



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

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

- HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ
- DIABETUL ZAHARAT
- DISLIPIDEMIILE



### HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ:

- Factor de risc major pentru bolile de inimă.

Tensiunea arterială crescută crește riscul de a dezvolta alte boli de inimă, accident vascular cerebral, insuficiență renală și poate duce la deces prematur.

Hipertensiunea arterială nu are simptome, așa că este important să vă verificați regulat tensiunea arterială și să informați medicul de familie despre valorile ridicate.



### DIABETUL ZAHARAT:

- O afecțiune care apare atunci când pancreasul nu mai produce suficientă insulină, sau când insulina nu mai este utilizată eficient de organism. Insulina este un hormon care reglează nivelul glicemiei.

Simptomele diabetului zaharat apar de obicei după apariția complicațiilor de aceea este indicat să se evalueze glicemia a jeun și hemoglobina glicozilată pentru a depista precoce și a trata această afecțiune.

Dacă diabetul nu este corect tratat, creșterea glicemiei va afecta mai ales nervii și vasele de sânge, inclusiv pe cele care controlează și vascularizează inima.



### DISLIPIDEMIILE:

- Modificarea valorilor lipidelor sangvine (a grăsimilor din sânge)

Pentru a estima riscul de boli cardiovasculare medicul verifică nivelul grăsimilor din sânge: nivelul colesterolului total, colesterolului HDL, colesterolul LDL și trigliceridelor.

**Discutați cu medicul dumneavoastră despre verificarea glicemiei, colesterolului și a trigliceridelor!**

## Numere care contează: valori optime la adulți

### Tensiunea arterială

Egală sau mai mică de 120/80 milimetri coloană de mercur (mm Hg)

Valorile tensiunii arteriale variază, fiind influențate de nivelul de activitate fizică, poziția corpului și starea emoțională.

### Glicemia a jeun

Între 70-110 mg/dl, dar rezultatele pot varia de la un laborator la altul.

### Hemoglobina glicozilată (HvA1c)

Mai puțin sau egale cu 5.7%

### Colesterol “rău” (LDL)

Mai puțin de 100 mg/dl.

### Colesterol “bun” (HDL)

Mai mult de 40mg/dl

### Trigliceride

Mai puțin de 150mg/dl

## Cum se poate interveni chiar dacă există factori de risc metabolici?

- Dacă luați medicamente pentru oricare dintre factorii de risc metabolici, trebuie să revizuiți problema împreună cu medicul dumneavoastră, pentru a înțelege necesitatea modificării stilului dumneavoastră de viață și răspunsul la medicație!
- Hipertensiunea arterială trebuie tratată non- medicamentos (reducerea aportului de sare, scăderea în greutate) și medicamentos (cu menținerea TA sub 140/90mmHg)
- Diabetul poate fi tratat și consecințele sale evitate prin respectarea tratamentului și luarea unor măsuri pentru controlul factorilor de risc comuni ai bolilor cardiovasculare și diabetului și anume obezitatea, hipertensiunea arterială și dislipidemia.
- Nu întrerupeți tratamentul prescris de medic! Valorile glicemiei, tensiunii arteriale și colesterolului revin la normal sub tratament!
- Atenție la menținerea unei greutate corporale adecvate pentru vârsta și înălțimea pe care le aveți!
- Activitatea fizică este recomandată tuturor, chiar și persoanelor care au hipertensiune arterială și diabet zaharat. Se recomandă 30-60 de minute de activitate fizică în fiecare zi!