

Republica Moldova
Ministerul Sănătății



Республика Молдова
Министерство Здравоохранения

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

CENTRUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

2028, Chișinău, str. Gh.Asachi 67 a
Tel.+ 373 22 574501, Fax + 373 22 729725
IDNO 1007601001123
e-mail: cnspl@cnspl.md; anticamera@cnspl.md
27.09.11 nr. _05-3/3146_
la nr. _____ din _____

2028, Кишинэу, ул. Г.Асаки 67 а
Тел. + 373 22 574501, Факс + 373 22 729725
IDNO 1007601001123
e-mail: cnspl@cnspl.md; anticamera@cnspl.md
Conducătorilor IMSP
republicane și teritoriale
Medicilor șefi ai CSP

Vă expediem materialul informativ pentru organizarea și desfășurarea în Republica Moldova a Zilei Mondiale a Inimii – 29 septembrie 2011.

Materialul informativ pe 5 file se anexează. Versiunea electronică a documentului o puteți vizualiza pe www.cnspl.md

Specialist principal al MS
în promovarea sănătății și
profilaxia maladiilor,
prim-vice-direcțor CNSP

Ion ȘALARU

29 septembrie 2011 – Ziua Mondială a inimii
cu genericul “O lume, o casă, o inimă”

- Bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de deces la nivel global: mai mulți oameni mor anual din cauza acestor boli decât din orice altă cauză.
- În 2008 a fost estimat un număr de 17,3 milioane de decese din cauza bolilor cardiovasculare, ceea ce reprezintă 30% din decesele mondiale. Dintre acestea au fost estimate 7,3 mil decese cauzate de bolile de inimă și 6,2 mil prin accident vascular cerebral.
- Țările sărace și în curs de dezvoltare (cu venituri scăzute și medii) sunt disproporționat afectate: 80% din decesele cauzate de bolile cardiovasculare au loc în aceste țări; bărbații și femeile sunt afectați/e în mod aproape egal.
- Se estimează că până în 2030 aprox. 23,6 milioane de oameni vor muri din cauza bolilor cardiovasculare, în special prin afecțiuni miocardice și accident vascular cerebral. Aceste două afecțiuni sunt prognozate să rămână principalele cauze de deces. Cel mai mare procent de creștere va fi observat în regiunea estică a Mediteranei, iar cea mai mare creștere a numărului de decese va avea loc în regiunea Asia de sud-est.

În parteneriat cu Organizația Mondială a Sănătății, Federația Mondială a Inimii organizează evenimente în mai mult de 100 de țări, precum: controale de sănătate, plimbări organizate, fitness, prelegeri publice, spectacole, forumuri științifice, expoziții, concerte, festivaluri și competiții sportive.

În Republica Moldova analogic anilor anteriori, în a. 2010 cele mai multe decese au drept cauză bolile aparatului circulator (24 512 cazuri sau cu 865 cazuri mai mult comparativ cu a. 2009). Analiza mortalității cauzată de maladiile aparatului circulator a demonstrat, ca circa 92,8% din numărul total de decese revin bolilor ischemice acute și cronice cardiace, bolilor cerebrovasculare și infarctului miocardic acut.

Totodată, este înaltă și morbiditatea cardiovasculară - peste 400 mii persoane (11% populație) sunt sub supraveghere anual în instituțiile medicale cu diferite manifestări ale maladiilor cardiovasculare. Printre acestea primul loc îl ocupă hipertensiunea arterială (cca 240 mii persoane), cardiopatia ischemică (peste 80 mii persoane) și complicațiile lor acute - accidentele vasculare cerebrale și infarctul miocardic.

Ce sunt bolile cardiovasculare?

Bolile cardiovasculare (BCV) sunt un grup de boli ale inimii și vaselor de sânge, așa ca:

- Cardiopatia ischemică - boală a vaselor de sânge, care aprovizionează mușchiul cardiac cu sânge;
- boli cerebrovasculare - boală a vaselor de sânge, care aprovizionează creierul cu sânge;
- boală arterială periferică - boală a vaselor de sânge, care aprovizionează cu sânge mâinile și picioarele;

- Reumatism – afecțiunea mușchiului cardiac și a valvelor inimii în urma atacurilor reumatice, cauzate de bacteriile streptococe;
 - boala de inimă înăscută - structura deformată a inimii este deja de la naștere;
- tromboză venoasă profundă și embolie pulmonară – formarea în venele picioarelor a unor cheaguri de sânge, care pot să se amestece și să treacă și la plămâni.

Factorii de risc cardiovascular

Există mulți factori de risc asociați cu apariția maladiilor coronariene și de accidentul vascular cerebral. Factorii de risc major precum fumatul, consumul de alcool, creșterea tensiunii arteriale, hipercolesterolemia, obezitatea, sedentarismul, alimentația nesănătoasă au o prevalență mare în întreaga lume.

Este deosebit de important faptul, că țările în curs de dezvoltare, în timp ce se luptă cu rata înaltă a maladiilor cardiovasculare, de asemenea se confruntă cu problema alimentației deficiente și a bolilor infecțioase. Astfel în țările în curs de dezvoltare maladiile cardiovasculare reprezintă cauza principală a mortalității sporite.

Factorii de risc modificabili

Hipertensiunea arterială reprezintă cel mai mare factor de risc pentru apariția accidentului vascular cerebral. De asemenea, ea joacă un rol semnificativ și în apariția infarctului miocardic. Ea poate fi, cu succes, prevenită și tratată doar dacă este diagnosticată și trecută la tratament recomandat.

Nivelul anormal de lipide din sânge, nivelul ridicat al colesterolului total, nivelul ridicat de trigliceride, nivelul sporit de lipoproteine cu densitate redusă sau nivelul scăzut de lipoproteine de mare densitate (HDL) precum și colesterolul sporesc riscul de apariție pentru cardiopatii și accident vascular cerebral. Trecerea la o alimentație sănătoasă, practicarea exercițiilor și tratamentul pot modifica nivelul lipidelor din sânge.

Consumul de tutun, fie că este țigară sau tutun de mestecat, crește riscul pentru bolile cardiovasculare. Riscul sporește mai ales în cazul în care fumatul se inițiază din copilărie, consumul de tutun este în cantități majorate sau consumă tutun femeile. Fumatul pasiv este de asemenea un factor de risc pentru bolile cardiovasculare. Abandonarea consumului de tutun poate reduce riscul de boli cardiovasculare în mod semnificativ, indiferent de cât timp s-a consumat tutun.

Sedentarismul crește cu 50% riscul de apariție a bolilor cardiovasculare și a accidentului vascular cerebral. Obezitatea prezintă un risc major pentru bolile cardiovasculare și predispune la diabet zaharat. Diabetul zaharat este un factor de risc pentru bolile cardiovasculare.

Diabetul zaharat tip 2 este un factor major de risc pentru bolile cardiace coronariene și accidentul vascular cerebral. Fiind bolnav de diabet zaharat, este de două ori mai probabil ca să dezvolte o cardiopatie decât cel care nu este bolnav. Dacă diabetul nu este ținut sub control, atunci sînt mai multe șanse de a dezvolta boli cardiovasculare la o vîrstă mai fragedă decât alți oameni și aceasta va fi mult mai complicată. Dacă este o femeie în perioada de pre-menopauză, diabetul zaharat

stopează efectul protector al estrogenului și astfel, riscul de apariție a maladiei cardiovasculare se ridică semnificativ.

O dietă bogată în grăsimi saturate crește riscul de boli de inimă și accident vascular cerebral. Se estimează faptul că aceasta este cauza de apariție a aproximativ - 31% de maladii coronariene și 11% - accident vascular cerebral.

Sărăcia sporește riscul de apariție a maladiilor cardiovasculare și a accidentului vascular cerebral. O viață permanent stresantă, izolarea socială, anxietatea și depresia majorează riscul pentru apariția bolilor de inimă și accidentului vascular cerebral. Consumul de băuturi alcoolice va deteriora funcția mușchiului cardiac.

Anumite medicamente pot crește riscul de boli cardiace, cum ar fi contraceptivele și terapia de substituție hormonală.

Hipertrofia ventriculară stângă este un factor de risc pentru sporirea mortalității cardiovasculare.

Factorii de risc nemodificabili

Vârsta înaintată însăși este un factor de risc pentru apariția maladiilor cardiovasculare. Riscul de accident vascular cerebral se dublează la fiecare zece ani după vârsta de 55.

Anamneza eredocolaterală (istoricul familiei tale) indică riscul de apariție a maladiilor cardiovasculare în cazul în care o rudă de prim-grad a suportat o boală coronariană sau un accident vascular cerebral înainte de vârsta de 55 de ani (pentru o rudă de sex masculin) sau 65 ani (pentru o rudă de sex feminin). Sexul (genul) este de asemenea important: un bărbat prezintă un risc mai mare de apariție a maladiilor cardiovasculare decât o femeie în perioada de pre-menopauză. Dar, odată trecut de menopauză, riscul unei femei este similar cu a unui bărbat. Riscul de accident vascular cerebral este similar pentru bărbați și femei.

Originea etnică joacă un rol semnificativ. Persoanele cu strămoși africani sau asiatici posedă riscuri mai mari de a dezvolta boli cardiovasculare decât grupurile de altă origine.

Care sunt costurile economice ale bolilor cardiovasculare?

- Bolile cardiovasculare afectează multe persoane de vârstă medie și de multe ori este puternic influențată de veniturile economice a acestor oameni și a familiilor lor. Pierderea câștigurilor salariale și de plată a serviciilor medicale subminează dezvoltarea socio-economică a comunităților și națiunilor.
- Bolile cardiovasculare devin o povară grea pentru economiile naționale.
- Pentru grupurile ce se află pe treptele inferioare ale dezvoltării socio-economice în țările dezvoltate, există mai mulți factori de risc, de îmbolnăvire și mortalitate. O astfel de situație este prezentă și în cazul dezvoltării epidemiei bolilor cardiovasculare în țările cu venituri mici și medii.

Prevenirea și combaterea bolilor cardiovasculare necesită o acțiune globală și integrată:

- Pentru efectuarea diferitor acțiuni este necesar de a combina abordările care urmăresc reducerea riscurilor pentru întreaga populație, cu strategii, axate pe persoanele expuse riscului de îmbolnăvire sau deja bolnavi;

- Acțiuni la nivelul întregii populații, care pot reduce bolile cardiovasculare, includ: politici cuprinzătoare de luptă împotriva fumatului, stabilirea unor impozite pentru reducerea consumului de alimente bogate în grăsimi, zahăr și sare, construirea pistelor pentru pietoni și pentru biciclete pentru creșterea activității fizice, asigurarea cu hrană corectă a copiilor în școli;
- Abordări integrate care să se concentreze asupra factorilor de risc major comun pentru un număr de boli cronice, cum ar fi bolile cardiovasculare, diabet și cancer: dieta nesănătoasă, inactivitatea fizică și consumul de tutun;
- Este nevoie de a mări investițiile statale prin intermediul programelor naționale, axate spre prevenirea și lupta cu bolile cardiovasculare și a altor boli cronice.

Strategia OMS pentru prevenire și lupta împotriva bolilor cronice

Proiectul OMS în domeniul bolilor cardiovasculare este integrat în cadrul general al Departamentului Bolilor Cronice și de Promovare a Sănătății, în prevenirea și controlul bolilor cronice. Obiectivele strategice ale Departamentului sunt de informatizare cu privire la epidemia globală a bolilor cronice, crearea unui mediu sănătos, în special pentru populația săracă și dezavantajată; reducerea factorilor de risc comuni pentru bolile cronice, cum ar fi alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice, și de a preveni decesele premature și evitarea handicapului ce apar în urma bolilor cronice.

10 PAȘI SIMPLI CĂTRE INIMI MAI SĂNĂTOASE

1. Alimentație sănătoasă - Mâncați cel puțin 5 porții de fructe și legume pe zi și evitați grăsimile saturate. Feriți-vă de alimente prelucrate care conțin adesea niveluri ridicate de sare.
2. Fiți activi și folosiți-vă inima - 30 de minute de exerciții zilnic pot ajuta la prevenirea atacurilor de inimă și accidentelor vasculare cerebrale, iar munca Dvs va avea și ea de câștigat.
3. Spuneți azi NU tutunului – Astfel riscul Dvs crescut de boală coronariană va fi înjumătățit în termen de un an și va reveni la nivel normal de-a lungul timpului.
4. Mențineți o greutate sănătoasă - Scăderea în greutate, în special împreună cu un aport mai mic de sare, conduce la scăderea tensiunii arteriale. Hipertensiunea arterială este numărul 1 ca factor de risc pentru accidentul vascular cerebral și un factor major de risc pentru aproximativ jumătate din toate bolile cardiovasculare.
5. Cunoașteți-vă parametrii vitali - Apelați la un cadru medical care vă poate măsura tensiunea arterială, colesterolul și nivelul de glucoză, împreună cu raportul talie/șold și indicele de masă corporală (IMC). Odată ce vă cunoașteți parametrii de risc, vă puteți asuma un plan specific de acțiune pentru a vă îmbunătăți sănătatea inimii.
6. Limitați consumul de alcool - Reduceți pe cât posibil cantitatea de alcool consumată. Ingestia excesivă de alcool induce creșterea tensiunii arteriale și creșterea greutății corporale.
7. Insistați pentru un mediu fără tutun. Cereți interzicerea tutunului și asigurați-vă că locul de muncă este 100% fără fumat. Susțineți recurgerea la programele de

lăsare de fumat și încurajați angajatorul Dvs. să ajute pe cei doritori să renunțe la fumat.

8. Faceți mișcare la locul de muncă. Includeți activitățile fizice în programul Dvs. de lucru: alegeți bicicleta pentru deplasare, urcați și coborâți scările, faceți gimnastică sau ieșiți la o plimbare în timpul pauzei de masă; încurajați și pe alții să o facă.
9. Alegeți o alimentație sănătoasă la locul de munca. La cantina de la serviciu cereți întotdeauna să vi se servească produse sănătoase sau încercați să găsiți în apropiere bufete care oferă astfel de produse.
10. Încurajați momentele anti-stres. Chiar dacă stresul nu a fost probat ca factor de risc direct pentru bolile cardiovasculare, el este în legătură cu excesul de alcool, fumatul și alimentația nesănătoasă.