



**Dăruți o inimă sănătoasă celor dragi!
Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!**



**Aflați ce înseamnă factorii
metabolici care cresc riscul unei
boli cardiovasculare!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



Bolile cardiovasculare sunt frecvente

1 din 4 persoane în România se află în evidența medicilor de familie cu o boală cardiovasculară (2021).

Bolile cardiovasculare sunt grave, chiar în lipsa simptomelor

1 din 2 persoane în România a decedat din cauza bolilor aparatului circulator (2021).

**De ce este important să urmați sfaturile medicului
dacă ați fost depistat cu hipertensiune arterială,
diabet zaharat sau cu niveluri mari ale lipidelor?**

Pentru a preveni complicațiile!

Chiar dacă poate fi obositor să luați medicamentele așa cum au fost prescrise de către medic, mai ales dacă nu aveți simptome, există un motiv bun pentru a le lua: prevenirea complicațiilor care pot să apară.

De exemplu, dacă aveți hipertensiune arterială nu veți avea simptome, dar netratată, hipertensiunea arterială va da complicații precum infarct miocardic, accident cerebral sau chiar deces.

Hipercolesterolemia nu are simptome în general, dar nivelurile ridicate de colesterol din vasele de sânge duc la acumularea de plăci de aterom și îngustarea arterelor cu scăderea fluxului de sânge care ajunge la inimă, creier, rinichi și alte părți ale organismului.

Diabetul zaharat duce la complicații grave în tot corpul: afectează ochii, inima, nervii și rinichii. Persoanele cu diabet zaharat au un risc de deces prin boli de inimă de două ori mai mare decât persoanele fără diabet.

Sfaturi utile pentru a urma mai ușor medicația prescrisă de medic:

- Creați o rutină zilnică prin luarea medicamentului la aceeași oră, în fiecare zi!
- Folosiți smart-phone-ul pentru a vă reaminti momentul când trebuie să luați medicamentul!
- Dacă este nevoie să luați mai multe medicamente în momente diferite ale zilei, puteți folosi un organizator de medicamente!