

Ziua Mondială de prevenire a Accidentului Vascular Cerebral –

29 octombrie 2026 cu genericul: „**Fiecare minut contează. Învăță semnele unui accident vascular cerebral astăzi. Schimbă o viață mâine.**„



În fiecare an, la 29 octombrie, este marcată Ziua Mondială a Accidentului Vascular Cerebral (AVC), un prilej de a atrage atenția asupra impactului acestei afecțiuni asupra sănătății populației și asupra importanței prevenirii, recunoașterii rapide a simptomelor și accesului la tratament specializat. Mesajul

campaniei este clar și mobilizator: „**Fiecare minut contează. Învăță semnele unui accident vascular cerebral astăzi. Schimbă o viață mâine.**” Acesta subliniază faptul că informarea populației și reacția promptă în situații de urgență pot face diferența dintre supraviețuire, dizabilitate și o recuperare cât mai bună.

În 2026 se împlinesc 20 de ani de la lansarea Campaniei Mondiale împotriva AVC, inițiativă promovată de Organizația Mondială de AVC (World Stroke Organization – WSO). Cu această ocazie, organizația evidențiază contribuția persoanelor care au trecut printr-un AVC și care își folosesc experiența pentru a îmbunătăți informarea publicului, serviciile medicale, politicile de sănătate și cercetarea. Vocile supraviețuitorilor ne amintesc că, dincolo de statistici, fiecare caz înseamnă o persoană, o familie și o viață schimbată.

### **Accidentul vascular cerebral în cifre**

AVC reprezintă una dintre cele mai importante provocări de sănătate publică la nivel mondial. Consecințele sale pot fi grave și de lungă durată, afectând mobilitatea, vorbirea, memoria, autonomia și calitatea vieții.

### **La nivel mondial**

Potrivit raportului *World Stroke Organization: Global Stroke Fact Sheet 2025*, bazat pe estimările studiului Global Burden of Disease pentru anul 2021:

- **Aproape 12 milioane de persoane** suferă anual un accident vascular cerebral.
- **Peste 7 milioane de decese** sunt atribuite AVC în fiecare an.
- Aproximativ **94 de milioane de persoane** trăiesc cu efectele unui AVC.
- **Una din patru persoane cu vârsta de peste 25 de ani** este expusă riscului de a suferi un AVC pe parcursul vieții.
- Aproximativ **53% dintre AVC-uri** se produc la persoane cu vârsta sub 70 de ani.

Aceste cifre demonstrează că AVC nu este o problemă exclusiv a persoanelor vârstnice. Poate afecta adulți activi profesional și social, cu urmări importante pentru familii și comunități.

## În Europa

Datele Organizației Europene de AVC, prezentate în cadrul *Stroke Action Plan for Europe*, arată că, în anul 2022, incidența mediană a AVC a fost de **249 de cazuri la 100.000 de locuitori**, pe baza datelor din 22 de țări cu registre care acopereau cel puțin 75% din populație. În aceeași analiză, mortalitatea mediană în primele 30 de zile după AVC a fost de **12%**. Valorile diferă considerabil între țări, reflectând diferențele de prevenție, organizare a serviciilor medicale și acces la tratamente specializate.

Îmbătrânirea populației și creșterea numărului de persoane care trăiesc cu factori de risc cardiovascular fac necesare investiții continue în prevenție, diagnostic rapid, tratament și reabilitare.

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.

**În Republica Moldova**, mortalitatea prin AVC este de trei-patru ori mai mare decât în țările Uniunii Europene. Mortalitatea prin boli cerebrovasculare a fost de 4704 persoane în anul 2024 (cifre absolute), cu tendință spre scădere în 2025 când au decedat 3463 persoane.

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. Incidența generală a bolilor cerebrovasculare la 10.000 populație a scăzut la 27,6 pentru anul 2025, comparativ cu 29,5 în anul 2024. Incidența generală a hemoragiei subarahnoidale și intracelulare a fost de 583 în anul 2024 și 436 în 2025 (cifre absolute). Incidența generală a infarctului cerebral pentru anul 2024 – 1856, pentru anul 2025 – 1732 (cifre absolute). Prevalența generală a bolilor cerebrovasculare pentru anul 2024 a fost de 372,9 la 10.000 persoane cu o creștere în anul 2025 – 395,5 la 10.000 locuitori.

Dezvoltarea rețelei de centre specializate (13 centre pentru pacienții care au suferit accident vascular cerebral, dintre care 11 primare, unul multidisciplinar și unul comprehensiv) a contribuit la îmbunătățirea accesului la intervenții acute.

Aceste progrese sunt importante, însă prevenirea cazurilor și reducerea timpului dintre apariția simptomelor și acordarea asistenței medicale rămân priorități.

### **Accidentul vascular cerebral se poate întâmpla oricui, oriunde, la orice vârstă – de la bebeluși la vârstnici.**

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). Celulele nervoase nu mai primesc suficient oxigen și substanțe nutritive, iar leziunile cerebrale se pot instala rapid. Accidentul vascular cerebral se poate întâmpla oricui, oriunde, la orice vârstă – de la bebeluși la vârstnici. Există două forme principale de AVC:

**AVC ischemic** – apare atunci când un cheag de sânge blochează un vas cerebral, împiedicând alimentarea corespunzătoare a țesutului cerebral. Este forma întâlnită cel mai frecvent.

**AVC hemoragic** – se produce prin ruperea unui vas de sânge și acumularea sângelui în țesutul cerebral sau în spațiile din jurul creierului. Ambele forme constituie urgențe medicale și necesită evaluare și tratament imediat!

### **Recunoașterea semnelor AVC:**

Recunoașterea simptomelor și apelarea rapidă a serviciului de urgență pot salva viața unei persoane și pot reduce riscul de dizabilitate.

Principalele semne de alarmă sunt:

- **Asimetria feței:** un colț al gurii este coborât, iar zâmbetul devine asimetric.
- **Slăbiciunea unui braț sau a unui picior:** persoana nu poate ridica sau menține ambele brațe la același nivel; slăbiciunea apare frecvent pe o singură parte a corpului.
- **Tulburările de vorbire:** persoana vorbește neclar, nu găsește cuvintele sau nu înțelege ce i se spune.
- **Tulburările de vedere:** vedere încețoșată, dublă sau pierderea bruscă a vederii.
- **Tulburările de echilibru și coordonare:** amețală bruscă, dificultăți la mers sau pierderea echilibrului.
- **Durerea de cap bruscă și foarte intensă,** mai ales dacă este neobișnuită și însoțită de alte simptome neurologice.

Simptomele pot apărea brusc și nu trebuie să fie prezente toate simultan. Chiar dacă dispar după câteva minute, persoana are nevoie de evaluare medicală urgentă, deoarece poate fi vorba despre un atac ischemic tranzitoriu, un semnal de avertizare pentru un posibil AVC.

1. **Apelați imediat 112.**
2. **Notați ora apariției simptomelor** sau ultima oră la care persoana a fost văzută fără aceste manifestări.
3. **Nu transportați persoana cu mașina personală dacă e posibilă solicitarea ambulanței.** Echipa de urgență poate începe evaluarea și poate direcționa pacientul către un centru adecvat.

4. ***Nu administrați alimente, lichide sau medicamente pe cont propriu***, inclusiv aspirină, deoarece nu se poate stabili fără investigații dacă AVC este ischemic sau hemoragic.
5. ***Rămâneți alături de persoană*** și urmați indicațiile operatorului serviciului de urgență.

! Un AVC nu poate fi diagnosticat cu certitudine doar după simptome, iar tratamentul depinde de tipul leziunii și de timpul scurs de la debut!

### **Factorii de risc:**

Hipertensiunea arterială este unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru AVC. Presiunea crescută a sângelui afectează în timp pereții vaselor, favorizând apariția leziunilor vasculare, a blocajelor sau a rupturilor de vase.

Alți factori de risc sunt:

- fumatul și expunerea la fumul de tutun;
- colesterolul crescut;
- diabetul zaharat;
- fibrilația atrială și alte afecțiuni cardiace;
- excesul de greutate și obezitatea;
- sedentarismul;
- alimentația bogată în sare și grăsimi nesănătoase;
- consumul nociv de alcool;
- antecedentele familiale și înaintarea în vârstă.

Unele riscuri nu pot fi modificate, însă numeroase accidente vasculare cerebrale pot fi prevenite prin controlul factorilor de risc și adoptarea unui stil de viață sănătos.

### **Cum reducem riscul de AVC?**

- ***Monitorizați tensiunea arterială.*** Verificați periodic valorile și urmați recomandările medicului. Hipertensiunea poate evolua fără simptome evidente.
- ***Adoptați o alimentație echilibrată.*** Consumați zilnic legume și fructe, cereale integrale, leguminoase și surse sănătoase de grăsimi. Reduceți consumul de sare, produse ultraprocesate și grăsimi saturate.
- ***Fiiți activ fizic.*** Pentru majoritatea adulților, un obiectiv util este de cel puțin 150 de minute de activitate fizică moderată pe săptămână, adaptată vârstei și stării de sănătate.
- ***Renunțați la fumat.*** Oprirea consumului de tutun reduce riscul cardiovascular și protejează vasele de sânge.
- ***Limitați consumul de alcool și evitați consumul nociv.*** Din perspectiva prevenirii AVC, lipsa consumului de alcool este cea mai sigură opțiune.
- ***Controlați diabetul și colesterolul.*** Respectați planul de tratament și efectuați investigațiile recomandate.
- ***Recunoașteți și tratați afecțiunile cardiace.*** Persoanele cu fibrilație atrială pot avea nevoie de tratamente specifice pentru prevenirea formării cheagurilor, prescrise de medic.

➤ **Respectați tratamentul prescris.** Nu întrerupeți medicamentele pentru tensiune, colesterol, diabet sau afecțiuni cardiace fără recomandare medicală. Prevenția înseamnă evaluări medicale regulate, decizii informate și schimbări susținute ale stilului de viață. Nu este suficient să intervenim doar atunci când apar simptome.

### **Tratamentul AVC: timpul înseamnă creier**

În cazul unui AVC, fiecare minut fără tratament poate duce la pierderea unui număr mare de celule nervoase. De aceea, timpul până la diagnostic și intervenție este esențial. Pentru pacienții eligibili cu AVC ischemic, tratamentul poate include tromboliza intravenoasă, care ajută la dizolvarea cheagului de sânge. Aceasta poate fi administrată, în general, în primele 4,5 ore de la debutul simptomelor, după evaluarea medicală și imagistică necesară. În anumite cazuri de ocluzie a vaselor cerebrale mari, trombectomia mecanică permite îndepărtarea cheagului printr-o procedură endovasculară. La pacienții selectați pe baza criteriilor clinice și imagistice, această intervenție poate fi posibilă și într-un interval mai lung de la debut. Nu toate persoanele sunt eligibile pentru aceleași proceduri. De aceea, apelarea rapidă a serviciului 112 și transportarea către un centru specializat sunt esențiale.

### **Viața după AVC: recuperarea este un proces continuu**

Pentru multe persoane, accidentul vascular cerebral schimbă radical viața de zi cu zi. Pot apărea dificultăți de mers, paralizie, tulburări de vorbire, probleme de memorie, durere, spasticitate sau modificări ale stării emoționale.

Depresia și anxietatea pot afecta atât persoana care a suferit un AVC, cât și membrii familiei și îngrijitorii. Aceste probleme trebuie recunoscute și abordate prin sprijin medical și psihologic adecvat. Reabilitarea trebuie începută cât mai devreme, atunci când starea pacientului permite, și adaptată nevoilor individuale. Ea poate include kinetoterapie, terapie ocupațională, recuperarea vorbirii și limbajului, evaluare neuropsihologică și sprijin pentru sănătatea mintală.

Progresul nu este identic pentru toți. Obiectivele realiste, exercițiile regulate, implicarea familiei și colaborarea cu echipa de recuperare pot ajuta persoana să-și recapete autonomia și să-și îmbunătățească în timp calitatea vieții. Îngrijirea nu se încheie odată cu externarea din spital. Prevenirea unui nou AVC, controlul factorilor de risc și monitorizarea consecințelor bolii sunt esențiale pe termen lung. Persoanele care au supraviețuit unui AVC au nevoie nu doar de tratament, ci și de respect, înțelegere, acces la servicii de reabilitare și posibilitatea de a participa activ la viața familiei și a comunității.

Accidentul vascular cerebral poate fi o experiență izolatoare atât pentru supraviețuitori, cât și pentru îngrijitori. Cu 80 de milioane de supraviețuitori din întreaga lume, nu ești deloc singur! Conectarea cu alte persoane care au suferit un accident vascular cerebral sau sunt îngrijitori, primirea de sfaturi practice despre provocările zilnice sau chiar simpla citire a unor povești despre supraviețuire și recuperare sunt acțiuni puternice, care ajută să vă adaptați la noua normalitate.

## **Rețeaua de supraviețuire**

Există organizații în întreaga lume dedicate îngrijirii și sprijinului.

!Site-ul web al Campaniei Mondiale pentru Accidentul Vascular Cerebral oferă o listă de organizații de sprijin pentru accidente vasculare cerebrale. Folosirea tehnologiei pentru conectarea cu alte persoane care își împărtășesc experiențele, au sfaturi de oferit sau de primit, poate avea un impact major. Tehnologia poate sprijini, de asemenea, reabilitarea persoanelor.

Vizitați *My-Therappy.co.uk*, care oferă acces la numeroase aplicații gratuite testate și evaluate de supraviețuitori ai accidentului vascular cerebral și de profesioniști.

## **Declarația globală a drepturilor în cazul accidentului vascular cerebral**

Declarația globală a drepturilor în cazul AVC a fost elaborată ca parte a Campaniei Mondiale împotriva AVC, în consultare cu supraviețuitorii accidentului vascular cerebral și îngrijitorii acestora din întreaga lume. Aceasta stabilește ceea ce pacienții și îngrijitorii din întreaga lume au considerat a fi cel mai important pentru recuperarea lor:

1. Să mi se ofere speranța pentru cea mai bună recuperare posibilă pe care o pot avea acum și în viitor.
2. Să primesc sprijin psihologic și emoțional într-o formă care să răspundă cel mai bine nevoilor mele.
3. Să fiu inclus în toate aspectele societății, indiferent de orice dizabilitate pe care aș putea-o avea.
4. Să primesc sprijin, financiar sau de altă natură, pentru a mă asigura că sunt îngrijit pe termen lung.
5. Să fiu sprijinit pentru a mă întoarce la muncă și/sau la alte activități la care aș putea alege să particip după accidentul vascular cerebral.
6. Să obțin acces la servicii formale și informale de reprezentare a persoanelor care să mă ajute să accesez serviciile de care am nevoie.
7. Să fiu conectat(ă) cu alți supraviețuitori ai unui accident vascular cerebral și cu îngrijitorii mei, astfel încât să pot primi și să ofer sprijin în recuperarea mea după accidentul vascular cerebral.

## **Lista de verificare WSO post-accident vascular cerebral, un instrument pentru îmbunătățirea îngrijirii pe termen lung**

Odată ce etapa inițială de recuperare după accidentul vascular cerebral este încheiată, este esențială concentrarea continuă pe asigurarea celei mai bune calități a vieții posibile pentru supraviețuitori. Lista de verificare post-accident vascular cerebral este un instrument care își propune să îmbunătățească îngrijirea pe termen lung, care ajută supraviețuitorii și profesioniștii din domeniul sănătății să identifice schimbările și problemele, astfel încât, acolo unde este posibil, acestea să poată fi tratate eficient:

- Prevenirea secundară a accidentului vascular cerebral
- Activități ale vieții de zi cu zi
- Mobilitate
- Spasticitate
- Durere
- Incontinență urinară
- Comunicare
- Stare de spirit
- Cogniție/gândire
- Viața după accidentul vascular cerebral
- Relația cu familia
- Nevoile îngrijitorilor

Lista de verificare ar trebui să facă parte din discuțiile pacienților cu medicii, ca parte a monitorizării lor regulate. Medicii sunt încurajați să se asigure că îngrijitorii au acces la sprijin care îi va ajuta să rămână sănătoși și să ofere sprijinul necesar persoanelor pe care le îngrijesc.

### **Un efort comun pentru o viață mai sănătoasă**

Prevenirea accidentului vascular cerebral nu este doar responsabilitatea sistemului medical. Ea presupune colaborarea dintre autorități, profesioniștii din sănătate, comunități, familii și fiecare cetățean. Ziua Mondială de prevenire a Accidentului Vascular Cerebral ne îndeamnă să transformăm informația în acțiune: să ne verificăm tensiunea arterială, să adoptăm obiceiuri sănătoase, să respectăm tratamentele recomandate și să învățăm semnele care pot indica o urgență.

**Un minut poate schimba totul.** Recunoașterea simptomelor, apelarea imediată a numărului 112 și accesul rapid la tratamentul adecvat pot salva vieți și pot reduce consecințele unui AVC.

**#ZiuaMondalăAVC #AcționeazăRAPID #20Voci #AcționeazăRapid**