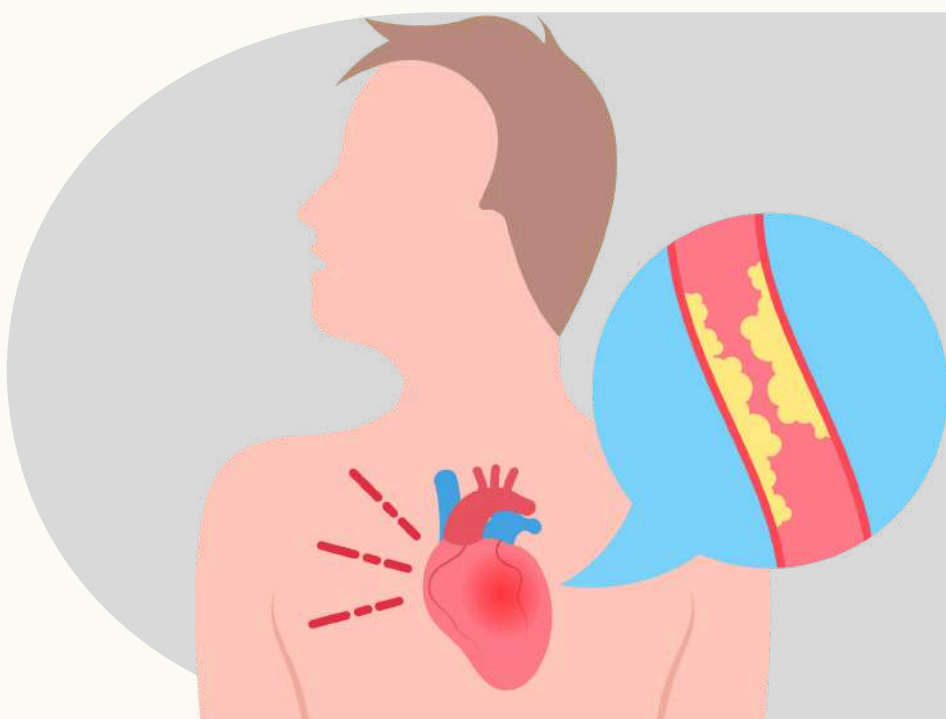


3 LUNI DE PROMOVARE A SĂNĂȚII COMPORTAMENTALE PENTRU PREVENIREA **CARDIOPATIEI ISCHEMICE**

Ce este?



Boala cardiacă ischemică este principala cauză de mortalitate în România, în 2020 reprezentând 19 % din totalul deceselor.

În cardiopatia ischemică, inima are dificultăți în pomparea sângelui, deoarece principala „pompă” a inimii, ventriculul stâng, este mărit, dilatat sau slăbit. Boala se dezvoltă pe parcursul a câteva decenii și, prin urmare, poți să nu observi o problemă, până când nu ai un blocaj semnificativ sau un infarct de miocard.

Cunoaște factorii de risc



hipertensiune
arterială



colesterol
crescut



obezitate



alimentație
bogată în grăsimi
și sare



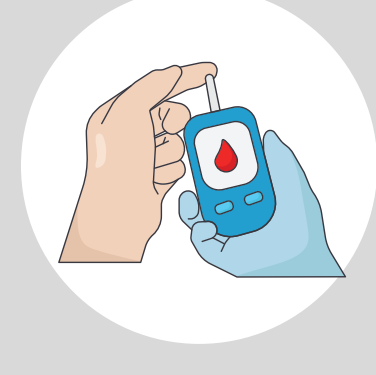
lipsa de
activitate fizică



consum excesiv
de alcool



fumat



diabet



istoric familial

Recunoaște simptomele

Durerea sau disconfortul din piept, sunt cele mai frecvente simptome ale bolii coronariene.

În cazul multor persoane, **disconfortul în piept sau un infarct de miocard reprezintă primele semne**. O persoană care suferă un infarct de miocard poate avea o serie de simptome între care:

- Disconfort toracic care nu trece după câteva minute
- Disconfort la nivelul mandibulei, gâtului sau spatelui
- Slăbiciune, senzația de cap ușor, greață sau transpirații reci
- Durere sau disconfort la nivelul brațelor sau umărului
- Dificultate în respirație

Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**



Mănâncă
echilibrat!



Limitează
consumul de
sare!



Menține o greutate
corporală normală!



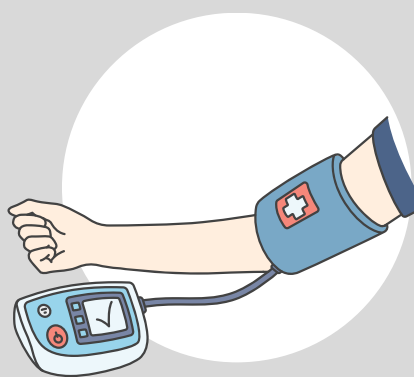
Alege să nu
fumezi!



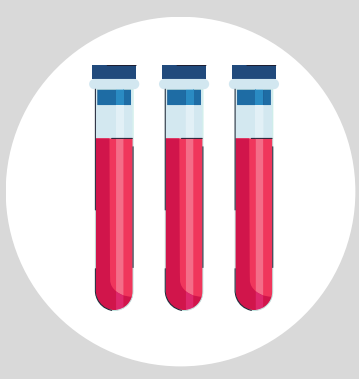
Fii activ!



Limitează consumul
de alcool!



Controlează-ți
tensiunea
arterială!



Verifică-ți nivelul
colesterolului și a
trigliceridelor!

**Întreabă
asistentul
medical cum
să acționezi!**



Află mai multe!

Începe călătoria sănătății tale și explorează relația ta cu propria sănătate completând un chestionar



Învăță mai multe accesând platforma

Gândim Sănătatea : www.gandimsanatatea.ro

Surse:

Asociația Europeană de Cardiologie Preventivă (EAPC), 2022. Ghidul ESC 2021 de prevenție a bolilor cardiovasculare în practica clinică.
Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor din Statele Unite (CDC), 2023
Organizația Mondială a Sănătății, 2021. Boli Cardiovasculare