

Material informativ
către desfășurarea Zilei Mondiale a inimii - 29 septembrie 2025
cu tema: Fiecare bătaie a inimii contează



Ziua Mondială a Inimii 2025 este marcată pe 29 septembrie, fiind un eveniment anual cheie pentru promovarea sănătății inimii, activități de conștientizare și implicare publică. Această dată este recunoscută la nivel global, iar comunitățile, organizațiile de sănătate și guvernele se unesc pentru a promova bunăstarea cardiovasculară.

Tema Zilei Mondiale a Inimii pentru anul 2025 este „**Fiecare bătaie a inimii contează**”, acest mesaj puternic subliniază importanța vigilenței continue în

ceea ce privește sănătatea inimii. Încurajează oamenii să fie proactivi, să nu ignore semnele de avertizare, să programeze controale regulate, să mențină obiceiuri sănătoase și să solicite asistență medicală la timp pentru a preveni decesele premature cauzate de bolile cardiovasculare.

De la indivizi, familii și școli, până la grupuri comunitare și guverne, lucrăm împreună pentru a face din sănătatea inimii o prioritate și pentru a impulsiona schimbarea la nivel global. Anul 2025 marchează cea de-a 25-a aniversare a Zilei Mondiale a Inimii, iar misiunea noastră rămâne la fel de crucială ca întotdeauna.

Obiectivele Zilei Mondiale a inimii sunt:

- Educarea oamenilor cu privire la bolile cardiovasculare și factorii de risc.
- Promovarea unor obiceiuri mai sănătoase, cum ar fi alimentația echilibrată, activitatea fizică și renunțarea la fumat.
- Valorificarea tehnologiei și inovației pentru a îmbunătăți prevenirea și îngrijirea.
- Îndemnarea guvernelor și organizațiilor să implementeze politici mai puternice privind sănătatea inimii.

Bolile cardiovasculare (BCV) reprezintă o clasă de boli care afectează inima sau vasele de sânge (vene și arterele). Acestea includ:

- boala coronariană – o boală a vaselor de sânge care iriga mușchiul inimii;
- boala cerebrovasculară – o boală a vaselor de sânge care iriga creierul;
- boala arterială periferică – o boală a vaselor de sânge care iriga brațele și picioarele;
- boala cardiacă reumatică – afectarea mușchiului inimii și a valvelor cardiace din cauza febrei reumatice, cauzată de bacterii streptococice;
- boala cardiacă congenitală – malformații congenitale care afectează dezvoltarea și funcționarea normală a inimii cauzate de malformații ale structurii inimii de la naștere;
- tromboză venoasă profundă și embolie pulmonară – cheaguri de sânge în venele picioarelor, care se pot disloca și se pot deplasa către inimă și plămâni.

Bolile cardiovasculare rămân principala cauză de deces la nivel global, contribuind la aproximativ la unul din trei decese la nivel mondial. De asemenea, sunt o cauză majoră de mortalitate prematură.

Factori de risc pentru bolile cardiovasculare

Cei mai importanți factori de risc comportamentali ai bolilor de inimă sunt alimentația nesănătoasă, inactivitatea fizică, consumul de tutun și consumul nociv de alcool. Printre factorii de risc de mediu, poluarea aerului este un factor important. Efectele factorilor de risc comportamentali se pot manifesta la indivizi ca creșterea tensiunii arteriale, creșterea glicemiei, creșterea lipidelor din sânge, supraponderalitate și obezitate. Acești „factori de risc intermediari” pot fi măsurați în unitățile de asistență medicală primară și indică un risc crescut de infarct miocardic, accident vascular cerebral, insuficiență cardiacă și alte complicații.

Există, de asemenea, o serie de factori determinanți subiacenți ai bolilor cardiovasculare. Aceștia reflectă principalele forțe care determină schimbările sociale, economice și culturale - globalizarea, urbanizarea și îmbătrânirea populației. Alți factori determinanți ai bolilor cardiovasculare includ sărăcia, stresul și factorii ereditari.

Sunt factori de risc pentru bolile cardiovasculare pe care nu îi putem schimba: vârsta înaintată, genul masculin, factorii genetici, istoricul familial de afecțiuni cardiovasculare.

Semne de avertizare ale unei sănătăți cardiace precare

Recunoașterea simptomelor precoce ale problemelor cardiace este crucială pentru acordarea de asistență medicală la timp și prevenirea complicațiilor grave.

Câteva semne de avertizare comune includ:

- Durere sau disconfort în piept.
- Respirație dificilă.
- Oboseală și slăbiciune inexplicabile.
- Bătăi rapide sau neregulate ale inimii.

Până la 80% din decesele premature cauzate de boli cardiovasculare pot fi prevenite prin acces accesibil la îngrijire, screening precoce și mai multe oportunități de a face alegeri sănătoase.

Întrucât bolile cardiovasculare și alte boli netransmisibile majore au factori de risc modificabili comuni, prevenția trebuie integrată în abordările populaționale. Concentrarea pe prevenirea și gestionarea eficientă și accesibilă a unei combinații de factori de risc pentru BCV poate preveni dizabilitatea și decesul și poate îmbunătăți calitatea vieții. Politicile de sănătate care creează medii propice pentru a face alegerile sănătoase accesibile și disponibile sunt esențiale pentru a permite o viață mai sănătoasă și schimbări durabile.

Obiceiurile zilnice influențează puternic sănătatea cardiovasculară. Putem reduce riscurile bolilor de inimă prin schimbări simple în: alimentație, activitate, rutină.

Alimentație sănătoasă pentru o inimă sănătoasă

O dietă echilibrată ajută la scăderea colesterolului, la controlul tensiunii arteriale și la susținerea funcției generale a inimii.

O alimentație sănătoasă ar trebui să includă o varietate largă de alimente neprocesate și proaspete, inclusiv multe fructe și legume (cel puțin cinci porții în fiecare zi), cereale integrale, nuci și alimente sărace în grăsimi saturate, zaharuri și sare. Alimentele procesate, conțin niveluri ridicate de sare. Consumați multă apă.

Importanța exercițiilor fizice regulate

Sunt necesare doar 30 de minute de activitate fizică de intensitate moderată, cinci zile pe săptămână, pentru a îmbunătăți și menține sănătatea. Adulții (cu vârsta cuprinsă între 18 și 65 de ani) și seniorii (65+) ar trebui să își propună să facă cel puțin 150 de minute de activitate fizică de intensitate moderată sau cel puțin 75 de minute de activitate fizică de intensitate ridicată în fiecare săptămână. Copiii și adolescenții ar trebui să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă în fiecare zi.

Încercați să faceți din exerciții fizice o parte a vieții dumneavoastră: folosiți scările în loc de lift, coborâți din autobuz cu câteva stații mai devreme și mergeți pe jos restul drumului. A fi activ este, de asemenea, o modalitate excelentă de a ameliora stresul și de a controla greutatea, tensiunea arterială și colesterolul.

Gestionarea stresului și a sănătății mintale

Stresul cronic crește presiunea asupra inimii și afectează bunăstarea generală.

Exersați tehnici de relaxare precum yoga sau meditația.

Asigurați un somn și o odihnă adecvată.

Căutați sprijin atunci când vă simțiți copleșiți.

Renunțați la fumat

Dacă renunțați la fumat, riscul de boli coronariene se va înjumătăți în decurs de un an și va reveni la un nivel normal în timp. Evitați mediile pline de fum: expunerea la fumul de tutun crește semnificativ riscul de infarct miocardic. Toate formele de tutun sunt dăunătoare și nu există un nivel sigur de expunere la tutun. Dacă întâmpinați dificultăți în a renunța la fumat, discutați cu medicul dvs despre elaborarea unui plan personalizat care să se potrivească nevoilor dvs.

Evitați alcoolul

Ca și în cazul tutunului, nu există un nivel sigur pentru consumul de alcool, iar efectele negative ale alcoolului depășesc cu mult orice potențiale beneficii de protecție. Dovezile arată că situația ideală pentru sănătate este să nu consumați deloc. Chiar și consumatorii moderați de alcool observă beneficii pentru sănătate atunci când încetează să mai consume alcool.

În 2024, OMS recomandă o abordare integrată: reducerea consumului de sare și controlul hipertensiunii arteriale, ca intervenții care pot salva mii de vieți în fiecare zi.

Cunoaște cifrele

Cunoașterea cifrelor este o parte importantă a menținerii sănătății inimii. Verificarea regulată a tensiunii arteriale, a nivelului de colesterol și a nivelului de zahăr din sânge este importantă pentru a ajuta la determinarea și controlul riscului de a dezvolta boli cardiovasculare.

Cunoaște tensiunea arterială: Tensiunea arterială crescută, sau hipertensiunea arterială, este una dintre cele mai mari cauze ale atacului de cord și ale accidentului vascular cerebral. De obicei, nu are simptome, așa că este important să o verificați în mod regulat și, dacă este necesar, să luați măsurile necesare pentru a o reduce, care pot include schimbări în alimentație, creșterea activității fizice și administrarea de medicamente.

Cunoaște colesterolul: Nivelurile ridicate de colesterol din sânge cresc, de asemenea, riscul de boli cardiovasculare, inclusiv atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale. Colesterolul din sânge poate fi controlat în mod normal printr-o alimentație sănătoasă și, dacă este necesar, prin medicamente adecvate.

Cunoaște glicemia: Diabetul zaharat, sau glicemia crescută, crește riscul de atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale, așa că este important să cunoașteți cifrele și să luați toate măsurile de precauție necesare pentru a vă controla glicemia.

Până în anul 2030, Obiectivele de Dezvoltare Durabilă ale ONU își propun să reducă cu o treime mortalitatea prematură cauzată de boli netransmisibile. Bolile cardiovasculare, inclusiv bolile de inimă și accidentul vascular cerebral, sunt cele mai frecvente boli netransmisibile la nivel global, responsabile pentru aproape 20,5 milioane de decese, dintre care mai mult de trei sferturi apar în țările cu venituri mici și medii.

În spatele acestei statistici se află o realitate pe care nu ne putem permite să o ignorăm: oameni reali, pierderi reale și consecințe reale pentru familii și comunități.

Bolile cardiovasculare, care afectează inima și vasele de sânge, reprezintă principala cauză de deces în UE, ucigând 1,7 milioane de persoane în fiecare an. De asemenea, acestea contribuie semnificativ la invaliditate, pensionare anticipată și absenteism, ceea ce reduce calitatea vieții, speranța de viață și productivitatea. Aceste boli costă UE aproximativ 280 de miliarde de euro anual din cauza creșterii costurilor asistenței medicale și a scăderii producției economice.

În Republica Moldova, pe parcursul a două decenii, bolile cardiovasculare se plasează constant pe primul loc printre cauzele de deces și dețin circa 57% din totalul deceselor cauzate de bolile netransmisibile. De asemenea, indicatorii morbidității prin bolile aparatului circulator se mențin la un nivel stabil înalt în ierarhia bolilor netransmisibile. Incidența prin BCV, în anul 2023, a constituit 206,5 cazuri la 10 mii locuitori, fiind în creștere, comparativ cu anul 2022 (200,5 cazuri la 10 mii), iar prevalența a constituit 3080,9 cazuri la 10 mii locuitori în anul 2023, în comparație cu 2991,4 cazuri la 10 mii locuitori, în anul 2022.