

**Duminica 29 septembrie**

**ora 10.00-14.00**

**de Ziua Mondială a Inimii - INIMA MEA, INIMA TA  
te așteptăm în Grădina Publică "Ștefan cel Mare",  
ca împreună să facem o promisiune simplă pentru**

**INIMA MEA, pentru INIMA TA,  
pentru TOATE INIMILE NOASTRE!**

**FĂ PROMISIUNEA TA!**

**ZIUA  
MONDIALĂ  
A INIMII**

**29 SEPTEMBRIE**



**FĂ O  
PROMISIUNE**

[worldheartday.org](http://worldheartday.org)

În fiecare an, 17,5 milioane de oameni mor prematur de boli cardiovasculare (BCV), inclusiv, de afecțiunile inimii și accident vascular cerebral. Actualmente, această maladie lipsește de viață populația într-atât, încât până în anul 2030, această cifră va atinge 23 de milioane.

Bolile cardiovasculare sunt responsabile de mai mult de 4 milioane de decese anual în Europa, boala cardiovasculară aterosclerotică fiind principala afecțiune.

Boala cardiovasculară este situată pe locul 1 ca și cauză de mortalitate atât la femei cât și la bărbați. Este responsabilă de aproximativ  $\frac{1}{2}$  din totalul deceselor, în Europa cauzând peste 4,35 milioane de decese în fiecare an în cele 53 de state membre ale Organizației Mondiale a Sănătății - Regiunea Europeană și peste 1,9 milioane de decese în fiecare an în Uniunea Europeană. Boala cardiovasculară este de asemenea o cauză majoră de dizabilitate și de scădere a calității vieții. În plus se estimează că peste 600 de milioane de persoane vor dezvolta diabet de tip 2 în întreaga lume până în 2045, iar aproximativ același număr de persoane vor suferi de prediabet. Iar diabetul este o cauză majoră pentru a dezvolta și boala cardiovasculară.

În timp ce mortalitatea și incidența bolilor cardiovasculare sunt în scădere în țările din nordul, sudul și vestul Europei, în țările centrale și estice nu numai că nu sunt în scădere, dar în unele cazuri sunt chiar în creștere. Chiar dacă în U.E. rata de mortalitate prin afecțiuni cardiovasculare este în scădere, în prezent numărul de pacienți (bărbați și femei) cu boli cardiovasculare este în creștere. Acest paradox se datorează creșterii longevității și îmbunătățirii supraviețuirii la persoanele cu boli cardiovasculare.

S-a estimat că boala cardiovasculară determină pierderi în economia Uniunii Europene de aproximativ 169 miliarde de euro/an. Aceasta reprezintă un cost anual total pe cap de locuitor de 372 euro. Costurile variază între statele membre de la mai puțin de 50 euro/cap de locuitor în Malta la peste 600 euro/cap de locuitor în Germania și Marea Britanie. Mai mult decât atât, țările cu o dezvoltare economică precară au o rată mai crescută a bolilor cardiovasculare. Pierderile de producție datorate mortalității și morbidității prin boli cardiovasculare se ridică la peste 35 miliarde de euro în U.E., reprezentând 21% din costurile totale alocate acestor boli - aproximativ  $\frac{2}{3}$  din aceste costuri se datorează deceselor ( 24,4 miliarde euro) și  $\frac{1}{3}$  se datorează invalidității prin boală ( 10,8 miliarde euro) în rândul persoanelor de vârstă mijlocie.

Republica Moldova se caracterizează prin indicatori scăzuți ai sănătății populației, speranța de viață la naștere fiind cu circa zece ani mai mică decât media în țările UE, iar SVS (speranța de viață sănătoasă) are valoare similară cu Ucraina, cu trei ani mai mică decât în România și cu 10 ani mai mică decât în Italia și Franța. Sunt înregistrate diferențe semnificative pe sexe, pentru bărbații din grupul de vârstă de 15-19 ani speranța de viață a fost estimată la 54,1 ani, iar SVS – 47 ani, proporția timpului trăit în stare de sănătate foarte bună, bună și satisfăcătoare constituind 87%, pe când femeile, având speranța de viață mai mare – 62 de ani, pierd mai mulți ani în stare rea/foarte rea de sănătate, proporția timpului petrecut în stare bună de sănătate constituind doar 82%. Oamenii de la sate trăiesc mai puțin și au speranța de viață sănătoasă mai mică decât cei din orașe. Speranța de viață în grupul de vârstă 15-19 ani în orașe a constituit 60,7 ani, iar SVS – 51,3 ani (84,5%). În mediul rural, respectiv: 56,6 și 47,6 ani (84,2%).

7 din 10 cazuri de boli cardiovasculare (CV) pot fi explicate de factori de risc precum hipertensiunea arterială, nivelul scăzut al educației, fumatul, dislipidemia, obezitatea

abdominală, forța musculară și activitatea fizică reduse, diabetul, depresia și poluarea aerului, toate acestea putând fi modificate. Acestea sunt cele mai noi rezultate ale studiului PURE, realizat în 21 de state, prezentat în cadrul Congresului Societății Europene de Cardiologie, Paris 2019

Mortalitatea prematură în comparație cu standardul european constituie 34% la bărbați și 22% la femei, ceea ce cauzează pierderi importante din efectivul populației țării: anual circa 0,5% din populația masculină și 0,3% din populația feminină.

**Nu trebuie să fie așa! Doar schimbându-ne puțin modul de viață, putem trăi mai mult, mai bine, cu o inimă sănătoasă. E necesar doar să te întrebi pe tine însu-ți, oamenii, care îți sunt dragi și cei din jur: „Ce pot face acum, ca să-mi privesc inima... și inima ta?”**

**Sfaturi pentru un stil de viață sănătos, recomandate pacienților cu diabet zaharat, pre-diabet și nu numai:**

- ✓ Renunțarea la fumat;
- ✓ Scăderea aportului de calorii, pentru a reduce greutatea corporală excesivă;
- ✓ Adoptarea unei diete mediteraneene, suplimentată cu ulei de măsline și/sau nuci, cu reducerea consumului de sare la ~ 5 g/zi (1 linguriță) pentru a reduce riscul evenimentelor cardiovasculare ;
- ✓ Evitarea consumului de alcool;
- ✓ Activitate fizică moderată până la viguroasă (o combinație de exerciții aerobice și de rezistență) cel puțin 150 de minute pe săptămână, pentru prevenirea/controlul diabetului – cu excepția cazului în care este contraindicat, cum ar fi la pacienții cu comorbidități severe sau speranță de viață limitată.

**„Ziua Mondială a Inimii”** – este pentru tine un prilej de a face o promisiune... o promisiune de a găti și de a mânca mai sănătos, pentru a face mai mult exercițiu și pentru a încuraja copiii dumneavoastră să fie mai activi, să nu fumeze și să-i ajute pe cei dragi să se oprească.

O promisiune simplă... pentru **INIMA MEA, pentru INIMA TA, pentru TOATE INIMILE NOASTRE!**

**FĂ <  > PROMISIUNEA TA!**

**< PROMITE! >**

## SĂ MANÂNCI BINE ȘI SĂ BEI INTELEPT!

- 1) Reduceți consumul de băuturi, cu conținut de zahăr și sucuri de fructe preambalate industrial.  
Alege consumul de apă sau sucuri proaspăt stoarse și neîndulcite.
- 2) Înlocuiți dulciurile cu conținut de zahăr cu fructe proaspete, ca o alternativă sănătoasă.
- 3) Încercați să consumați zilnic 5 porții (aproximativ cât un pumn de mână) de fructe și legume (proaspete, congelate, conservate sau uscate).
- 4) Limitați cantitatea de alcool pe care-l consumați și respectați recomandările ghidurilor.
- 5) Încercați să limitați produsele alimentare prelucrate și preambalate, ce sunt adesea bogate în sare, zahăr și grăsimi.
- 6) Gătiți acasă prânzuri sănătoase, pentru alimentare la școală sau la locul de muncă.

👉 **Știi, că?** Glicemia înaltă (zahărul din sânge) poate fi un indiciu al diabetului zaharat, iar bolile cardiovasculare reprezintă majoritatea cauzelor de deces la persoane cu diabet zaharat și dacă este nedignosticat și/sau netratat, prezintă un risc major al afecțiunilor cardiovasculare și accidentului vascular cerebral.



## < PROMITE! >

### SĂ FII MAI ACTIV!

- (1) Fă cel puțin 30 minute de activitate fizică cu intensitate moderată de cinci ori pe săptămână.
- (2) Sau cel puțin 75 minute de activitate intensă-viguroasă, pe tot parcursul săptămânii.
- (3) Joaca, mersul pe jos, menajul, dansul – toate contează!
- (4) Fii mai activ în fiecare zi – mergi pe jos, urcă scările pe jos, sau cu bicicleta!
- (5) Fă exerciții cu prieteni și familia – vei fi mai motivat și este mai distractiv!

(6) Descarcă o aplicație de exerciții sau folosește un pedometru pentru a-ți monitoriza mișcarea!

👉 **Știi, că?** Tensiunea arterială crescută este factorul de risc numărul unu în boli cardiovasculare. Purtând nume de „ucigaș tăcut”, deseori ne manifestându-se prin semne sau simptome.



< **PROMITE!** >

### **SPUNE FUMATULUI – NU!**

- 1) Este cel mai bun lucru pe care î-l poți face pentru îmbunătățirea sănătății inimii tale.
- 2) Doar după 2 ani de renunțare la fumat, riscul bolilor cardiovasculare se reduce substanțial.
- 3) După 15 ani – riscul bolilor cardiovasculare revine la cel al unui nefumător.
- 4) Expunerea pasivă la fumul de țigară este de asemenea, o cauză a bolilor cardiovasculare pentru nefumători.
- 5) Deci, prin renunțare la fumat (sau prin renunțare de a începe a fuma), vei îmbunătăți nu numai sănătatea ta, ci și a celor din jurul tău.
- 6) La dificultăți în abandonarea fumatului, apelează la sfaturi profesionale.

👉 **Știi, că?** Colesterolul crescut din sânge este asociat cu aproximativ 4 milioane de decese pe an. Vizitează-ți medicul de familie și cere să-ți fie evaluat nivelurile de colesterol, precum și indicele de masa corporala (IMC). Astfel, vei putea primi recomandări, cu privire la riscul cardiovascular și modul de măsuri pentru a proteja și îmbunătăți sănătatea inimii tale.





Pentru că fiecare bătaie de inima contează!

Vino pe 29 Septembrie 2019 în în Scurarul Europei din Grădina Publică „Ștefan cel Mare și Sfânt” de la ora 10.00



[worldheartday.org](http://worldheartday.org) #worldheartday

**ZIUA  
MONDIALĂ  
A INIMII**  
29 SEPTEMBRIE



**FII UN  
EROU AL INIMII**

# **1 PROMITE**

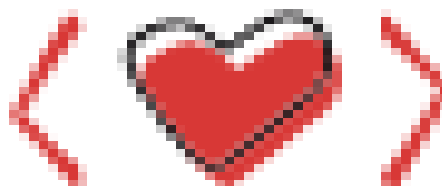
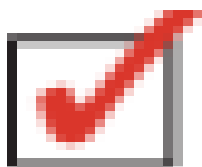
**SĂ FACI UN LUCRU PENTRU INIMA TA**

- ✓ Cunoaște-ți tensiunea arterială!
- ✓ Abandonează fumatul!
- ✓ Alimentează-te sănătos!
- ✓ Fă mai multă mișcare!

# **2 ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ȚI PROMISIUNEA ȘI INSPIRĂ-I ȘI PE ALȚII!**

**Vino la Ziua Mondială a Inimii!**

# **3 PĂSTREAZĂ-ȚI PROMISIUNEA!**



**INIMA MEA, INIMA TA!**

# ZIUA MONDIALA A INIMII

INIMA MEA,

INIMA TA!

29 SEPTEMBRIE 2019

FĂ  PROMISIUNEA TA!



Pentru noi fiecare bătaie de inima contează!

