



Aflați care sunt factorii care cresc riscul apariției unei boli cardiovasculare și cum puteți interveni

Comportamente care cresc riscul de apariție a bolilor cardiovasculare:

- Fumatul;
- Sedentarismul;
- Dieta nesănătoasă;
- Greutatea corporală mare;
- Consumul de alcool;
- Stresul psihic, depresia.

Factori de risc și comorbidități (“ucigașii tăcuți”):

- HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ;
- DIABETUL ZAHARAT—risc de deces de două ori mai mare;
- DISLIPIDEMII (colesterol, trigliceridele).

Alți factori de risc:

- Istoric familial de boli cardiovasculare;
- Învățarea în vârstă;
- Sexul masculin;
- Sexul feminin și menopauza.

Cum pot fi prevenite bolile cardiovasculare?

- Cel mai bun mod de a preveni bolile cardiovasculare este să adoptați un stil de viață sănătos!
- Bolile cardiovasculare pot fi prevenite prin regim alimentar sănătos, efort fizic regulat, evitarea fumatului activ și pasiv, menținerea unei greutate corporale normale!
- Discutați cu medicul dumneavoastră despre programele de prevenție!

5 schimbări esențiale pentru o inimă sănătoasă

1. Renunțarea la fumat

Fumatul dăunează vaselor de sânge, accelerează întărirea arterelor și crește foarte mult riscul bolilor de inimă. Dacă nu fumați, nu începeți. Dacă fumați, renunțarea va reduce riscul de apariție a bolilor cardiovasculare.

2. Evitarea comportamentului sedentar

Limitarea timpului petrecut așezat sau inactiv fizic prin introducerea de momente de mișcare (chiar și câteva minute de mers pe jos).

3. Menținerea unei greutate corporale în limite optime

Puteți calcula Indicele de masă corporală (IMC) raportând greutatea (în kilograme) pe care o aveți la produsul înălțimii pe care o aveți (în centimetri). $IMC = \frac{\text{greutatea (kg)}}{\text{înălțimea (m)}^2}$. Pentru adulți un IMC normal are o valoare mai mică de 25.

4. Practicarea activității fizice

Este recomandat ca adulții să efectueze 150 până la 300 de minute de activitate fizică moderată în fiecare săptămână.

5. Păstrarea unor obiceiuri alimentare sănătoase

Consumați legume, fructe și cereale integrale. Limitați consumul de alimente sărate sau cu un conținut bogat în zaharuri! Limitați alimentele bogate în grăsimi saturate. Alegeți alimente bogate în mod natural în fibre (mazăre, fasole, mere) și grăsimi nesaturate (semințe de dovleac, alune, migdale, ulei de măsline sau floarea soarelui).

Mici trucuri pentru a face mișcare și a vă menține sănătatea inimii

1. Alegeți să mergeți pe scări, nu luați liftul sau scările rulante
2. Puneți muzică și dansați ori de câte ori aveți ocazia, de exemplu în timp ce faceți curățenie sau pregătiți de mâncare!
3. Alegeți mersul pe jos, nu cu mașina, atunci când distanța față de destinație permite!
4. Parcați mașina mai departe de destinație!
5. Ridicați-vă de pe scaun atunci când stați de vorbă la telefon sau cu un coleg!
6. Setati alarme sonore pe smartphone/ computer care să vă amintească să vă ridicați de pe scaun!