

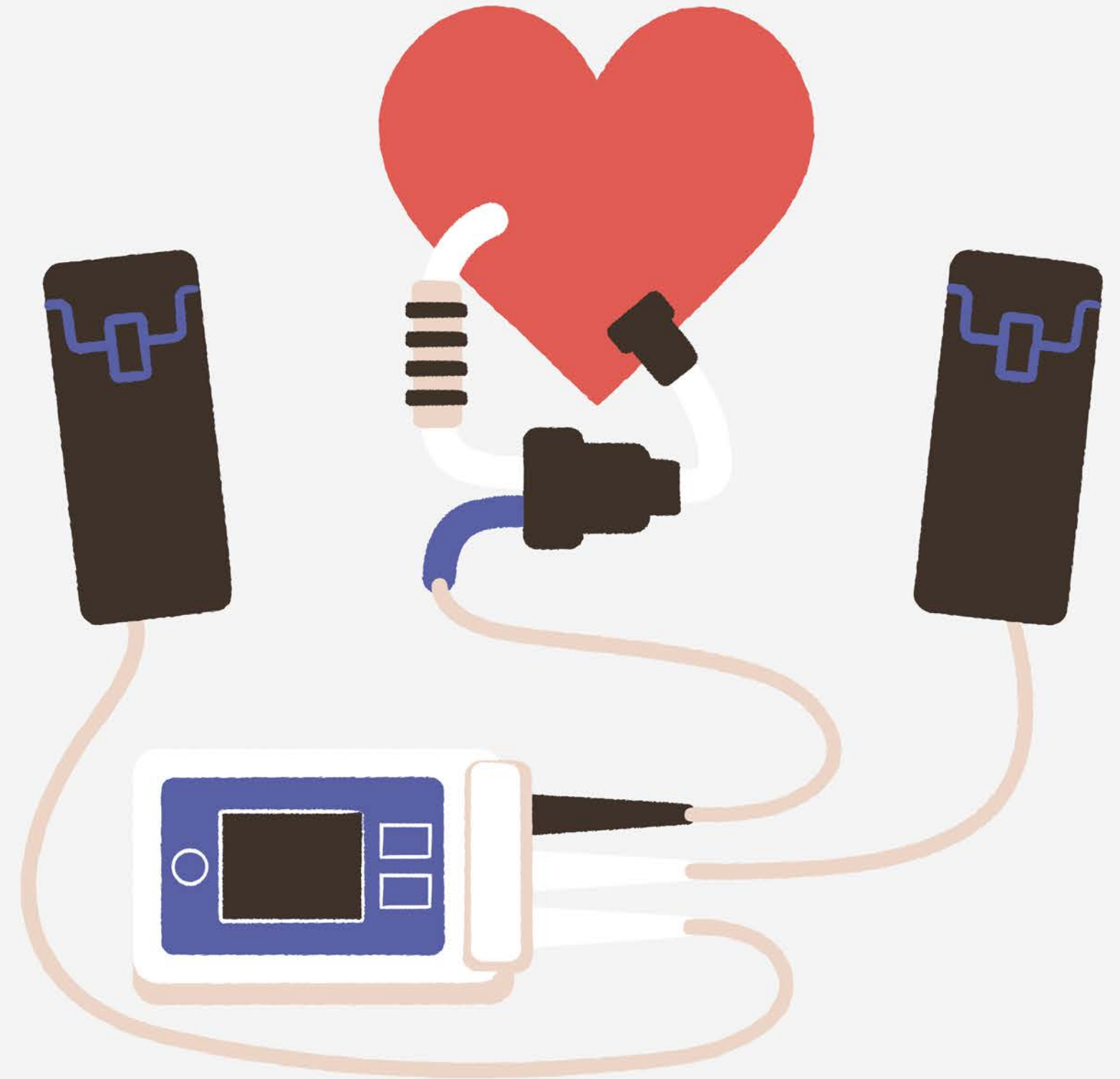
Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

  
**AngioNet**  
CLUSTER CONNECTING SCIENTIFIC HEALTH COMMUNITY

E-NE-SĂNĂTATE

# Boli cardiovasculare

Telemedicina - O șansă la sănătate pentru  
fiecare comunitate.





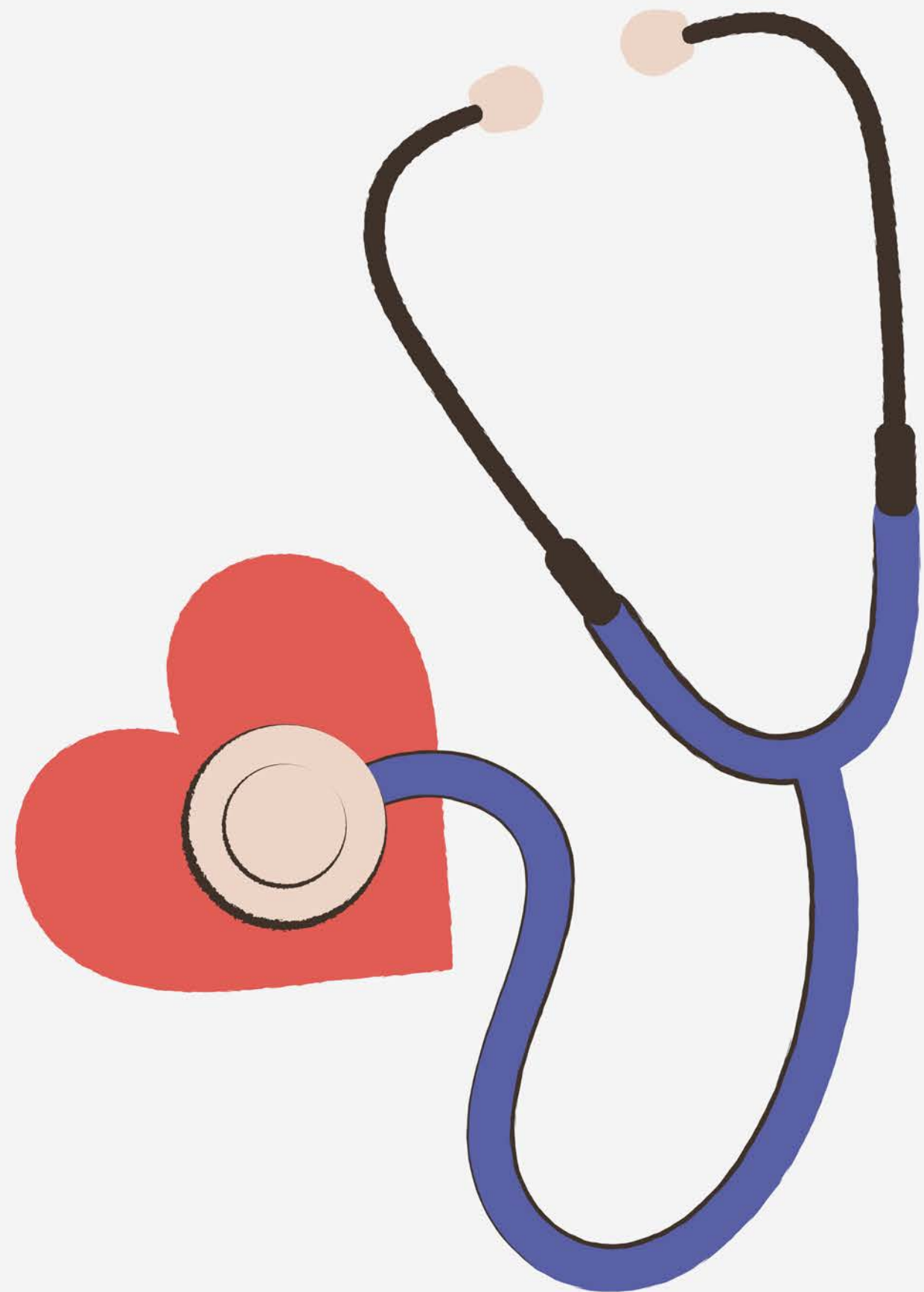
# Ce trebuie să știm

Despre bolile cardiovasculare

Factori de risc

Tipuri de boli cardiovasculare

Prevenție și stil de viață



**Bolile cardiovasculare  
au devenit o  
preocupare  
semnificativă de  
sănătate publică și  
reprezintă principala  
cauză de deces la  
nivel global**



# Factori de risc

Pentru dezvoltarea bolilor cardiovasculare includ fumatul, hipertensiunea arterială, dislipidemia (nivele mari de colesterol), obezitatea, diabetul zaharat și un stil de viață sedentar.

Prevalența acestor factori de risc modificabili subliniază importanța abordării lor pentru a reduce povara bolilor cardiovasculare.





# Tipuri de boli cardiovasculare

## 1. Afectarea arterelor inimii (boala arterelor coronare)

Boala arterelor coronare este o afecțiune în care se formează plăci de grăsime la nivelul arterelor inimii, restrângând fluxul sanguin către mușchiul inimii. Acest flux redus de sânge poate duce la dureri în piept (angină) sau, în cazuri grave, la infarctul miocardic. Este cea mai frecventă formă de boală cardiovasculară și este adesea asociată cu factori de risc precum hipertensiunea arterială, colesterolul ridicat și fumatul.

## 2. Accidentul vascular cerebral

Un accident vascular cerebral se produce atunci când se întrerupe brusc fluxul de sânge către creier. Accidentele vasculare cerebrale ischemice, cauzate de vasele de sânge blocate, și accidentele vasculare cerebrale hemoragice (o sângerare la nivelul creierului), sunt cele două tipuri principale. Accidentele vasculare cerebrale sunt adesea asociate cu factori de risc precum hipertensiunea arterială, fumatul și fibrilația atrială.

## 3. Insuficiența cardiacă

Insuficiența cardiacă este o afecțiune în care inima nu poate pompa sânge eficient pentru a satisface nevoile organismului. Aceasta poate avea diverse cauze, inclusiv infarctul miocardic, hipertensiunea arterială, dar și alte boli. Simptomele insuficienței cardiace includ dificultăți de respirație, oboseală și umflarea picioarelor și gleznelor.



# Prevenție și stil de viață

## Dietă sănătoasă

O dietă sănătoasă joacă un rol crucial în prevenirea bolilor cardiovasculare. Ea implică un consum echilibrat de nutrienți, inclusiv fructe, legume, cereale integrale, proteine și grăsimi sănătoase. Evitarea sării în exces, a grăsimilor saturate și a alimentelor procesate poate ajuta la reducerea riscului de boli cardiovasculare (inclusiv de infarct miocardic acut și accident vascular cerebral).



## Reducerea consumului de alcool și de țigări

Fumatul este unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru bolile cardiovasculare, pentru că afectează în mod direct vasele de sânge, crește tensiunea arterială și mărește riscul formării cheagurilor de sânge. Renunțarea la fumat este esențială pentru sănătatea cardiovasculară. Alcoolul, când este consumat în mod moderat, poate avea unele beneficii pentru inimă, dar consumul excesiv de alcool poate duce la probleme cardiace. Este recomandat să limitați consumul de alcool pentru a menține o inimă sănătoasă.

## Activitate fizică

Activitatea fizică regulată este esențială pentru prevenirea bolilor cardiovasculare. Pentru a obține efecte benefice, se recomandă un program de activitate fizică care să includă cel puțin 150 de minute de activitate moderată pe săptămână (30 de minute pe zi, 5 zile pe săptămână), cum ar fi mersul rapid sau înotul.

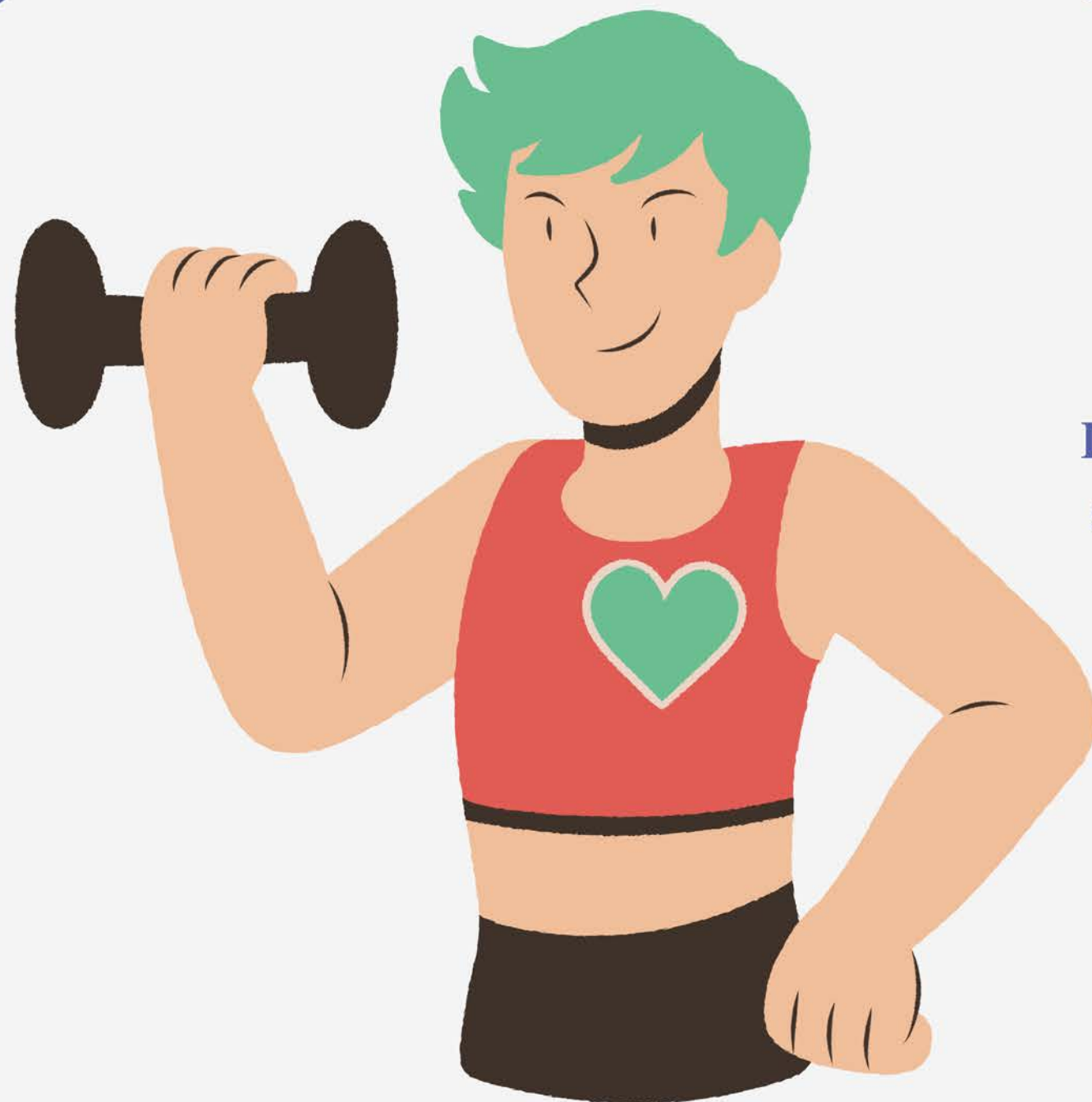




Prezentul material a fost realizat în cadrul proiectului  
SG2.22 „Servicii de telemedicină pentru grupuri defavorizate cu afecțiuni  
cronice în zonele izolate din NE României”,  
Acronim: E-NE-Sănătate,  
finanțat în cadrul Schemei de granturi nr. 2  
„Furnizarea de servicii de sănătate de tip outreach în vederea îmbunătățirii  
prevenției pentru populația vulnerabilă din zonele izolate”  
în cadrul Programului „Provocări în sănătatea publică la nivel european” –  
**Mecanismul Financiar SEE 2014 – 2021,**  
coordonat de Ministerul Sănătății și derulat de Asociația Angionet Cluster

# Mulțumim!

Vă mulțumim că ne-ați urmărit prezentarea!



Dacă aveți întrebări, comentarii sau sugestii, vă rugăm să ni le adresați.



# Pentru mai multe detalii:



## WEBSITE

cluster.angionet.ro  
e-ne-sanatate.angionet.ro  
www.eeagrants.ro

## E-MAIL

office@angionet.ro



## SOCIAL MEDIA

@angionetcluster

## TELEFON

0751089848

