



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3
Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010
web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro
Operator date cu caracter personal nr.34651

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.

Există două categorii de factori de risc pentru bolile cardiovasculare:

- Factori nemodificabili: 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:** 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.
- **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 (țigareta electronică, 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, dislipidemii, 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.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA

Întocmit, Dr. Avram Carmen-medic, compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății