

29 – septembrie

Ziua Mondială a Inimii 2017 : Distribuie puterea!

(#worldheartday www.worldheartday.org)

Ziua Mondiala 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 2017, Ziua Mondiala a Inimii are ca temă **Distribuie puterea!** și este ocazia perfectă de a renunța la fumat, a face mișcare și a mânca sănătos.

Ziua Mondială a Inimii a fost sărbătorită pentru prima dată în anul 2000, cu scopul de a informa populația din întreaga lume cu privire la principala cauză de deces, și anume: bolile cardiovasculare.

Ziua Mondiala a Inimii oferă oamenilor sursa de putere pentru o inima sănătoasă.

- Inițiativa Federației Mondiale a Inimii, Ziua Mondiala a Inimii este cea mai mare platformă din lume pentru creșterea gradului de conștientizare cu privire la bolile cardiovasculare (BCV).
- În ziua de 29 septembrie mii de activități și evenimente vor fi organizate în întreaga lume pentru a răspândi mesajul cu privire la modul în care putem combate mortalitatea prematură cauzată de BCV, ucigașul numărul unu din lume.
- În acest an, Federația Mondiala a Inimii, membrii și simpatizanții ei vor face apel la Guverne pentru a consolida monitorizarea și supravegherea sănătății cardiovasculare.

Bolile cardiovasculare – „ucigașul” nr. 1 la nivel mondial

Ce sunt bolile cardiovasculare?

Termenul „boli cardiovasculare” (BCV) este atribuit unei multitudini de boli ce afectează inima și vasele de sânge, printre acestea numărându-se cardiopatia ischemică (CI), afecțiunile cerebrovasculare, hipertensiunea arterială (presiunea ridicată a sângelui) sau boala arterială periferică (BAP).

BCV sunt asociate cu atacurile de cord (infarctul miocardic), angina și accidentele vasculare cerebrale.

- O treime din numărul total de decese la nivel mondial este cauzată de BCV, care constituie astfel principala cauză de deces pe plan mondial. Mai mult, BCV sunt responsabile de mai multe decese în lume decât cancerul, insuficiența respiratorie cronică și diabetul zaharat cumulate.

- Pe lângă impactul pe care îl au asupra țărilor și populației ca factori de deces, BCV constituie totodată o cauză majoră de handicap și afecțiuni cronice, reprezentând o povară considerabilă pentru sistemele medicale și economice. Până în 2020, se estimează că BCV vor deveni principala cauză de handicap, devansând bolile infecțioase.

- BCV sunt responsabile de 17,5 milioane din decesele premature în fiecare an, iar până în 2030, acestea se preconizează să crească la aproape 23 de milioane.

- La fiecare două secunde survine un deces ca rezultat al BCV, un atac de cord - la fiecare cinci secunde și un atac cerebral - la fiecare șase secunde.

- Dintre cele 17,5 milioane de decese cauzate de BCV în 2005, s-a estimat că 7,6 milioane au fost determinate de cardiopatie ischemică și 5,7 – de atacuri cerebrale.

- Din cele 10 milioane de oameni care supraviețuiesc anual unui accident vascular cerebral, peste 5 milioane rămân cu dizabilități permanente, devenind o povară pentru familii și comunități.

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, SVS constituind doar 82%(51 de ani). 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 – 84,5%(51 de ani). În mediul rural, respectiv: 56,6 și un SVS - de 84,2%(47,6 de ani).

Mortalitatea prematură în Republica Moldova 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, inclusiv:

- 80% din decesele premature sunt cauzate de BCV, care ar putea fi evitate, dacă cei patru factori principali de risc : consumul de tutun, alimentația nesănătoasă, lipsa de activitate fizică și consumul nociv de alcool, ar fi controlați.

S-a stabilit :

- consumul de tutun și expunerea pasivă la fumul de țigară ucide 6 milioane de oameni pe an și sunt estimate de a provoca aproape 10% din BCV.
- În fiecare an, expunerea la fumatul pasiv ucide 600.000 de persoane, iar 28% dintre ei sunt copii.
- În termen de doi ani de la oprirea fumatului, riscul de boli cardiace coronariene este substanțial redus. În termen de 15 ani riscul de BCV revine la cel al unui nefumător.

Cauze

- Evenimentele acute precum infarctul miocardic și accidentele cerebrale sunt predominant cauzate de ateroscleroză, adică de depunerea progresivă a materialului gras (colesterol, trombocite și reziduuri celulare) pe peretele arterial al vaselor de sânge ce irigă inima sau creierul. Acumulările reziduale determină formarea leziunilor sau a ateromatozei, în timp, aceste leziuni se măresc și se dilată, îngustând artera și astfel limitând cantitatea de sânge ce circulă prin vase. Vasul de sânge se poate astfel întări și pierde din flexibilitate.

- Deoarece inima și creierul nu sunt irigate corespunzător, aceste limitări ale fluxului sanguin, asociate aterosclerozei, pot cauza probleme cardiovasculare precum angina pectorală. Limitări mai accentuate pot degenera în evenimente cardiovasculare serioase, inclusiv atacuri de cord

și accidente cerebrale.

- Dilatate, arterele se pot rupe, dezvoltând cheaguri de sânge ce pot bloca complet vasele, cauzând atacuri de cord și accidente cerebrale.

Semne și simptome ale patologiei cardiovasculare

Nu exista simptome caracteristice BCV, primul semn fiind, în majoritatea cazurilor, un infarct de miocard sau un accident cerebral. Acest lucru probează importanța conștientizării de către indivizi a riscurilor și luarea de măsuri pentru prevenirea BCV. Cu toate acestea, unele persoane prezintă anumite simptome.

Diferite forme de boli cardiovasculare :

Cardiopatie ischemică (CI), o afecțiune a vaselor de sânge ce irigă inima. Implicațiile CI cuprind:

- Infarctul miocardic (IM, sau atac de cord)
- Angina pectorală (dureri în piept)
- Unele aritmii (ritmuri anormale ale inimii).

Bolile cerebrovasculare, afecțiuni ale vaselor de sânge ce irigă creierul. Implicațiile bolilor cerebrovasculare includ:

- Accidentele cerebrale (afecțiuni ale celulelor creierului cauzate de insuficiența de irigare cu sânge)
- Atacul ischemic tranzitoriu (alterare temporară a vederii, vorbirii, simțului tactil sau mișcării)
- **Boala arterială periferică (BAP)**, o afecțiune a vaselor de sânge ce irigă brațele și picioarele, ce poate rezulta în dureri intermitente sau crampe, mai ales în timpul exercițiului fizic, la nivelul mușchilor picioarelor.

- Cele mai comune simptome ale **atacului de cord** cuprind dureri sau disconfort resimțit în mijlocul pieptului, brațe, umărul stâng, coate, maxilare sau spate. Alte simptome includ dispneea (dificultatea de a respira) sau insuficiența respiratorie, starea de rău, vomă, apatie sau leșinul, transpirația rece, paliditatea.
- Cel mai frecvent întâlnit simptom al **accidentului cerebral** este senzația bruscă de slăbiciune a feței și membrilor, cel mai adesea pe o parte a corpului. Alte simptome cuprind declanșarea rapidă a următoarelor: atrofierea feței și membrilor, cel mai adesea pe una dintre părțile corpului; confuzia; dificultate în vorbire sau înțelegere; dificultate în vedere cu unul sau ambii ochi; dificultate în deplasare, amețeala, pierderea echilibrului sau coordonării; migrene pronunțate fără cauză precisă; leșin sau stare de inconștiență.

Factori de risc în bolile cardiovasculare

- Există un număr de factori de risc bine definiți, ce pot fi împărțiți în două categorii principale: modificabili (cei care pot fi influențați) și nemodificabili (aceia care nu pot fi influențați sau tratați).

- Principalii factori de risc modificabili sunt responsabili de aproximativ 80% dintre cardiopatiile ischemice și afecțiunile cerebrovasculare.

Factori de risc modificabili :

- Hipertensiunea
- Dislipidemia (niveluri anormale ale colesterolului)
- Diabetul/perturbari ale toleranței la glucoză
- Fumatul
- Obezitatea, Indicele masei corporale (IMC \geq 30)

- Lipsa activității fizice
- Microalbuminuria sau RFG(boala rinichiului diabetic) <60 mL/min

Factorii de risc nemodificabili :

- Varsta (>55 de ani pentru bărbați, >65 ani pentru femei)
- BCV premature in istoria familiei

Bolile cardiovasculare – o preocupare mondiala

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), există peste 300 de factori de risc asociați cu BCV și accidentul vascular cerebral, iar factorii de risc pentru BCV afectează în prezent oamenii din întreaga lume.

Contrar unei convingeri generale potrivit căreia BCV afectează în special bărbați din țările dezvoltate, peste 80% din decesele produse de BCV au loc în țări cu un nivel mediu și scăzut de viață, aproape în mod egal în rândul bărbaților și al femeilor.

Tratarea bolilor cardiovasculare

Intervențiile farmacologice pot contribui în tratarea aproape a tuturor tipurilor de BCV, inclusiv hipertensiune, colesterol ridicat și a diabetului/ perturbarilor toleranței la glucoză.

Diferite clase de medicamente existente pentru tratarea tipurilor de BCV cuprind:

- Anti-hipertensive
- Anti-agregante plachetare
- Anticoagulante orale
- Statine (medicamente pentru reducerea lipidelor)
- Inhibitori de absorbție a colesterolului
- Antidiabetice orale
- Insulina.

In urma unui atac de cord sau a unui accident vascular cerebral, riscul producerii unui nou atac/accident poate fi considerabil redus, prin administrare medicamentoasă - statine pentru reducerea colesterolului, medicamente pentru reducerea tensiunii și aspirina.

Deci, pentru a da putere vieții tale, Ia măsuri:

- Încercați să nu mânânci atât de multe alimente prelucrate și preambalate, care sunt adesea bogate in zahar si grăsimi
- Reduceți consumul de băuturi, care conțin zahăr și sucurile de fructe preambalate industriale - alege consumul de apă sau sucuri proaspăt stoarse si neîndulcite
- Înlocuiește dulciurile care conțin zahăr cu fructe proaspete, ca o alternativă sănătoasă
- Încercă să mânânci 5 porții de fructe și legume pe zi - acestea pot fi în stare proaspătă, congelată, conservate sau uscate
- Evita consumul de alcool

- Gătiți la domiciliu prânzuri sănătoase cu care să vă alimentați la școală sau la locul de muncă

Cunoaște-ți nivelul glucozei din sânge. Glicemia crescută (zahăr din sânge) poate fi un indicator al diabetului zaharat. BCV reprezintă 60% din totalul deceselor la persoanele cu diabet zaharat, deci, dacă rămâi nedignosticat și netratat ești la un risc crescut de boli de inimă și accident vascular cerebral.

Inactivitatea fizică poate contribui semnificativ la apariția bolilor de inimă, deoarece poate duce la creșterea în greutate, la apariția diabetului zaharat și a tensiunii arteriale ridicate. În această Zi Mondială a Inimii preia controlul asupra sănătății inimii, făcând-o mai activă.

- Fa cel puțin 30 de minute de activitate fizică cu intensitate moderată de cinci ori pe săptămână
- Mersul pe jos, menajul, dansul - toate contează!
- Fii mai activ în fiecare zi – urca scările pe jos, mergi pe jos sau cu bicicleta în loc să conduci
- Fă exercițiu cu prietenii și familia - vei fi mai motivat și este mai distractiv!
- Înainte de a începe orice tip de sport consulta-ți medicul
- Descarcă o aplicație de exercițiu sau folosește un pedometru pentru a-ți monitoriza mișcarea
- Cele mai bune tipuri de activitate fizică sunt:
 - Exercițiile în aer liber, care sunt deosebit de benefice pentru inima ta; mersul pe jos, jogging-ul, înotul și ciclismul - sunt ideale
 - Exercițiile de consolidare a mușchilor ajută, de asemenea, să se ardă mai multe calorii pentru a menține greutatea ideală - urcarea scărilor, mersul pe jos, săpatul în grădină
 - activitățile de "stretching", cum ar fi "tai chi" și "yoga", pot ajuta la îmbunătățirea flexibilității

Cunoașteți valorile tensiunii arteriale. Tensiunea arterială crescută este factorul de risc numărul unu pentru BCV. Se numește "ucigaș tăcut", deoarece ea de obicei, nu are semne sau simptome de avertizare și mulți oameni nu-și dau seama că o au.

Oprirea fumatului este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a îmbunătăți sănătatea inimii. Această Zi Mondială a Inimii are scopul de a face totul pentru a-ți reduce riscul de boli de inimă și accident vascular cerebral.

- Doar după 2 ani de la renunțarea la fumat, riscul de boli cardiace coronariene este redus substanțial
- După 15 ani - riscul de BCV revine la cel al unui nefumător

- Expunerea pasiva la fumul de țigară este, de asemenea, o cauza a bolilor de inimă pentru nefumători
- Deci, prin renunțarea la fumat, vei îmbunătăți nu numai sănătatea ta, ci și a celor din jurul tău
- Dacă întâmpinați probleme la abandonarea fumatului, cereți sfaturi profesionale cu privire la modul de oprire.
- Puteți cere, de asemenea, angajatorului dvs. (în cazul în care acesta asigură acest tip de servicii) servicii „smoking-cessation”

Știați? Fumatul pasiv ucide mai mult de 600.000 de nefumători în fiecare an, inclusiv copii.

Cunoaște-ți colesterolul și IMC. Colesterolul crescut în sânge este asociat cu aproximativ 4 milioane de decese pe an, astfel încât vizitează-ți medicul de familie și cere să-ți evalueze nivelurile de colesterol, precum și indicele de masa corporală (IMC). Apoi vei putea să primești recomandări cu privire la riscul de BCV, astfel încât să poți întreprinde măsuri pentru a proteja și îmbunătăți sănătatea inimii tale.

În această Zi Mondială a Inimii, ne dorim ca toată lumea să înțeleagă ce poate să facă pentru a-și alimenta inimile și a **da putere** vieții.

Inima ta, este inima sănătății tale. Este ușor să-i oferi grija pe care o merită.

Doar câțiva pași simpli, cum ar fi: alimentarea sănătoasă, reducerea consumului de alcool și renunțarea la fumat pot îmbunătăți sănătatea inimii tale și a bunăstării tale generale.

Deci, haideți ca în această Zi Mondială a Inimii, să ne asigurăm că noi cu toții vom lua măsuri pentru a păstra inimile noastre încărcate cu energie pentru sănătatea noastră.

Puterea inimii tale – este puterea corpului tău. Aceasta îți permite să iubești, să râzi și să-ți trăiești viața din plin.



Sursa: www.worldheartday.org