

Nucleul bunăstării noastre este o inimă sănătoasă. Eficiența cu care inima pompează sângele depinde de alegerile pe care le facem.

Inima noastră lucrează neîncetat pe tot parcursul zilei, pompând sânge și substanțe nutritive către toate organele vitale, asigurându-le funcționarea în mod normal. Din păcate, anumiți factori pot afecta performanța cardiacă și poate duce la boli de inimă.

Este bine cunoscut faptul că bolile de inimă au o mortalitate și o morbiditate ridicată și pot afecta semnificativ calitatea vieții unui individ.

Prin urmare, este extrem de important să facem toate eforturile pentru a menține sănătatea inimilor noastre.

29 septembrie este sărbătorită ca Ziua Mondială a Inimii.

„Ziua Mondială a Inimii” – este pentru tine un prilej de a face o promisiune...

- **O promisiune simplă... pentru INIMA MEA, pentru INIMA TA, pentru TOATE INIMILE NOASTRE!**
- **O promisiune de a mânca mai sănătos, a face mai mult exercițiu fizic și pentru a încuraja copiii Dvs să fie mai activi, să nu fumeze și să-i ajute pe cei dragi să se oprească.**

În acest an, tematica este dedicată creării unor "**medii și circumstanțe sănătoase pentru inimă**". Cu alte cuvinte, este vorba despre crearea unor

ambianțe atât la domiciliu, cât și la locul de muncă, care ar oferi inimii Dvs menținerea într-o formă cât mai bună.

Deci cum se poate realiza acest lucru? Iată câteva sfaturi simple pentru și utile orientate spre crearea acestor medii sănătoase pentru inimă la locul de muncă sau la domiciliu.

👉 **Fii activ:** Cel mai important factor atunci când vorbim despre rezervele inimii tale de a rămâne activă.

Ce este exercițiul de intensitate moderată? Este un exercițiu care vă face să

respirați mai greu pentru a vă exprima într-o propoziție completă. Printre exemple se

numără mersul pe jos, înotul, ciclismul, alergarea, tenis și badminton.

Mesaj pozitiv !

Nu trebuie să fii sportiv de performanță pentru a-ți reduce riscul cardiovascular!

Orice tip de activitate fizică este asociată cu o reducere a riscului BCV, chiar înainte de a se observa un efect datorat antrenamentului.

Ce este de făcut?

SFATURI PRACTICE



- Să faceți aproape în fiecare zi 30-60 de minute de activitate fizică (minim 5 zile/săptămână).
- Încercați să faceți exercițiul fizic cam pe la aceeași oră (de exemplu 12-12.30) ca să vă între în obișnuință, ca un program;
- Cereți familiei să vă însoțească (veți petrece momente plăcute

împreună, vor face și ei un efort bun pentru sănătatea lor).

- NU faceți exerciții fizice după masă sau când afară este foarte cald/frig/umezeală.
- NU faceți exerciții în ziua în care nu vă simțiți bine.
- NU faceți activități care știți că vă produc dureri în piept, respirație dificilă sau amețeli
- Beți un pahar de apă înainte, unul în timpul efortului și unul după (dacă nu aveți restricții la cantitatea de lichide pe care trebuie să o beți zilnic).

- Nu folosiți liftul sau scările rulante: urcați treptele!
- Coborâți cu o stație de autobuz înainte de destinație și mergeți pe jos restul distanței!
- Ieșiți la plimbare câte o oră cu copiii, nepoții sau cățelul dumneavoastră!
- Dacă aveți boli asociate, cereți sfatul medicului pentru a vă ajuta să găsiți o formă de activitate fizică adecvată!
- Alegeți un sport care vă face plăcere și practicați-l de cel puțin 2-3 ori pe săptămână!

Mișcarea cotidiană sistematică consumă calorii, reduce senzația de foame, estompează stresul și are efecte pozitive asupra sănătății.



- **Alimentați-Vă sănătos: Ce înseamnă o dietă sănătoasă?**

O dietă sănătoasă include, în linii mari:

- cât mai multe fructe, legume; pui, pește de 1-2 ori pe săptămână (peștele oceanic)
- cu moderație: pâine, orez, cartofi, paste făinoase, alcool (adică cel mult un pahar mic de vin roșu/zi), grăsimi vegetale (ex.: nuci, ulei)
- cât mai puțin: sare (nu adăugați sare în mâncarea gătită), grăsimi de origine animală (carne roșie, unt, smântână, frișcă).

Acest tip de dietă, denumită "mediteraneană", s-a dovedit a scadea frecvența obezității, a diabetului, a cancerului.

Suplimentul alimentar de vitamine (E,C,D) nu s-a dovedit că ar reduce riscul cardiovascular.

O dietă echilibrată îți va da un tonus mai bun, întărindu-ți sistemul cardiovascular!



"Un măr pe zi ține doctorul departe".

- Consumă o varietate bogată de vegetale și fructe. Acestea cu cât au o culoare mai intensă, cu atât sunt mai bune, întrucât au un conținut de micronutrienți mai bogat (de exemplu: spanac, morcovi, piersici, fructe de pădure). Se recomandă să

consumăm zilnic câte 5 porții de fructe

și legume. Aceasta este în jur de 80 de

grame fiecare porție. De exemplu, un măr se numără ca o singură porție.

- Alege cereale integrale și alimente bogate în fibre. În această categorie intră legumele, leguminoasele (fasole, linte, etc) și fructele. Cerealele integrale includ preparate din grâu integral, ovăz, secară, orz, orez brun, hrișcă, mei .
- Cel puțin 5-10% din kaloriile consumate zilnic să reprezinte acizi grași omega-6 care se găsesc în uleiuri vegetale precum uleiurile de floarea soarelui, șofrănel, porumb, soia, alune, nuci și alte semințe.
- **Renunță la fumat:**

Cu fiecare țigară pe care o fumezi, **pierzi 11 minute din viața ta**. Fumul de țigară

este plin de substanțe chimice nocive, care nu numai că vă provoacă leziuni ale

plămânilor, ci și lezează structurile interioare ale vaselor de sânge. Într-o perioadă

de timp, aceste vase de sânge se înfundă și pot duce la un atac de cord și accident

vascular cerebral.

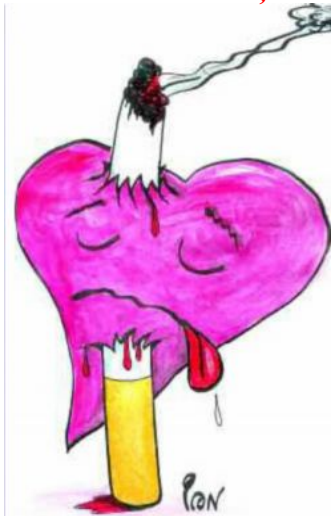
Conform datelor OMS, fumatul cauzează 3 mln de decese anual, în întreaga lume.

Fumatul activ și pasiv este responsabil de 1 din 10 decese de cauză cardiacă.

Riscul este **maxim** pentru blocarea circulației de sânge la nivelul membrelor inferioare (arteriopatie obliterantă), minim pentru circulația cerebrală (AVC) și mediu pentru dilatarea aortei (anevrism Ao) și vasele inimii (boală coronariană).

Nicotina determină creșterea TA, FCC, contractilității mușchiului cardiac și vasoconstricție (mai accentuată pe arterele bolnave), astfel micșorând fluxul de sânge în aceste teritorii vasculare

În asociere cu alți FR, fumatul sporește cu mult (x4-6) riscul CV!



Riscul unui bărbat cu vârsta între 35 și 40 de ani de a suferi un infarct miocardic non-letal este de 4 ori mai mare dacă este fumător. În cazul femeilor, riscul este de 5 ori mai mare pentru cele care fumează.

Cu alte cuvinte, dacă fumezi, îți plasezi inima la risc de a se deteriora.

Beneficiile renunțării:

- **după 20 de minute:** tensiunea arterială revine la normal;
- **după 8 ore:** se normalizează nivelul monoxidului de carbon din sânge;
- **după 24 de ore:** scade riscul de producere a infarctului miocardic;
- **după 2-3 săptămâni:** se ameliorează circulația sângelui și funcția plămânilor. Respirația devine mai ușoară.
- **după un an:** riscul cardiopatiei ischemice scade la jumătate față de un fumător, iar riscul unui accident vascular cerebral devine egal cu al unui nefumător;
- **după 10 ani:** riscul cancerului pulmonar este la jumătate comparativ cu un fumător;
- **după 15 ani:** riscul cardiopatiei ischemice devine egal cu cel al unui nefumător;

Deși acest lucru poate părea o lungă perioadă de timp, merită efortul.

- **efecte imediate și vizibile:** îmbunătățirea gustului și a mirosului, dispariția mirosului neplăcut al respirației ("halena"), hainelor și părului, ameliorarea aspectului tenului

FUMATUL- cum să renunț?

- **S**tabilește o dată în care renunți la fumat. Mai bine să o faci brusc, nu reducând numărul de țigări!
 - **T**ransmite familiei, prietenilor, colegilor că te-ai hotărât să renunți.
 - **A**runcă pachetele de țigări, brichetele, scrumierele sau alte accesorii de acasă, de la serviciu sau din mașină.
 - **R**ealizează un plan pentru provocările pe care le vei întâmpina (consumă un fruct sau un pahar cu apă, folosește tehnici de relaxare, practică activitate fizică, sport- acestea reduc tensiunea și dorința de a fuma!)
 - **T**reci pe la medicul tău. Există programe și medicamente care te pot ajuta.
-

- **În concluzie, dacă nu fumați, nu vă apucați!**
- **Dacă fumați, lăsați-vă! Nu e niciodată prea târziu pentru a vă lăsa!**

Nimic nu va fi mai benefic pentru sănătatea Dvs



- **Verificați regulat starea sănătății la medicul Dvs!!**
- **Prevenția implică acțiuni menite să reducă apariția bolilor sau să minimalizeze urmările acestora.**
- ***Pentru că este mai simplu și mai ieftin să previi decît să tratezi!***

- **În această luptă rolul pacientului este la fel de important că cel al medicului: trebuie să conștientizați și să evitați pericolul, pînă nu e prea târziu!**

În concluzie, **Ziua Mondială a Inimii este sărbătorită pe 29 septembrie.**

Această zi este semnificativă, deoarece ne servește ca un memento despre cât de important este pentru noi să avem grijă de acest " tichet în viață".

Faceți alegeri sănătoase pentru o inimă sănătoasă!