deces prin boli cardiovasculare și o prevalență mare a factorilor de risc pentru boli cardiovasculare.
- Creșterea nivelului de informare și conștientizare al adulților cu privire la factorii de risc cardiovascular și necesitatea controlului și reducerii acestora.
- Creșterea nivelului de informare și conștientizare al pacienților cu factori de risc metabolici (hiperglicemie, hipercolesterolemie) cu privire la importanța parametrilor care reflectă factorii de risc cardiovascular și importanța respectării recomandărilor și tratamentului prescris de medic.
- Promovarea utilizării ghidurilor preventive privind factorii de risc pentru bolile cardiovasculare în rândul cadrelor medico-sanitare de la nivelul asistenței medicale primare.

Mesajele principale ale campaniei sunt:

- Bolile cardiovasculare sunt frecvente
- Bolile cardiovasculare sunt grave, chiar în lipsa simptomelor
- Pentru pacienții cu boala cardiovasculară diagnosticată este vital să urmeze sfaturile medicului
- Este important să ne cunoaștem riscul individual de boală cardiovasculară. Consultația preventivă la medic este necesară încă de la vârsta de 40 de ani
- Este important să reducem factorii de risc
- Este important să cunoaștem valorile optime ale analizelor care reflectă riscul metabolic
- Promovarea utilizării ghidurilor de prevenție la nivelul serviciilor din medicina primară (medicul de familie și asistența medicală comunitară)

În România, implicarea cadrelor medicale de la toate nivelurile, a pacienților și a promotorilor sănătății în stimularea schimbării comportamentale a populației, prin adoptarea unui stil de viață sănătos, reprezintă o modalitate de scădere a riscului cardiovascular.

De asemenea, mediatizarea largă a campaniei din 2023 **”Inimi în dar”** și a sloganului: **Dăruieți o inimă sănătoasă celor dragi! Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!** prin toate canalele de informare, poate să orienteze și să ajute oamenii să conștientizeze importanța luării de măsuri pentru a reuși prevenirea bolilor cardiovasculare și a complicațiilor acestora.



Ce sunt bolile cardiovasculare?

Bolile cardiovasculare sunt tulburări care afectează inima și vasele de sânge. Cele mai frecvente boli cardiovasculare sunt: hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă și accidentul vascular cerebral.

Bolile cardiovasculare pot exista și fără semne care să îngrijoreze, de aceea este recomandată consultația preventivă, chiar și la persoane care par sănătoase.

Cât de frecvente sunt bolile cardiovasculare?

1 din 4 persoane în România se află în evidența medicilor de familie cu o boală cardiovasculară (2021).

Cât de periculoase sunt bolile cardiovasculare?

1 din 2 persoane în România a decedat din cauza bolilor aparatului circulator (2021).

Cum se poate afla riscul de apariție a unei boli cardiovasculare?

Medicul de familie, în urma unei consultații preventive și a obținerii rezultatului unor analize de laborator poate stabili care este riscul de a dezvolta o boală cardiovasculară utilizând diagrama de risc SCORE.

Consultațiile preventive cuprind:

- evaluarea clinică și a riscului cardiovascular;
- măsurarea tensiunii arteriale, determinarea Indicelui de Masă Corporală (IMC);
- identificarea istoricului familial – dacă în familie au existat cazuri de boli cardiovasculare și/sau de deces din cauza bolilor cardiovasculare;
- stabilirea statutului de fumător/fost fumător;
- trimitere la analize pentru determinarea profilului lipidic, a glicemiei, a funcției renale;
- evaluarea riscului cardiovascular individual prin utilizarea modelului "SCORE";
- consilierea personalizată și recomandări individuale pentru fiecare pacient;
- prescrierea măsurilor terapeutice în funcție de categoria de risc cardiovascular;
- trimiterea la medicul specialist cardiolog, dacă este nevoie.

**Dăruți o inimă sănătoasă celor dragi!
Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!**



**Prevenirea
bolilor cardiovasculare
este posibilă!**

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



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

Comportamente care cresc riscul de apariție a bolilor cardiovasculare:

- Fumatul;
- Sedentarismul;
- Dieta nesănătoasă;
- Greutatea corporală mare;
- Consumul de alcool;
- Stresul psihic, depresia.

Factori de risc și comorbidități ("ucigașii tăcuți"):

- HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ;
- DIABETUL ZAHARAT—risc de deces de două ori mai mare;
- DISLIPIDEMII (colesterol, trigliceridele).

Alți factori de risc:

- Istoric familial de boli cardiovasculare;
- Învățarea în vârstă;
- Sexul masculin;
- Sexul feminin și menopauza.

Cum pot fi prevenite bolile cardiovasculare?

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

5 schimbări esențiale pentru o inimă sănătoasă

1. 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.

2. Evitarea comportamentului sedentar

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

3. Menținerea unei greutate corporale în limite optime

Puteți calcula Indicele de masă corporală (IMC) raportând greutatea (în kilograme) pe care o aveți la produsul înălțimii pe care o aveți (în centimetri). $IMC = \frac{\text{greutatea (kg)}}{\text{Înălțimea (m)}^2}$. Pentru adulți un IMC normal are o valoare mai mică de 25.

4. Practicarea activității fizice

Este recomandat ca adulții să efectueze 150 până la 300 de minute de activitate fizică moderată în fiecare săptămână.

5. 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

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



**Dăruți o inimă sănătoasă celor dragi!
Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!**



**Aflați ce înseamnă factorii
metabolici care cresc riscul unei
boli cardiovasculare!**

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



Bolile cardiovasculare sunt frecvente

1 din 4 persoane în România se află în evidența medicilor de familie cu o boală cardiovasculară (2021).

Bolile cardiovasculare sunt grave, chiar în lipsa simptomelor

1 din 2 persoane în România a decedat din cauza bolilor aparatului circulator (2021).

**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: 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 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 smart-phone-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!



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

Factori de risc și comorbidități (“ucigașii tăcuți”):

- HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ
- DIABETUL ZAHARAT
- DISLIPIDEMIILE



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.



DIABETUL ZAHARAT:

- 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.



DISLIPIDEMIILE:

- Modificarea valorilor lipidelor sangvine (a grăsimilor din sânge)

Pentru a estima riscul de boli cardiovasculare medicul verifică nivelul grăsimilor din sânge: nivelul colesterolului total, colesterolului HDL, colesterolul LDL și trigliceridelor.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre verificarea glicemiei, colesterolului și a trigliceridelor!

Numere care contează: valori optime la adulți

Tensiunea arterială

Egală sau mai mică de 120/80 milimetri coloană de mercur (mm Hg)
Valorile tensiunii arteriale variază, fiind influențate de nivelul de activitate fizică, poziția corpului și starea emoțională.

Glicemia a jeun

Între 70-110 mg/dl, dar rezultatele pot varia de la un laborator la altul.

Hemoglobina glicozilată (HvA1c)

Mai puțin sau egale cu 5.7%

Colesterol “rău” (LDL)

Mai puțin de 100 mg/dl.

Colesterol “bun” (HDL)

Mai mult de 40mg/dl

Trigliceride

Mai puțin de 150mg/dl

Cum se poate interveni chiar 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 TA sub 140/90mmHg)
- Diabetul poate fi 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!

Campania Națională "Inimi în dar"

DECEMBRIE 2023



Dăruieți o inimă sănătoasă celor dragi!

Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!

Material informativ destinat profesioniștilor din rețeaua de asistență medicală primară

Ghidul de prevenție primară a bolilor cardiovasculare este destinat asistenței medicale primare și reprezintă un instrument adaptat, care conține recomandări bazate pe dovezi privind practica prevenției primare a bolilor cardiovasculare.

Pe lângă abordarea integrată a riscului cardiovascular cu riscul de diabet, boli de nutriție și metabolism, ghidul conține și o strategie de evaluare a riscului cardiovascular, care are ca element central noul instrument de evaluare a riscului cardiovascular (variantele SCORE2 și SCORE2-OP), oferind astfel posibilitatea de evaluare a riscului la persoanele vârstnice, până și acum excluse din screening-ul riscului cardiovascular precum și estimarea riscului de-a lungul vieții, la persoanele tinere.

Această abordare este la nivelul practic al consultației preventive din asistența medicală primară și se au în vedere nu doar factorii de risc comuni, ci și managementul integrat al riscului.

Episodul preventiv este astfel structurat încât să asigure, într-un tot unitar, cele trei intervenții de bază în medicina preventivă: evaluarea riscului, comunicarea acestuia și modificarea riscului.

**GHIDURI de PRACTICĂ
PENTRU ASISTENȚA MEDICALĂ COMUNITARĂ**

Pentru mai multe detalii: <https://www.asesgpc.ro>, <https://proiecteipdpc1.insp.gov.ro/>

Lucrăm împreună pentru o Europă sănătoasă!

Programul "Proiecte în sănătatea publică la nivel european" finanțat prin Mecanismul Financiar al Spațiului Economic European (SEE) 2014-2021
Operator de Program - Ministerul Sănătății, Proiectare Proiectare - Institutul Național de Sănătate Publică

Logo-uri: INSPI, INSP, NIPH, Medielectronic, Institutul Național de Sănătate Publică

**GHID DE PREVENȚIE
PENTRU MEDICUL DE FAMILIE**

**INTERVENȚII PREVENTIVE INTEGRATE
ADRESATE RISCURILOR PRIORITARE LA
ADULT
RISCU CARDIOMETABOLIC**

Pentru mai multe detalii: <https://www.asesgpc.ro>, <https://proiecteipdpc1.insp.gov.ro/>

Lucrăm împreună pentru o Europă sănătoasă!

Programul "Proiecte în sănătatea publică la nivel european" finanțat prin Mecanismul Financiar al Spațiului Economic European (SEE) 2014-2021
Operator de Program - Ministerul Sănătății, Proiectare Proiectare - Institutul Național de Sănătate Publică

Logo-uri: INSPI, INSP, NIPH, Medielectronic, Institutul Național de Sănătate Publică

Ghidul de prevenție în asistența medicală comunitară abordează nevoile prioritare de prevenție pentru populația vulnerabilă acoperind următoarele domenii prioritare de intervenții practice în asistența medicală comunitară:

- evaluarea și monitorizarea principalilor factori de risc care țin de stilul de viață, asociați bolilor netransmisibile;
- monitorizarea principalelor boli/condiții netransmisibile (hipertensiune arterială, diabet, sănătatea orală, îngrijire picior diabetic/plăgi);
- I sănătatea mamei și a copilului (monitorizarea dezvoltării copilului 0-4 ani, alăptarea).

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

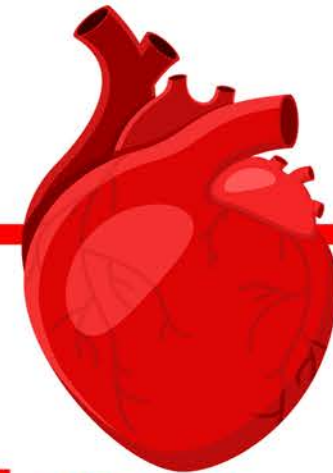


MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

Campania Națională "Inimi în dar"

DECEMBRIE 2023



Riscul de deces prin boală cardiovasculară în România este de **2,5 ori mai mare decât riscul din țările Uniunii Europene**

În România 2021 boala cardiovasculară a produs

- ♥ 1 din 2 decese = **175424 decese**
- ♥ **68117** de decese evitabile (înainte de împlinirea vârstei de 75 ani)
- ♥ 1 din 4 din totalul anilor de viață pierduți prin decese premature și anilor trăiți cu dizabilitate (**DALY BCI =16%** și **DALY AVC=13%**)

Decesele prin boală cardiovasculară pot fi prevenite

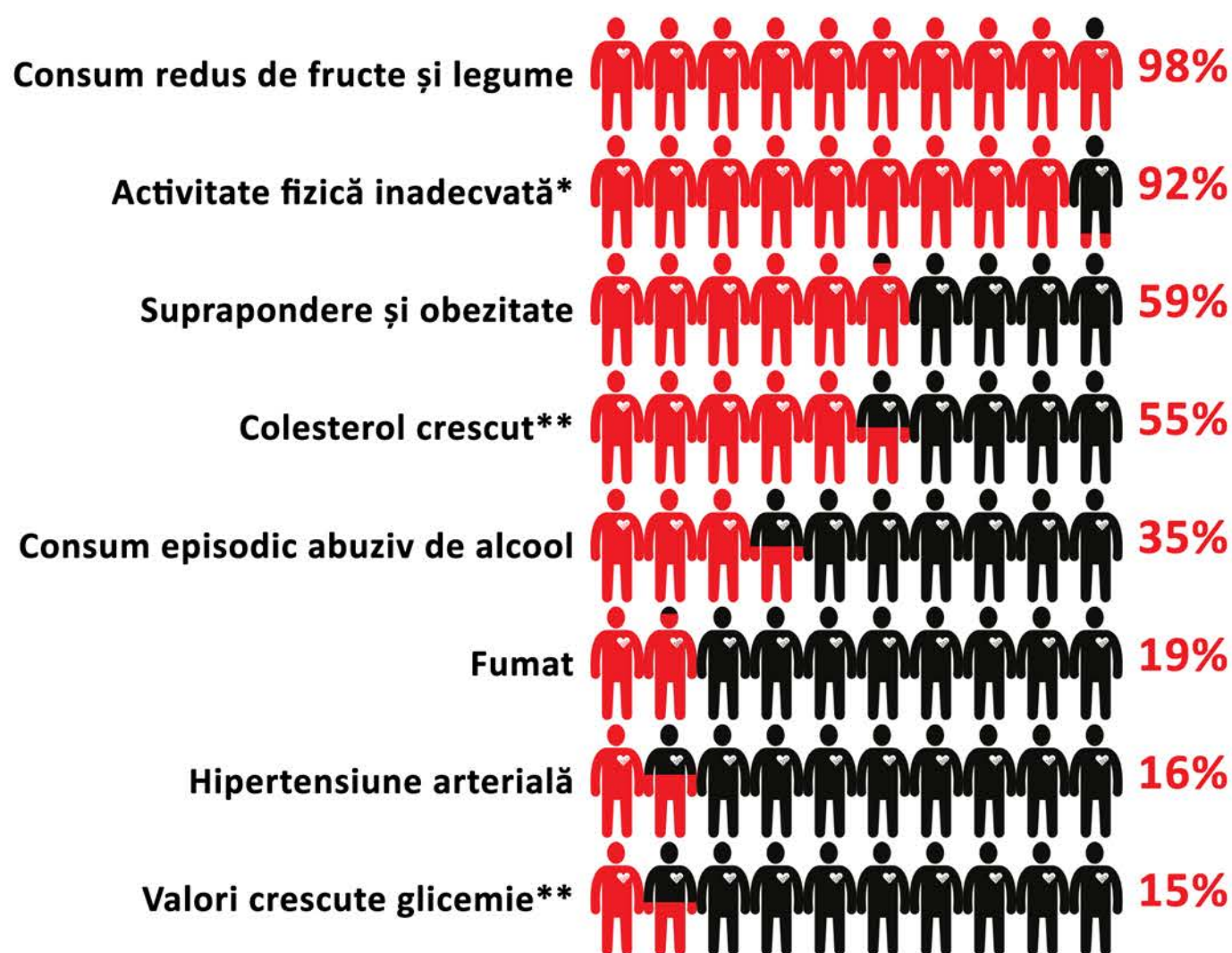
♥ prin prevenție primară (screening factori de risc și comportamente sănătoase):

- ♥ **30%** din decese prin boala ischemică a inimii

♥ prin tratament:

- ♥ **31%** din decese prin boala ischemică a inimii
- ♥ **19%** din decese prin boli cerebro-vasculare și
- ♥ **16%** din decese prin boala hipertensivă

Frecvența factorilor de risc pentru boala cardiovasculară în populație

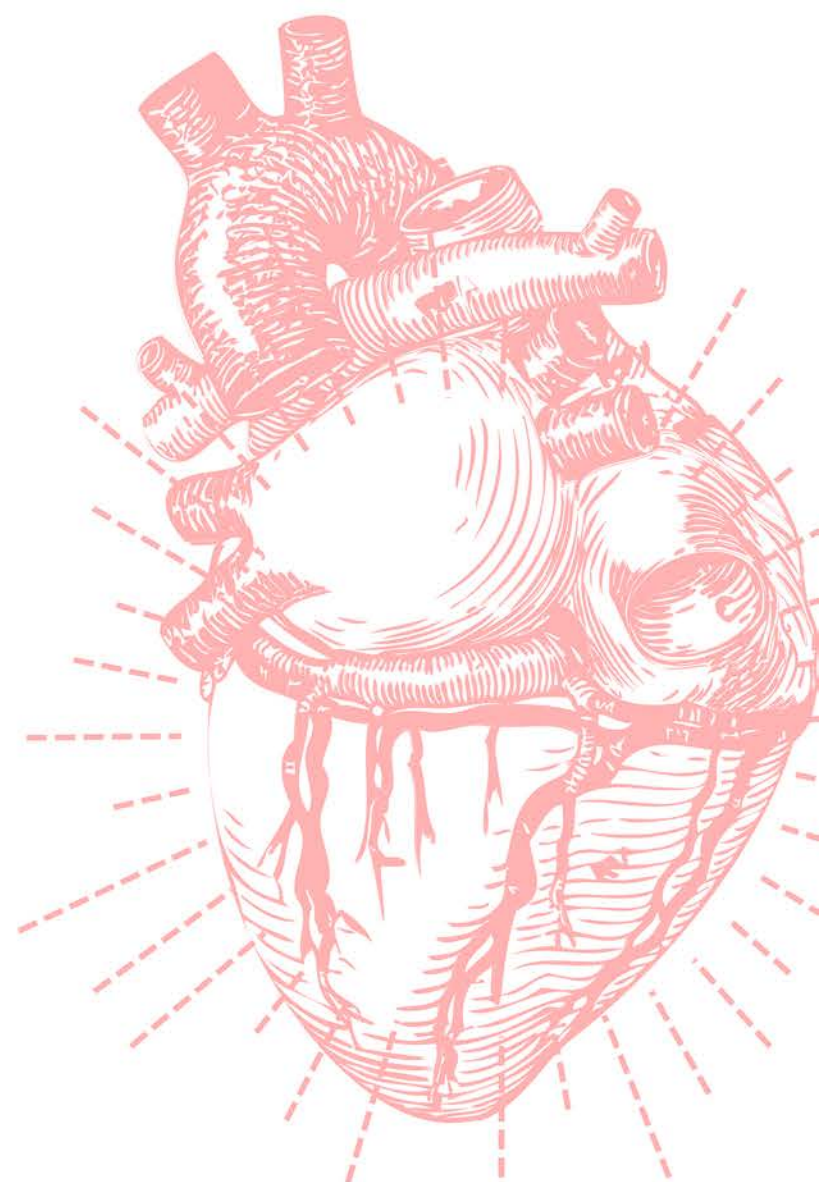


*=<150min pe săptămână

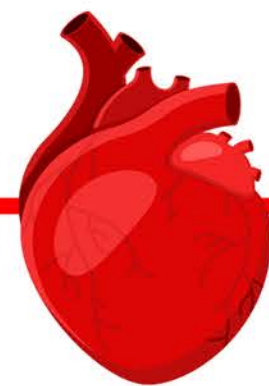
** = valori rezultate din proiectul "Totul pentru inima ta"

Bibliografie

- Health at a Glance 2023, OECD
- Raportul stării de sănătate 2021, INSP
- Baza de date Eurostat
- <https://proiect-cardio.insp.gov.ro/>



Campania Națională "Inimi în dar"



DECEMBRIE 2023

**Dăruți o inimă sănătoasă celor dragi!
Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!**

10 pași pentru sănătatea inimii dumneavoastră

1



Nu fumați, nu utilizați țigarete electronice sau tutun încălzit!

2



Mâncați sănătos!
Reduceți aportul de dulciuri și grăsimi în exces și consumați minimum trei porții de legume și două porții de fructe pe zi!

4



Evitați consumul de alcool!

Faceți cel puțin 150 de minute de activitate fizică moderată pe săptămână!

3

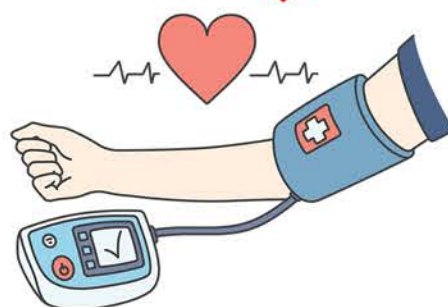


5



Reduceți aportul de sare!

6



Măsurați-vă tensiunea arterială!

8



Învățați să vă controlați stresul!

Păstrați-vă valorile de colesterol în limite normale!



9



Urmați întocmai tratamentul prescris de medic!

10



Mergeți anual la medicul de familie pentru consultația preventivă!

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

