



Ziua Mondială a Inimii

Implicați-vă!

Celebrați Ziua Mondială a Inimii pe 29 septembrie 2012! În întreaga lume vor fi organizate de către membrii și partenerii Federației Mondiale a Inimii activități care pot include dezbateri și acțiuni de screening BCV, marșuri și crosuri, concerte, evenimente sportive și multe altele.

Sperăm ca acest pliant să vă ofere câteva idei pentru începerea unor activități favorabile sănătății inimii; pentru informații suplimentare vizitați: www.worldheartday.org
De asemenea ne puteți găsi pe:
www.facebook.com/worldheartday
www.twitter.com/worldheartfed



Federația Mondială a Inimii

Despre Federația Mondială a Inimii

Federația Mondială a Inimii conduce lupta globală împotriva bolilor cardiace și accidentelor vasculare cerebrale prin intermediul unei comunități de 200 organizații membre care reunește societățile de cardiologie și a fundațiilor inimii din peste 100 de țări. Prin eforturile noastre colective, ne ajutăm semenii din întreaga lume să trăiască mai mult, mai bine și cu inimi mai sănătoase.



*O lume,
Un cămin,
O inimă*

29 septembrie 2012

Bolile cardiovasculare (BCV), incluzând bolile cardiace (BC) și accidentele vasculare cerebrale (AVC), scurtează prematur multe vieți. În fapt, acestea provoacă 17,3 milioane decese în fiecare an, iar cifrele sunt în creștere. Până în 2030, la nivel mondial se așteaptă 23 milioane decese pe an din cauza BCV—aceasta reprezentând mai mult decât populația Australiei!

Opinia că BC și AVC afectează numai persoanele în vârstă și bărbații reprezintă un mit. BCV afectează femeile în egală măsură cu bărbații; cu toate acestea, în ce le privește, riscul este puternic subestimat. De fapt, BCV reprezintă actualmente ucigașul numărul 1 în rândul femeilor, provocând 1 deced din 3, ceea ce reprezintă la nivel mondial în lume 1 deced pe minut. Este vital ca femeile să afle adevărul despre riscul pentru BCV și să ia măsuri de protecție pentru ele însele și familiile lor.

Copiii sunt de asemenea vulnerabili: riscul pentru BVC se poate instala înainte de naștere, în timpul dezvoltării fetale, și poate crește ulterior în timpul copilăriei din cauza alimentației nesănătoase, lipsei exercițiului fizic și a fumatului pasiv sau activ.

Copiii pot fi afectați atât de BC și de AVC. Dincolo de riscul BCV propriu, copiii se pot confrunta cu consecințele emoționale ale îmbolnăvirii unei persoane dragi.

Societatea modernă poate expune copiii la factori de risc precum alimentația puțin hrănitore dar bogată în grăsimi "rele" și zahăr sau activitățile de tipul jocurilor pe calculator, care descurajează activitatea fizică. În unele țări, publicitatea încurajează consumul de tutun sau medile înconjurătoare cu fum provenit din fumatul pasiv.

Femeile trebuie să adopte un comportament sănătos, nu numai pentru a preveni propria expunere la factorii de risc pentru BCV, ci și pentru binele copiilor lor.



Ministerul Sănătății



Institutul Național de
Sănătate Publică



Centrul Național de Evaluare și
Promovare a Stării de Sănătate



Federația Mondială a Inimii

Pentru a marca Ziua Mondială a Inimii, Federația Mondială a Inimii și membrii săi vă cheamă la acțiune pentru a salva viețile femeilor și copiilor pe care îi iubiți. Fie și un număr mic de schimbări în comportament poate ajuta considerabil la reducerea riscului pentru BCV: să încurajăm alimentația sănătoasă, activitatea fizică și eliminarea consumului de tutun !

Știm că este mai ușor de afirmat decât de făcut, dar sperăm ca sfaturile de mai jos să vă ajute să începeți schimbarea. Astăzi avem oportunități de a preveni impactul viitor al BCV prin adoptarea unui stil de viață favorabil unei inimi sănătoase, începând cu perioada copilăriei și continuând pe întreg parcursul vârstei adulte.

Sunteți gata să treceți la acțiune?



Trebuie luate măsuri urgente pentru a proteja sănătatea inimii copiilor, pentru a evita în viitor impactul fizic, emoțional și financiar al bolilor cardiace și al accidentului vascular cerebral.



 1. Fiți activi!

Inactivitatea fizică provoacă 6% din decese la nivel global. Factorii de risc precum obezitatea, diabetul sau lipsa activității fizice, existenți în copilărie, pot crește considerabil probabilitatea ca un copil să dezvolte boli de inimă la vârsta adultă. Fie și numai 30 de minute de activitate fizică de intensitate moderată de 5 ori pe săptămână reduc considerabil riscul pentru bolile cardiace și accidentele vasculare cerebrale.

- Activitatea fizică nu înseamnă neapărat exerciții cvasi-sportive. Contează și eforturile mai modeste din muncile gospodărești sau din grădărit; obișnuți copiii să vă ajute când se face curățenie!
- Stabiliți obiective realiste – creșterea treptată a nivelului de efort va părea mai accesibilă decât încercarea de a alerga “din prima” un maraton!
- Aflați care sunt posibilitățile de a efectua activități fizice în zona în care locuiți; unele orașe au trasat piste pentru bicicliști sau alergări ce se pot folosi și pentru deplasarea la locul de muncă sau la școală; acestea poate îmbina placutul cu utilul, făcând loc activităților fizice regulate în programul dumneavoastră zilnic.

 2. Alimentația corectă înseamnă o inimă sănătoasă

Din ce în ce mai multe persoane apelează la produsele alimentare prelucrate care sunt adesea bogate în zahăr, sare și grăsimi saturate. Alimentația nesănătoasă este în legătură cu 4 dintre cei 10 factori principali de risc pentru deces prematur. O alimentație sănătoasă pentru inimă, bogată în fructe și legume, ajută la prevenirea bolilor cardiace și a accidentelor vasculare cerebrale.

- Poate fi dificil să abandonați brusc alimentele care vă plac. Alternativ, în loc să renunțați complet la dulciuri, înlocuiți ciocolata de exemplu cu un mango sau alt fruct dulce.
- Faceți mâncarea sănătoasă atractivă pentru copii: alegeți alimente viu colorate și implicați copiii în gătit.
- Limitați consumul de sare la mai puțin de 5 grame pe zi (aproximativ o linguriță).
- Luați în considerare dimensiunile porțiilor; folosiți farfurii mai mici și asigurați porții mai mari de fructe și legume decât de carne sau de hidrocabonate.

 3. Spuneți “NU” fumatului

Unul din doi fumători vor muri datorită bolilor cauzate de tutun; tot mai mulți copii și adolescenți încep să fumeze. Fumatul pasiv ucide actualmente peste 600 000 nefumători pe an, incluzând copii. La nou născuți, fumatul pasiv poate cauza moarte subită. Renunțarea la fumat și evitarea fumatului pasiv reduc riscul bolilor cardiace și al accidentelor vasculare cerebrale.

- Este esențială eliminarea fumatului din căminul Dvs., pentru protecția viitorului familiei.
- Educați copii cu privire la pericolele consumului de tutun, pentru a-i ajuta să nu înceapă să fumeze.
- Dacă vă este greu să vă lăsați de fumat, cereți sfatul medicului Dvs de familie sau solicitați sprijinul instituției/întreprinderii Dvs. care ar putea oferi sprijin pentru renunțarea la fumat.

 4. Aflați care sunt valorile importante pentru starea inimii dvs.

Prin măsurile de mai sus, Dvs. împreună cu familia puteți reduce povara BCV oriunde trăiți; este totuși important să efectuați controale periodice privind sănătatea inimii.

- Un cadru medical vă poate măsura tensiunea arterială, greutatea, înălțimea și calcula indicele de masă corporală (IMC); vă poate îndruma pentru a vi se determina nivelul de glucoză și al colesterolului în sânge; aceste date pot estima riscul dvs. pentru BCV.
- Odată cunoscut acest risc, se poate dezvolta un plan individual pentru îmbunătățirea sănătății cardiovasculare. Faceți acest plan clar vizibil în casă, ca un memento permanent ! Medicul de familie poate recomanda tratament, dacă este necesar.

Bolile cardiace și accidentele vasculare cerebrale pot fi prevenite și adesea sunt declanșate de factori de risc precum hipertensiunea arterială, nivelul crescut al colesterolului, excesul de greutate și obezitatea, consumul de tutun sau diabetul zaharat. Într-o mare măsură acestea pot fi prevenite și controlate printr-o alimentație sănătoasă, activitate fizică regulată și evitarea fumatului.