

ZIUA NATIONALA A INIMII - 4 MAI 2011

SLOGAN "Alearga pentru inima, sanatate si viata! "

INIMA SI FACTORII DE RISC CARDIOVASCULAR

Inima este un organ minunat care munceste fara repaus , bate in medie de 60-80 de ori pe minut deci de aproximativ 30-40 milioane de ori pe an .

In fiecare minut ea pompeaza 4-5 litri de sange in conditii de repaus si pina la 40-50 litri in conditii de efort.

Tocmai de aceea trebuie sa fim foarte atenti cu ea , avind in vedere ca avem doar o singura inima. Din fericire medicina a facut si face foarte mult in ceea ce priveste tratamentul bolilor de inima dar, sa nu uitam ca si noi , prin adoptarea un stil de viata sanatos, putem sa devenim cei mai buni prieteni ai inimii noastre, prevenind in acest fel aparitia bolilor cardiovasculare.

Mai mult de atat, daca ii incurajam pe apropiati sa procedeze la fel este un mod de a ne manifesta dragostea fata de ei.

BOLILE CARDIOVASCULARE sint afectiuni ale inimii si vaselor de sange. Amintim dintre acestea doar cateva si anume **HIPERTENSIUNEA ARTERIALA, CARDIOPATIA ISCHEMICA, ANGINA PECTORALA si INFARCTUL MIocardic.**

In toate bolile cardiovasculare organismul sufera datorita transportului insuficient de oxigen si substante nutritive vehiculate de sange.

Pentru o mai buna intelegere a problemei vom prezenta in continuare o clasificare a factorilor de risc cardiovascular.

1. FACTORI DE RISC MODIFICABILI

*Fumatul reprezinta unul din factorii majori de risc pentru bolile cardiovasculare, de aceea este necesar ca fiecare dintre noi sa constientizeze ca renuntand la fumat isi face nu mare serviciu. Incepand cu anul 2009 Ministerul Sanatatii desfasoara programul national "Stop Fumat" care urmareste consilierea si tratamentul cu medicatie de substitutie a persoanelor care doresc sa se lase de fumat. De asemenea exista in retea farmaceutica a serie de medicamente care pot fi utilizate in acelasi scop , al renuntarii la tigare.

*Supraalimentatia , alimentatia haotica , "pe fuga" , fara respectarea orelor de masa , alimentatia bogata in grasimi animale si colesterol asociate cu consumul excesiv de alcool reprezinta un pericol real si unul din factorii majori de risc in bolile cardiovasculare

*Sedentarismul reprezentat prin lipsa miscarii si a exercitiilor fizice care nu ar trebui sa lipseasca din viata noastra de zi cu zi, conduce in timp la obezitate si implicit suprasolicita functia cardiaca, cu posibila aparitie a afectiunilor cardiovasculare.

*Stressul a devenit unul din cei mai "activi" factori de risc in aparitia bolilor de inima , mai ales cand este asociat cu un regim nesanos de odihna si cu consumul excesiv de cafea.

*Tot factori de risc foarte importanti sunt unele afectiuni ca de exemplu diabetul zaharat, dislipidemiile, obezitatea si unele modificari hormonale.

Toti factorii enumerati mai sus pot fi din fericire evitati prin adoptarea de fiecare dintre noi a unor comportamente care sa conduca intr-un final la un stil de viata sanatos

2.FACTORI DE RISC NEMODIFICABILI

Sunt reprezentati de varsta (aparitia bolilor cardiovasculare fiind mai frecventa peste varsta de 45 de ani), sexul, personalitatea (persoanele colerice fiind mai expuse), tipul de comportament (cei care nu se pot integra in colectiv si au anumite frustrari), factori socio-economici (nivelul de trai scazut care conduce implicit la alimentatie improprie , efortul fizic datorat muncii prestate) si profesionali (locuri de munca suprasolicitante psihic si fizic) si de catre factori geografici (zone extrem de calduroase sau extrem de reci).

Medicina moderna vizeaza in primul rand combaterea factorilor de risc, realizand astfel preventia primara, adica prevenirea aparitiei bolii, sau preventia secundara, adica prevenirea evolutiei bolii si aparitiei eventualelor complicatii.

Ideea consta in a depista factorii de risc mai sus mentionati intr-o faza cit mai precoce, in centrul atentiei aflindu-se copiii si tinerii. Deci prevenirea trebuie sa inceapa inca din copilarie, prin formarea unui stil de viata sanatos care sa elimine sau sa minimalizeze toti factorii de risc mai sus mentionati.

Familia trebuie sa realizeze modele de comportament sanogen si sa transmita copiilor aceste comportamente pentru a evita aparitia mai tarziu a problemelor de natura cardiaca si nu numai.

ACTIUNI CAMPANIE

Conferinta de presa in data de 4 Mai 2011
distribuirea de materiale informative
distribuirea de materiale informative
Campionat de fotbal interscolar

Monitorizarea tensiunii arteriale a persoanelor cu afectiuni cronice si
Monitorizarea tensiunii arteriale a populatiei din mediul rural si
Monitorizarea tensiunii arteriale la cadrele didactice
Mediatizarea campaniei

VALORIFICARE FOTO



PLIANTE



Modul de abordare personalizat

DIETETICĂ NUTRIȚIONALĂ

Verifică-ți tensiunea arterială

menține-o la valori normale.



Verifică-ți tensiunea arterială

menține-o la valori normale.



Verifică-ți tensiunea arterială

Clasificare	Tratament	Prognostic
...

Verifică-ți tensiunea arterială

menține-o la valori normale.



Verifică-ți tensiunea arterială

menține-o la valori normale.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Știință practică de management

