

Valoarea totală a proiectului: 2.707.466,44 euro, din care:

- 85% reprezintă fonduri europene nerambursabile FEDR,
- 15% cofinanțare de la bugetul de stat pentru partenerul maghiar,
- 13% cofinanțare de la bugetul de stat și
- 2% fonduri proprii pentru partenerul român.

Durata proiectului: 24 luni (01.01.2019-31.12.2020).

Parteneri:

- Spitalul Clinic Municipal de Urgență Timișoara, Lider de proiect și
- Spitalul Central Județean Békés.

Obiectivul general al proiectului: Îmbunătățirea serviciilor de sănătate în 2 instituții medicale din județele Timiș și Békés pentru prevenirea, diagnosticul și tratamentul bolilor cardiovasculare și vasculare periferice, în beneficiul populației din zona Timiș – Békés printr-o abordare incluzivă și modernă.

Proiectul este finanțat de Fondul European de Dezvoltare Regională prin intermediul Programului Interreg V-A România-Ungaria.

ROHU 396

Cross-border cooperation in the prevention and complex treatment of cardiovascular and peripheral vascular diseases in Békés-Timis counties



Pentru informații suplimentare, vă rugăm accesați link-ul proiectului:
<http://team-cardio-prevent.eu/>

„Cross-border cooperation in the prevention and complex treatment of cardiovascular and peripheral vascular diseases in Békés-Timis counties”

Spitalul Clinic Municipal de Urgență Timișoara
2020

Conținutul acestei broșuri nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.

Parteneriat pentru un viitor mai bun



www.interreg-rohu.eu

Păstrați-vă inima și vasele sănătoase!

Cum?

Printr-un stil de viață sănătos, care vă va face viața mai lungă și mai plăcută!

Vă reamintim câteva reguli și obiceiuri sănătoase.

I. Interesați-vă de bolile cardiovasculare din familia dumneavoastră!



Istoricul familial de boli cardiovasculare la rudele de grad I (părinți, frați, surori) cu vârste sub 55 de ani pentru bărbați sau sub 65 de ani pentru femei, arată că și dumneavoastră sunteți în pericol de a suferi un infarct miocardic sau un accident vascular cerebral înainte de această vârstă.

Cum puteți afla acest lucru? Discutați această problemă cu părinții și cu rudele, la reuniunile de familie.

Cum puteți evita acest pericol? Păstrând un stil de viață sănătos și prezentând-vă periodic la control medical, pentru a depista și corecta la timp orice anomalie depistată.

II. Majoritatea bolilor cardiovasculare pot fi evitate printr-un stil de viață sănătos

Stilul de viață sănătos reprezintă cheia succesului, reușind să prevină cel puțin 80% din bolile cardiovasculare și 40% din cancere.

Stil de viață sănătos înseamnă: să aveți o dietă echilibrată, să nu fumați, să desfășurați zilnic activități fizice, să vă mențineți greutatea corporală în limite normale.



VI. Colesterolul



Colesterolul este o grăsime care se găsește în sânge. O parte din el este produs în ficat, iar restul provine din alimente grase de origine animală (untură, carne grasă, brânză, smântână, unt, ouă).

Colesterolul intră în compoziția membranelor celulare și este folosit în sinteza unor hormoni și vitamine. Valoarea normală a colesterolului total este < 190 mg/dl.

Fiind o substanță grasă, colesterolul circulă în sânge legat de proteine, sub formă de lipoproteine.

LDL- colesterolul este colesterolul responsabil de ateroscleroză și trebuie să fie < 100 mg/dl (< 70 mg/dl după un infarct miocardic sau un accident vascular cerebral).

HDL-colesterolul contrabalansează efectele **LDL-colesterolului** și trebuie să fie > 40 mg/dl.

Trigliceridele reprezintă principala formă de depozitare a grăsimilor în organism. Valoarea normală este < 150 mg/dl. Trigliceridele sunt crescute la diabetici, obezi, consumatorii de alcool. Ele produc steatoză hepatică (ficat „gras”).

Corectarea dislipidemiei se face prin respectarea stilului de viață sănătos. Dacă acesta nu este suficient, este necesar tratament medicamentos permanent.

Dacă acuzați durere în piept, amețeală, palpitații, oboseală sau tuse, prezentați-vă la medic pentru consult și analize.



Tensiunea arterială reprezintă presiunea pe care coloana de sânge o exercită asupra pereților arteriali. Ea se măsoară la cabinetul medical sau acasă, cu tensiometre care trebuie verificate periodic. Poate fi măsurată și ambulatoriu, pe 24 de ore (monitorizată). Valoarea normală a tensiunii arteriale sistolice este de 120-130 mm Hg (130-140 mm Hg după vârsta de 65 de ani), iar a tensiunii arteriale diastolice este de 70-80 mm Hg. Hipertensiunea arterială se definește la valori ale tensiunii arteriale sistolice ≥ 140 mm Hg și/sau ale tensiunii arteriale diastolice ≥ 90 mmHg.

De cele mai multe ori, hipertensiunea arterială este moștenită (esențială). Este favorizată de stres, obezitate, consum crescut de sare, consum crescut de alcool. Hipertensiunea arterială netratată poate duce la accident vascular cerebral, tulburări de vedere, angină pectorală, infarct miocardic, insuficiență cardiacă, insuficiență renală, dilatarea aortei.

Hipertensiunea arterială favorizează ateroscleroza, adică depunerile de colesterol pe pereții arteriali, care îngustează și rigidizează arterele. Placa de aterom rigidă se poate fisura, iar cheagul de sânge format la nivelul fisurii poate duce la un blocaj complet sau incomplet al vasului. Așa apar angina pectorală, infarctul miocardic și accidental vascular cerebral.

Hipertensiunea arterială esențială necesită tratament medicamentos pe toată durata vieții, alături de respectarea unui stil de viață sănătos!



V. Glicemia

Valoarea glicemiei se măsoară în sângele venos dimineata, după un repaus alimentar de 12 ore (à jeun).

Valoare normală a glicemiei = 80-109 mg/dl.

Anomalie a glicemiei à jeun (risc de diabet zaharat) = 110-125 mg/dl.

Diabet zaharat : glicemia ≥ 126 mg/dl la determinări repetate à jeun în zile diferite; ≥ 200 mg/dl la testul de încărcare orală cu glucoză sau la determinări în cursul zilei, după ce pacientul a mâncat; hemoglobina glicosilată HbA1c $\geq 6,5\%$.

Diabetul zaharat de tip 2 este un factor de risc major pentru bolile cardiovasculare, este frecvent asociat cu obezitatea și sedentarismul și reduce speranța de viață. Necesită scădere ponderală, activitate fizică regulată, dietă săracă în carbohidrați (zaharuri) și tratament medicamentos permanent.



Dieta mediteraneană are cele mai multe dovezi că previne bolile cardiovasculare și că încetinește evoluția acestora. Această dietă este săracă în grăsimi de origine animală (saturate, solide: sub 10% din aportul energetic zilnic) și bogată în fibre vegetale provenite din cereale integrale (30-45 g/zi). Dieta echilibrată trebuie să cuprindă legume (200 g/zi), fructe (200 g/zi), nuci sau semințe fără sare (30 g/zi), pește (cel puțin două porții/săptămână), carne și produse din carne 150 g/zi (de preferat carne de pasăre și produse neprocesate), lapte și produse lactate 3 porții/zi (o porție cuprinzând 250 ml lapte sau 50 g brânză), ulei vegetal 15 ml/zi (ulei de măsline în dieta mediteraneană), apă minim 2l/zi, dulciuri <5 porții/săptămână (1 porție = 15 g zahăr).



Se recomandă un consum moderat de alcool, adică cel mult 1-2 porții/zi pentru bărbați și cel mult 1 porție/zi pentru femei. 1 porție înseamnă 10 g de alcool pur, adică 100 ml vin, 250 ml bere sau 30 ml băutură spirtoasă. Este de preferat vinul roșu, datorită proprietăților sale antioxidante. De evitat băuturile răcoritoare sau alcoolice bogate în zahăr!

Consumul de sare recomandat este de 5-6 g/zi (jumătate din consumul uzual), ceea ce înseamnă un aport de sodiu 2,5 g/zi. Pentru a nu depăși această valoare, evitați consumul de mezeluri, conserve, brânzeturi fermentate. Ierburile aromatizante și condimentele vegetale pot fi utilizate pentru a reduce consumul de sare.

Nu se recomandă grăsimile trans-saturate (margarina) și alimentele hipercalorice (prea grase sau prea dulci).

Dacă dieta este echilibrată, nu sunt necesare suplimente alimentare.

2. Nu fumați!



Evitați orice expunere la fumul de țigară! Fumatul pasiv afectează sănătatea nefumătorilor!

Fumatul a două pachete de țigări/zi scurtează viața fumătorului cu aproximativ 10 ani (nu numai prin boli cardiovasculare, dar și prin boli respiratorii, digestive, cancere). Nu este suficient să reduceți numărul de țigări. Chiar și o țigară/zi crește cu 50% riscul de a face un atac de cord. Oprirea totală a fumatului este modul cel mai eficient pentru a preveni bolile cardiovasculare, dar și pentru a scădea riscul de a repeta un infarct miocardic acut sau un

accident vascular cerebral. Efectele opririi fumatului apar rapid, reducând pericolul la jumătate după numai 6 luni.

Dacă nu reușiți să renunțați la fumat, discutați cu medicul dumneavoastră. Există centre specializate care vă pot ajuta. În niciun caz nu folosiți țigări electronice, sunt foarte periculoase pentru sănătate!

Dacă simțiți o nevoie imperioasă să fumați, încercați aceste 4 trucuri:

- amânați aprinderea țigării (dorința de a fuma trece de obicei după 3-5 minute);
- beți apă sau suc de fructe, mestecați gumă;
- distrațeți-vă atenția cu o altă ocupație;
- respirați adânc și rar, inspirând pe nas și expirând pe gură.

Odată ce ați reușit să renunțați la fumat, nu mai acceptați să se fumeze în prezența dumneavoastră! Un avantaj suplimentar va fi acela că și membrii familiei, prietenii, colegii, vor renunța la fumat.

3. Fiți activi, mișcați-vă!



Cel mai important este să renunțați la canapea/fotoliu și să începeți să vă mișcați. Evitând sedentarismul vă veți îmbunătăți condiția fizică și starea psihică, veți trăi mai bine și vă veți bucura mai mult de viață! Activitate fizică nu înseamnă neapărat să mergeți la sala de antrenament. Înseamnă să vă plimbați pe jos sau cu bicicleta, să dansați, să lucrați în grădină, să înotați. Activitatea fizică aerobă este aceea care vă face să respirați ceva mai greu și vă crește frecvența bătăilor inimii. Dacă nu aveți antrenament, creșteți treptat durata și intensitatea efortului, până ajungeți la 30 minute/zi, cel puțin 5 zile/săptămână. Opriți efortul când oboseți. Evitați efortul excesiv, cum ar fi alergatul timp de mai multe ore. Efortul fizic excesiv poate crește mortalitatea. Câteva sfaturi utile: evitați treptele rulante și liftul, urcați și coborâți scările în mod activ; mergeți pe jos măcar o parte a drumului spre locul de muncă; folosiți aplicații pe telefon care vă numără pașii; dacă doriți să practicați eforturi intense, mergeți la un control medical și efectuați o probă de efort.

4. Țineți greutatea corporală sub control!



O greutate corporală normală reduce riscul de deces printr-o boală cardiovasculară, previne sau ajută să țineți sub control diabetul zaharat, hipertensiunea arterială, dislipidemia.

Greutatea corporală normală se apreciază prin indicele de masă corporală (IMC). Îl puteți calcula împărțind greutatea Dvs (kg) la înălțimea Dvs la pătrat (m²). De ex, dacă aveți o greutate de 70kg și o înălțime de 1,70m,

$$\text{IMC} = \frac{70 \text{ kg}}{1,7\text{m}^2} = \frac{70}{2,89} = 24,22$$

Greutatea corporală este normală dacă IMC este cuprins între 18,5 și 24,9. Un IMC între 25 și 29,9 indică suprapondere, iar dacă este mai mare sau egal cu 30 indică obezitate (de gradul I: 30-34,9; de gradul II: 35-39,9; de gradul III: 40).

Obezitatea de tip abdominal, definită printr-o circumferință abdominală ≥ 102 cm la bărbați și ≥ 88 cm la femei, este mai periculoasă, indicând un risc crescut de a dezvolta diabet zaharat, hipertensiune arterială, hipercolesterolemie și boală cardiovasculară. Scăderea ponderală se obține mâncând mai puțin și făcând mai multă mișcare. Dacă este necesar, sub control medical, se pot administra medicamente sau se pot efectua intervenții chirurgicale pentru a reduce greutatea corporală.



III. Evitați stresul și somnul insuficient, tratați anxietatea și depresia!

Stresul și insomnia sunt strâns legate între ele. Un adult trebuie să doarmă 7-8 ore pe noapte. Lipsa somnului duce la oboseală, indispoziție, nervozitate și somnolență în timpul zilei. Starea de enervare crește tensiunea arterială și accelerează bătăile inimii, duce la obiceiuri alimentare nesănătoase și la obezitate. Stresul cronic crește riscul de apariție a bolilor cardiovasculare. Este important să evitați stresurile și să dormiți suficient noaptea!

Anxietatea (teama de un pericol necunoscut) și depresia (tristețea fără cauză) afectează calitatea vieții și scurtează viața. Este important să știți că aceste tulburări necesită tratament medical de specialitate.

