

# COMUNICAT DE PRESĂ

## ZIUA MONDIALĂ A INIMII

29 SEPTEMBRIE 2023

Începe să bată la patru săptămâni de la concepție și continuă să bată neîncetat pe tot parcursul vieții. Pentru fiecare adult bate de aproximativ 70 de ori într-un singur minut și de peste 100.000 ori într-o zi. Deși are doar mărimea unui pumn, reușește să pompeze sânge în tot organismul, având propriul sistem de generare a impulsurilor electrice. Inima - un organ incredibil, care ne ține în viață!

Ziua Mondială a Inimii, sărbătorită în fiecare an, în toată lumea, pe 29 septembrie, este o ocazie de a discuta despre bolile care afectează inima, trăgând un semnal de alarmă asupra gravității și impactului pe care îl au acestea, dar și despre sănătatea inimii și despre faptul că aceste boli sunt în cea mai mare măsură prevenibile.

Bolile cardiovasculare cuprind mai multe afecțiuni ale inimii și vaselor de sânge dintre care bolile ischemice cardiace (angina cardiacă, infarctul miocardic) și bolile cerebro-vasculare se numără printre cele mai frecvent întâlnite.

Bolile cardiovasculare sunt ucigașul tăcut numărul 1 la nivel mondial, se estimează că acestea iau viața a 17,9 milioane de persoane în fiecare an, ceea ce înseamnă că 2.000 de oameni își pierd viața în fiecare oră din cauza bolilor de inimă.

În țara noastră, jumătate din decese au drept cauză bolile cardiovasculare, iar în anul 2021 o persoană din patru se afla în evidența medicilor de familie cu o boală cardiovasculară.

Cu toate că reprezintă o problemă de sănătate publică prin mortalitate și morbiditate, bolile cardiovasculare pot să fie prevenite în cea mai mare parte. Se estimează că în țara noastră ar putea fi prevenite aproximativ 28% dintre decesele prin boală ischemică a inimii. O parte dintre factorii de risc pentru bolile cardiovasculare nu sunt modificabili (vârsta, factorii genetici), dar cea mai mare parte a lor se poate modifica, printre aceștia numărându-se fumatul, dieta necorespunzătoare, sedentarismul, dislipidemiile (niveluri anormale de lipide în sânge). De asemenea, hipertensiunea arterială este o boală cardiovasculară care reprezintă la rândul ei un factor de risc pentru alte boli cardiovasculare și diabetul zaharat - o afecțiune care are factori de risc comuni cu bolile cardiovasculare și reprezintă la rândul său, un factor de risc pentru aceste boli.

Îngrijirea sănătății inimii ar trebui să fie o prioritate pentru fiecare. Printre măsurile care pot fi luate pentru a menține inima în formă și a scădea riscul de apariție a bolilor cardiovasculare se numără:

1. Exerciții fizice efectuate regulat;
2. Menținerea unui alimentații echilibrate;
3. Oprirea fumatului;
4. Stoparea consumului de alcool;
5. Efectuarea de controale medicale preventive cu regularitate.

Institutul Național de Sănătate Publică implementează împreună cu Societatea Română de Cardiologie, Asociația Română de Promovarea Sănătății, Institutul de Boli Cardiovasculare Timișoara, Institutul de Boli Cardiovasculare Târgu Mureș și Coaliția Organizațiilor Pacienților cu Afecțiuni Cronice din România unul dintre cele mai importante proiecte care vizează depistarea și controlul factorilor de risc cardiovascular - „*Totul pentru inima ta – Program de screening pentru identificarea pacienților cu factori de risc cardiovascular*”. În cadrul acestui proiect s-a dezvoltat o metodologie de screening al factorilor de risc cardiovascular, au fost pregătiți medici pentru a realiza screeningul, s-au efectuat consultații, analize de laborator și s-au oferit recomandări personalizate pacienților care au parcurs programul de screening. Până la 25 septembrie 2023, un număr de 142773 de persoane au beneficiat de serviciile de screening oferite în cadrul proiectului.

# ZIUA MONDIALĂ A INIMII

29 septembrie 2023

## SCĂDEREA RISCULUI PENTRU BOLILE DE INIMĂ

**Ce se poate modifica pentru a scădea riscul?**

- Tratamentul diabetului
- Scăderea în greutate
- Niveluri optime ale colesterolului și tensiunii arteriale
- Oprirea fumatului
- Stoparea consumului de alcool
- Consum alimentar echilibrat
- Un nivel suficient de activitate fizică

**Fumatul**  
**Consumul de alcool**  
**Lipsa activității fizice**  
**Alimentația neechilibrată**

**Oprește fumatul acum!**  
**Nu consuma alcool!**

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