



COMUNICAT DE PRESĂ
Ziua Mondială a Inimii
29 Septembrie 2024

În fiecare an, în data de 29 septembrie, ne alăturăm comunității internaționale care sărbătorește Ziua Mondială a Inimii, acest moment oferind oportunitatea de a atrage atenția asupra importanței măsurilor care pot să prevină apariția bolilor cardiovasculare. În mod particular, tema din acest an este dedicată cunoașterii, înțelegerii și încurajării acțiunilor de menținere a sănătății cardiovasculare.

Bolile cardiovasculare, un grup de afecțiuni precum hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă, accidentul vascular cerebral, continuă să rămână principala cauză de morbiditate și mortalitate în lume. Decesele cauzate de bolile cardiovasculare rămân alarmant de numeroase. Aproximativ 17 milioane de persoane își pierd viața în fiecare an din cauza bolilor cardiovasculare și se estimează că numărul deceselor va crește, ajungând până la 23 milioane anual în 2030. Alte 520 de milioane de persoane trăiesc având o boală cardiovasculară.

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 în 2022.

În fiecare oră din anul 2023 au decedat în medie, 15 români din cauza bolilor cardiovasculare. De asemenea, 1 din 2 persoane decedate au murit printr-o afecțiune cardiovasculară, decesele prin boală cardiovasculară reprezentând 54% dintre toate decesele înregistrate, un nivel aproape dublu față de ponderea înregistrată la nivelul Uniunii Europene. Este important ca decesele și decesele premature prin boli cardiovasculare să fie prevenite prin acțiuni pentru reducerea factorilor de risc, în acest fel prevenindu-se inițierea procesului patologic. De asemenea, identificarea persoanelor cu risc crescut cardiovascular permite un tratament adecvat precoce și astfel poate fi prevenită evoluția bolii și severitatea ei.

Există două categorii de factori de risc pentru bolile cardiovasculare:

- Factori nemedicabili: înaintarea în vârstă, genul feminin, existența antecedentelor familiale de boală cardiovasculară.
- Factori modificabili: prediabetul și diabetul zaharat, obezitatea, hipercolesterolemia, consumul de tutun și produse conexe, stilul de viață sedentar, consumul dăunător de alcool și alimentația nesănătoasă, stresul, tulburările de somn. Hipertensiunea arterială, la rândul său, este un factor de risc pentru alte afecțiuni cardiovasculare, precum accidentul vascular cerebral, infarctul miocardic.

Printre măsurile care pot fi luate la nivel individual pentru a scădea riscul de boală cardiovasculară se numără:

Adoptarea unei alimentații sănătoase: încorporarea în alimentație și creșterea cantității de legume și fructe, cereale integrale, nuci, scăderea cantității de sare consumate, scăderea cantităților de alimente procesate, limitare a aportului de energie din grăsimi și zaharuri totale, adaptarea mărimii porțiilor alimentare.



• **Practicarea regulată de activități fizice:** nivelul recomandat este de a se practica activități fizice moderat-intense timp de cel puțin 60 de minute pe zi pentru copii și cel puțin 30 de minute pe zi pentru adulți. Chiar activități fizice relativ simple, precum mersul, mersul pe bicicletă, înotul, au impact asupra sănătății inimii.

Evitarea începerii fumatului și stoparea fumatului în cazul în care persoana a început să fumeze: fumatul este unul dintre factorii de risc importanți pentru bolile cardiovasculare, de aceea ar trebui să se evite inițierea fumatului și utilizării noilor produse cu nicotină (țigărele electronice, tutunul încălzit), să se stopeze fumatul activ, să se evite expunerea pasivă la fum de țigară și aerosoli.

Limitarea consumului de alcool: consumul excesiv de alcool este asociat cu apariția și decesele premature de cauză cardiovasculară, mai ales prin infarct miocardic.

Realizarea controalelor medicale preventive regulate: sunt importante atât cunoașterea valorilor optime ale analizelor care reflectă riscul metabolic (profil lipidic, glicemie), cât și cunoașterea riscului individual de boală cardiovasculară, consultația preventivă la medic este necesară încă de la vârsta de 40 de ani.

Tratamentul condițiilor medicale care reprezintă factori de risc pentru boli cardiovasculare: diabet zaharat, dislipidemie, hipertensiune arterială. Diabetul zaharat crește de două ori riscul de afectare vasculară, independent de alți factori de risc, acest risc fiind și mai mare la femei, iar controlul glicemiei și corectarea factorilor de risc metabolici au un impact pozitiv asupra complicațiilor microvasculare și macrovasculare produse de aceștia ducând la scăderea complicațiilor, inclusiv a mortalității de cauză cardiovasculară.

Prin creșterea nivelului de conștientizare și încurajarea unui stil de viață orientat către sănătate pot fi reduse în mod semnificativ atât declanșarea unor boli cardiovasculare, cât și decesele prin aceste afecțiuni.

Institutul de Sănătate Publică acordă o atenție deosebită evaluării problematicilor bolilor netransmisibile prioritare, printre care bolile cardiovasculare și realizării de instrumente utile pentru prevenția acestor boli. În acest sens a fost pregătit "Ghidul de prevenție pentru medicul de familie – Intervenții prioritare integrate adresate riscurilor prioritare la adult. Riscul cardiometabolic" în cadrul proiectului „Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației, copii și adulți (inclusiv populație vulnerabilă)". Medicii de familie pot să ia în considerare recomandările acestui ghid atunci când iau decizii clinice în domeniul prevenției, recomandările fiind bazate pe dovezi privind practica prevenției primare a bolilor cardiovasculare. Ghidul poate fi consultat accesând pagina: <https://proiect-pdp1.insp.gov.ro/wp-content/uploads/2023/06/Ghid-Cardiovascular.pdf>.



Este nevoie de acțiune pentru a salva vieți!
Folosește-ți inima pentru acțiune!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

SĂ NE ASIGURĂM CĂ NE CUNOAȘTEM RISCURILE ȘI SĂ NE PROTEJĂM SĂNĂTATEA INIMILOR!



Ce sunt bolile cardiovasculare?

Tulburări care afectează inima și vasele de sânge. Hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă, accidentul vascular cerebral sunt câteva dintre cele mai frecvente afecțiuni.

Care sunt factorii de risc pentru bolile de inimă?

Sunt mulți factori de risc asociați cu bolile cardiovasculare. Pe lângă factorii de risc nemodificabili, cum ar fi istoricul familial, alți factori de risc se pot modifica!

1 CONSUM DE TUTUN

2 ALIMENTAȚIA
NECORESPUNZĂTOARE

3 INACTIVITATEA FIZICĂ

4 DISLIPIDEMIILE

5 DIABETUL ZAHARAT

Adulții cu diabet zaharat au un
risc de **2X** mai mare



să sufere un accident vascular cerebral sau infarct miocardic în comparație cu persoanele fără diabet!

Diabetul zaharat poate duce la deteriorarea vaselor de sânge și a nervilor.

Cum se pot preveni bolile cardiovasculare?

1 Include activitatea fizică în programul tău obișnuit: începe ziua cu 10 minute de exerciții fizice! Mergi pe jos cel puțin 20 de minute în fiecare zi!

2 Alege să mănânci mai ales legume și fructe proaspete! 400-800g în fiecare zi!

3 Renunță la fumat și alcool!

4 Urmează sfatul medicului, dacă ai hipertensiune arterială, dislipidemie sau diabet!





Institutul
Național de
Sănătate Publică

29 SEPTEMBRIE
2024

ZIUA MONDIALĂ
A INIMII



MINISTERUL
SĂNĂȚII



Este nevoie de
acțiuni pentru a
salva vieți!

Folosește-ți



pentru acțiune!

♥ Renunță la fumat!

♥ Ridică-te de pe scaun și mergi! Cel puțin 30-60 de minute în fiecare zi!

♥ Alege alimente sănătoase, în cantități potrivite!

♥ Măsoară-ți tensiunea arterială!

♥ Monitorizează-ți profilul lipidic!

♥ Urmează sfatul medicului, dacă ai hipertensiune arterială, dislipidemie sau diabet!