

Ziua Mondială de prevenire a Accidentului Vascular Cerebral –

29 octombrie 2025 cu genericul: „Fiecare minut contează. Învață semnele. Salvează o viață!„



La data de 29 octombrie, începând cu anul 2006, toată lumea marchează Ziua Mondială de prevenire a Accidentului Vascular Cerebral (AVC). Campania din acest an este un eveniment global, care vizează publicul cu vârste cuprinse între 25 și 65 de ani din întreaga lume, concepută să crească gradul de conștientizare a publicului cu privire la importanța recunoașterii semnelor de accident vascular cerebral

și a acționării rapide. **„Fiecare minut contează. Învață semnele. Salvează o viață!”** - acesta este mesajul pentru 2025.

A ști cum să recunoști semnele unui accident vascular cerebral și să acționezi rapid este un pas esențial pentru a fi siguri că persoana afectată primește tratamentul necesar la timp. Intervenția promptă nu doar că salvează vieți, ci și crește semnificativ șansele unei recuperări complete, permițând supraviețuitorilor să își continue viața în cele mai bune condiții. Fiecare minut contează. Învață astăzi să identifici semnele accidentului vascular cerebral - acțiunea ta poate face diferența dintre viață și moarte.

La nivel global

- În fiecare minut, **30 de persoane** vor experimenta primul lor accident vascular cerebral.
- **1 din 4** persoane va suferi un accident vascular cerebral. În fiecare minut, în timpul unui accident vascular cerebral, **1,9 milioane** de celule cerebrale mor.
- World Stroke Organization într-un raport anual pentru 2024 spune că **în fiecare an peste 12 milioane de persoane suferă un AVC**, iar aproximativ **7 milioane de decese** sunt cauzate de AVC.
- Peste **94 milioane** persoane trăiesc cu consecințele pe termen lung ale unui AVC.

La nivel European

- În 2022, în țările cu registru de AVC cu acoperire de cel puțin 75%, media incidenței AVC ("stroke incidents/100,000 locuitori/2022") era **~249 cazuri/100.000** (minim ~143, maxim ~608).

- Din cauza îmbătrânirii populației, se preconizează că numărul de AVC să crească dramatic, afectând anual peste 1,5 milioane de europeni până în 2025.
- Studiul „Burden of ischemic stroke in Eastern Europe from 1990 to 2021” arată că în această regiune (care include Moldova) rata de incidență standardizată după vârstă pentru AVC ischemic era în 2021 **~142,57 cazuri/100.000** populație, semnificativ peste media globală.

Proiecții până în 2047 pentru Europa

- Numărul persoanelor care vor supraviețui unui AVC (prevalența) este estimat să crească cu ~27 %.
- Numărul de decese cauzate de AVC să scadă (în termeni absoluți și standardizați) – estimativ ~17 % mai puține decese.
- De asemenea, DALYs pierduți sunt de așteptat să se reducă semnificativ (~-33 %) odată cu îmbunătățirea tratamentului și a prevenției, în special pe grupurile de vârstă mai tinere.

Tendențe și observații

- Ratele standardizate după vârstă pentru mortalitate și incidență scad în multe țări europene – datorită îmbunătățirilor intervențiilor medicale și prevenției (controlul hipertensiunii, reducerea fumatului, etc.).
- Totuși, numărul absolut de cazuri și de persoane care trăiesc cu sechele crește din cauza îmbătrânirii populației.
- Există inegalități mari între țările europene – de exemplu, în Europa de Est mortalitatea standardizată este mai mare, iar reducerea ratelor este mai lentă decât în Europa de Vest.

Despre accidentul vascular cerebral

AVC apare fie atunci când alimentarea cu sânge a unei părți a creierului este întreruptă din cauza unui tromb/cheag de sânge (AVC ischemic), sau din cauza leziunii unui vas de sânge, ce duce la hemoragie (AVC hemoragic).

Unul dintre principalii factori clinici de risc pentru accident vascular cerebral este hipertensiunea arterială. Hipertensiunea arterială face ca sistemul circulator (inima, arterele și vasele de sânge), să lucreze cu mai mult efort pentru a mișca sângele în corp. Această muncă suplimentară provoacă leziuni care pot face vasele de sânge, inclusiv cele din creier, mai dure și mai înguste în timp. Acest proces, cunoscut sub numele de ateroscleroză, crește riscul de blocare a vaselor de sânge din creier. Dacă alimentarea cu sânge a unei zone a creierului este întreruptă sau restricționată, pot surveni leziuni permanente ale creierului sau deces. De asemenea, ateroscleroza crește presiunea din sângele care trece prin vasele de sânge din creier, provocându-le să se spargă și să sângereze. Acesta se numește accident vascular

cerebral hemoragic care poate provoca, de asemenea, leziuni permanente ale creierului sau moartea.

Alți factori de risc includ: consumul de tutun, inactivitatea fizică, alimentația nesănătoasă, consumul de alcool, fibrilația atrială, nivelurile crescute de lipide din sânge, obezitatea, predispoziții genetice, stresul și depresia.

Simptomele accidentului vascular cerebral: amorțeli, asimetrie a feței, slăbiciune a brațului sau piciorului, în special pe o parte a corpului, confuzie, probleme de vorbire sau de înțelegere a vorbirii, probleme de vedere la unul sau ambii ochi, dificultăți la mers, vertij, pierderea echilibrului sau a coordonării, durere de cap severă fără cauză cunoscută.

Fapte cheie despre tratamentul accidentului vascular cerebral

1. Recunoașterea timpurie face o mare diferență.

Cunoașterea semnelor de accident vascular cerebral și primirea rapidă a tratamentului salvează vieți și îmbunătățește recuperarea. Din clipa în care se produce un AVC, începe lupta contra timpului. Primele 60 de minute – așa-numita „**oră de aur**” – sunt critice. Cu fiecare minut fără tratament, se pierd mii de celule cerebrale.

2. Aproximativ 1 din 10 persoane în plus se recuperează excelent atunci când sunt îngrijite într-o unitate specializată de AVC.

Toți pacienții cu accident vascular cerebral (ischemic sau hemoragic) ar trebui internați într-o unitate specializată de accident vascular cerebral, care implică o secție desemnată cu o echipă specializată.

3. Medicamentele care elimină cheagul de sânge (tPA sau tromboliza) cresc șansele unui rezultat bun cu 30%.

Acest tratament poate fi administrat până la 4,5 ore de la debutul simptomelor la mulți pacienți cu accident vascular cerebral ischemic. Cu cât este administrat mai devreme, cu atât efectul este mai mare.

4. Tratamentul de înlăturare a cheagului crește șansele unui rezultat bun cu peste 50%.

Tratamentul de înlăturare a cheagului de sânge (trombectomia mecanică) implică îndepărtarea unui cheag de sânge și poate îmbunătăți ratele de supraviețuire și reduce dizabilitatea pentru multe persoane cu accident vascular cerebral ischemic cauzat de blocajul unei artere mari.

5. Reabilitarea este o etapă esențială în procesul de tratament.

Reabilitarea începe în spital cât mai curând posibil după un accident vascular cerebral. Aceasta poate îmbunătăți funcția și poate ajuta supraviețuitorul să-și recapete cât mai multă independență în timp.

6. *Unul din patru supraviețuitori va suferi un alt accident vascular cerebral.*

Tratamentele care previn un alt accident vascular cerebral includ medicamente pentru scăderea tensiunii arteriale și a colesterolului, terapii antiplachetare, anticoagulare pentru fibrilația atrială, intervenții chirurgicale sau stentare la pacienții selectați cu îngustare severă a arterei carotide.

Schimbările stilului de viață pot reduce, de asemenea, considerabil riscul unui alt accident vascular cerebral. Printre schimbări se numără alimentația sănătoasă, activitatea fizică, renunțarea la tutun, gestionarea stresului și limitarea consumului de alcool.

Măsurile de prevenire

Majoritatea accidentelor vasculare cerebrale pot fi prevenite prin adoptarea unui mod de viață sănătos și abordarea factorilor de risc cheie ai AVC:

- **Exerciții fizice** – exercițiile fizice regulate pot ajuta la prevenirea și gestionarea tensiunii arteriale. Se recomandă 30 de minute de exerciții fizice de cinci ori pe săptămână pentru a reduce riscul de accident vascular cerebral și alte boli.
- **Supraponderabilitatea sau obezitatea** cresc riscul de hipertensiune arterială și diabet, care cresc riscul de accident vascular cerebral. Mențineți greutatea în limitele normei!
- **Alimentația sănătoasă** bogată în fructe și legume, cereale integrale, grăsimi sănătoase și săracă în sare poate ajuta la prevenirea și gestionarea hipertensiunii arteriale. O alimentație săracă în grăsimi saturate și exercițiile fizice regulate pot ajuta la prevenirea aterosclerozei.
- **Colesterol** – mai mult de jumătate dintre persoanele cu hipertensiune au colesterolul ridicat. O dietă săracă în grăsimi saturate și exercițiile fizice regulate pot ajuta la prevenirea aterosclerozei.
- **Alcoolul** - consumul excesiv de alcool este legat de hipertensiune arterială, dar și de tulburări ale ritmului cardiac, care cresc riscul de accident vascular cerebral. Evitarea consumului de alcool reduce riscurile.
- **Fumatul** crește temporar tensiunea arterială și contribuie la deteriorarea arterelor, hipertensiune arterială și accident vascular cerebral, precum și la o serie de alte boli.
- **Stresul** crește temporar tensiunea arterială, dacă niveluri ridicate de stres sunt experimentate în mod regulat, acest lucru poate deteriora arterele în timp, crescând riscul de accident vascular cerebral și alte boli.

În Republica Moldova, anual, accidentul vascular cerebral se dezvoltă la mai mult de 12000 de oameni, dintre care aproximativ 35% decedează în perioada acută a bolii. Mortalitatea prin AVC este de trei-patru ori mai mare în țara noastră decât în țările Uniunii Europene. În fiecare oră un moldovean suferă un accident vascular cerebral iar la fiecare 1,5 ore un moldovean decedează din cauza ictusului cerebral. AVC este cauza principală de handicap la populația adultă din Republica Moldova,

13% dintre pacienți sunt de vârstă aptă de muncă, iar o treime din victimele AVC-ului sunt persoane social active. Tot AVC-ul reprezintă a doua cauză de apariție a demenței, depresiei și cea mai frecventă cauză de epilepsie la vârstnici. Prevalența bolilor cerebrovasculare pentru anul 2023 a fost de 85797 persoane, în cifre absolute, cu o descreștere nesemnificativă față de anul 2022 - 87102(abs.). Incidența prin boli cerebrovasculare în cifre absolute pentru anul 2023 a fost de 6579, în scădere comparativ cu anul 2022 – 6667. Mortalitatea prin boli cerebrovasculare a fost de 5024 în anul 2023 și 4788 persoane în anul 2024 (cifre absolute), cu tendință spre scădere.

În Republica Moldova, în cadrul instituțiilor medico-sanitare spitalicești sunt deschise 13 centre pentru pacienții care au suferit accident vascular cerebral, dintre care 11 primare, unul multidisciplinar și unul comprehensiv.

Accidentul vascular cerebral rămâne una dintre cele mai mari provocări de sănătate publică, având un impact profund asupra vieților a milioane de oameni. Conștientizarea simptomelor, gestionarea factorilor de risc și accesul la îngrijiri medicale adecvate sunt esențiale în prevenirea și tratarea acestei afecțiuni.

Fiecare moment salvat de cineva care recunoaște semnele unui AVC și apelează imediat **112** poate face diferența între viață, dizabilitate și recuperare completă. **Fiecare minut contează!**

Ex: Lilia Plămădeală



ANSP
AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU SĂNĂȚATE PUBLICĂ

**ZIUA MONDIALĂ A
ACCIDENTULUI
VASCULAR
CEREBRAL**
29 OCTOMBRIE 2025

**FIECARE
MINUT
CONTEAZĂ**

**ÎNVAȚĂ
SEMNELE.
SALVEAZĂ O
VIAȚĂ!**

Asimetrie facială Căderea brațului Dificultate în vorbire Sună imediat la 112