

CAMPANIE DE INFORMARE
PRIVIND CAUZELE, RISCURILE
ȘI PREVENȚIA BOLILOR
CARDIOVASCULARE



Program Operațional Comun
România-Republica Moldova 2014-2020

Proiectul finanțat de Uniunea
Europeană prin Programul
Operațional Comun România-
Republica Moldova 2014-2020, prin
intermediul Instrumentului European
de Vecinătate (ENI 2SOFT/4.1/80).

**Rețea comună
pentru managementul
bolilor
cardiovasculare
în regiunea
transfrontalieră
România – Republica
Moldova**

CARDIOSCOPE

AIGRIJĂ DE INIMA TA!



Acest proiect
este finanțat de
Uniunea Europeană



România-Republica Moldova
ENI-COOPERARE TRANSFRONTALIERĂ
www.ro-md.net



Ordinul Asistenților Medicali Generaliști,
Moșetșor și Asistenților Medicali din România
Filiala Iași



**Spitalul Raional
UNGHENI**



DE CE SĂ AVEM AVEM GRIJĂ DE INIMA NOASTRĂ?

♥ Bolile cardiovasculare sunt una dintre principalele cauze de deces la nivel global, având o pondere mai mare decât SIDA, tuberculoza și malarია la un loc. Bolile cardiovasculare au constituit 26,7% (15,2 milioane de decese) din numărul total de decese înregistrate global în 2016.

♥ Bolile cardiovasculare sunt problema majoră de sănătate și de mortalitate în România - **aproximativ 60% dintre români mor anual prin aceste boli**. Acest procentaj este net superior celui de 46% - media țărilor europene! La nivelul anului 2017 România apare în "European Cardiovascular Disease Statistics" în grupul celor 8 țări cu o mortalitate foarte mare prin boală cardiacă ischemică și pe penultimul loc din punctul de vedere al mortalității prin accident vascular cerebral, fiind depășită doar de Bulgaria.

♥ În prezent, peste 700.000 de cetățeni din Republica Moldova suferă de boli de inimă iar **bolile cardiovasculare reprezintă circa 58% din totalul deceselor înregistrate la nivel național**. Astfel, pe parcursul anului 2019, în Republica Moldova, din cauza afecțiunilor aparatului circulator au decedat 21.603 persoane. În plus, în Republica Moldova ratele standardizate ale mortalității prin bolile aparatului circulator sunt de circa 4 ori mai înalte comparativ cu ratele occidentale respective.



CARE SUNT FACTORII DE RISC AI BOLILOR CARDIOVASCULARE?

Factorii de risc cunoscuți în apariția bolilor cardiovasculare sunt de trei tipuri: comportamentali, biologici și generali.

1. Factorii comportamentali sunt modificabili și includ: **consumul de tutun, regimul alimentar nesănătos, activitatea fizică insuficientă și consumul nociv de alcool.**

Fumatul provoacă mai multe decese evitabile decât sinuciderile, alcoolul, accidentele de circulație, crimele, obezitatea la un loc. Fumatul provoacă 42.000 de decese /an (115 decese pe zi) în România. În România aproximativ 26% din populație este fumătoare!





2. Factorii biologici sunt, de asemenea, modificabili; ei includ **hipertensiunea, hiperglicemia, hipercolesterolemia și excesul ponderal/ obezitatea.**

Efortul fizic moderat reduce cu 50% riscul de boli cardiovasculare! Din păcate România se află în rândul țărilor europene cu cea mai ridicată rată a sedentarismului. Peste 51% din populație nu practică nici un fel de exercițiu fizic.



3. Factorii generali pot fi modificabili și nemodificabili. Cei modificabili includ venitul, educația, condițiile de muncă și de viață. Cei nemodificabili includ vârsta, genul, predispoziția genetică și etnia.



CINE AR TREBUI SĂ SOLICITE EVALUAREA FACTORILOR DE RISC CARDIOVASCULAR?

▶ Fiecare adult în vârstă de 18 ani și peste ar trebui să solicite evaluarea factorilor de risc cardiovascular. Pacienții cu diabet zaharat, hipertensiune arterială și boli renale de lungă durată prezintă un risc mai mare de boli cardiovasculare și trebuie să fie examinați în mod regulat pe baza recomandărilor medicului lor.



Urmărirea riscului cardiovascular pe tot parcursul vieții este importantă, de vreme ce atât riscul cardiovascular cât și măsurile de prevenție sunt dinamice și continuă cu înaintarea în vârstă și acumularea de comorbidități.

Prevenția bolilor cardiovasculare este eficientă în reducerea impactului afecțiunilor cardiovasculare; eliminarea comportamentelor nesănătoase face posibilă prevenția a cel puțin 80% din bolile cardiovasculare și a cel puțin 40% din cancer.





RECOMANDĂRI PRIVIND DIMINUAREA FACTORILOR DE RISC CARDIOVASCULAR

Efectuați activități fizice constant!

Dacă nu faceți exerciții fizice în mod regulat, începeți astăzi cu zece minute de mers mai alert și continuați pe măsură ce forma fizică se îmbunătățește. Vă veți bucura de o sănătate mai bună .

Stabiliți o țintă de a face mișcare în mod regulat, de exemplu mersul rapid 30 de minute pe zi, cinci zile pe săptămână de 10.000 de pași pe zi



Renunțați la fumat sau reduceți numărul țigărilor!

Consultați-vă medicul dacă aveți nevoie de ajutor pentru a renunța la fumat sau pentru a discuta mai multe despre acest lucru.

Limitați consumul de alcool!

Evitați consumul de alcool și cereți sfatul medicului dumneavoastră privind stabilirea limitelor consumului de alcool.

Păstrați nivelul colesterolului sub control!

Nivelele crescute de colesterol sunt al patrulea factor de risc major pentru bolile cardiovasculare.

Reducerea colesterolului poate fi făcută prin modificarea obiceiurilor alimentare (renunțarea la alimentele grase), prin activitate fizică susținută și prin tratament medicamentos.



„Uniunea Europeană este alcătuită din 27 de state membre care au decis să își unească treptat cunoștințele, resursele și destinele. Împreună, pe o perioadă de extindere de 50 de ani, au construit o zonă de stabilitate, democrație și dezvoltare durabilă, menținând totodată diversitatea culturală, toleranța și libertățile individuale. Uniunea Europeană se angajează să împartă realizările și valorile sale cu țările și popoarele dincolo de granițele sale ”.

Acest material a fost produs cu sprijinul financiar al Uniunii Europene. Conținutul este doar în responsabilitatea Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România Filiala Iași/Institutului Medico Sanitar Public Spitalul Raional Ungheni și nu poate fi considerat, în nici o circumstanță, ca reflectând poziția Uniunii Europene sau a Programului Operațional Comun România - Republica Moldova 2014-2020.