

## **Protejează-ți inima, schimbă-ți modul de viață:**

Cei mai mulți dintre factorii majori de risc ai bolilor cardiovasculare pot fi controlați. Iată câteva sfaturi cu privire la modul de a controla acești factori de risc și de a proteja inima ta:

### ➤ **Fii activ**

30 de minute de activitate fizică pe zi poate ajuta la prevenirea atacului de cord și al accidentului vascular cerebral. Încercați să faceți din exercițiile fizice o regulă a vieții Dumnevoastră: pe scări în loc ascensor, coborâți din autobuz câteva stații mai devreme și mergeți pe jos restul drumului. Activitatea fizică este, de asemenea, o modalitate foarte bună de a controla stresul și greutatea, care sunt ambii factori de risc pentru bolile cardiovasculare.

### ➤ **Renunță la fumat și protejează-te de efectele tutunului**

În cazul în care vei renunța la fumat, riscul de boli cardiace coronariene va fi redus la jumătate într-un an și va reveni la un nivel normal de-a lungul timpului (după ce ai terminat de fumat o țigară, tensiunea arterială și pulsul cresc semnificativ timp de 15 minute!). A se evita mediile pline de fum: expunerea la fumatul pasiv crește semnificativ riscul de atac de cord.

### ➤ **Alimentează-te sănătos**

Consumă multe fructe și legume proaspete (minim 300 g/zi), o varietate de produse din cereale integrale, carne slabă, pește, mazăre, fasole, linte, și alimente cu conținut scăzut în grăsimi saturate. Abține-te de la alimentele procesate, care conțin adesea o cantitate crescută de sare. Renunțați la utilizarea sării în timpul mesei. Cantitatea recomandată de sare este sub 5 g/zi. Încearcă să eviți consumul de alcool etilic sau dacă consumi, asigură-te că este în cantitate moderată. Consumul abuziv de alcool crește riscul de accident vascular cerebral. Bea multă apă!

### ➤ **Menține o greutate corporală sănătoasă**

Menținerea unei greutăți corporale sănătoase și limitarea aportului de sare va ajuta la controlul tensiunii arteriale și la reducerea riscului de afecțiuni cardiovasculare. O modalitate bună de a menține o greutate sănătoasă este utilizarea IMC (indicele de masă corporală), care este un indicator al greutății corelat la înălțime. Un adult sănătos ar trebui să păstreze un IMC între 18,5 și 24,9 kg / m<sup>2</sup>. Scaderea în greutate duce la reducerea tensiunii arteriale.

### ➤ **Cunoaște-ți principalii indicatori de sănătate**

Verifica parametrii tensiunii arteriale, nivelul de colesterol și de glucoză sanguină în mod regulat. Tensiunea arterială este factorul de risc numărul unu al accidentului vascular cerebral și un factor major pentru majoritatea afecțiunilor cardiovasculare. Nivelurile înalte ale colesterolului și glicemiei pot, de asemenea, să te plaseze la un risc sporit de îmbolnăvire.

➤ **Cunoaște semnele stării de urgență**

Cunoaște semnele de avertizare: cu cât este solicitată mai devreme asistența medicală, cu atât mai mari sunt șansele de recuperare completă. Aflați mai multe despre resuscitarea cardio-respiratorie (CPR), astfel încât să fiți în stare să ajutați în cazul, în care cineva face un stop cardiac subit.

➤ **Administrați medicamentele (luați-va zilnic tratamentul prescris de medic!)**

Administrați regulat medicamente pe care medicul dumneavoastră le-a prescris, în cazul în care suferiți de o afecțiune cardiovasculară cronică.

**Ziua Mondială a Inimii** este parte a unei campanii internaționale care dorește să conștientizeze populația globului asupra factorilor de risc care duc la apariția bolilor cardiovasculare și să determine o schimbare de atitudine în favoarea adoptării unui stil de viață sănătos. În 2016, Ziua Mondială a Inimii are ca temă **Da putere vieții tale!** și este ocazia perfectă de a renunța la fumat, a face mișcare și a mânca sănătos.

Evenimentul este organizat la nivel internațional din anul 2000, și este coordonat de Organizația Mondială a Inimii (World Heart Organization) în colaborare cu Organizația Mondială a Sănătății. Ziua Inimii vrea să transmită mesajul că problemele cardiace pot fi prevenite prin schimbarea stilului de viață și alegerilor pe care le facem zilnic și care sunt direct răspunzătoare de starea generală de sănătate, în condițiile în care obezitatea, dieta necorespunzătoare și inactivitatea fizică la copii și tineri sunt din ce în ce mai frecvente.

Pentru a promova sănătatea inimii, în această zi sunt organizate manifestări sportive: cros, mers pe bicicletă, dans, dar și expoziții sau prezentări susținute de medici specialiști.

Așadar, de Ziua Inimii implicați-vă, mâncați fructe și legume și faceți mișcare !

*Surse: [world-heart-federation.org](http://world-heart-federation.org), [worldheartday.org](http://worldheartday.org), [heartcharter.org](http://heartcharter.org), [cardio.md](http://cardio.md)*