
"Inima își are rațiunile ei pe care rațiunea nu le cunoaște".

Pascal

"Zeii ne-au hărăzit o viață lungă, însă noi am scurtat-o".

Seneca

"Zâmbește și vei avea prieteni, încruntă fruntea și vei avea riduri".

George Elliot

"Să aducem spiritul rațiunii în inimă".

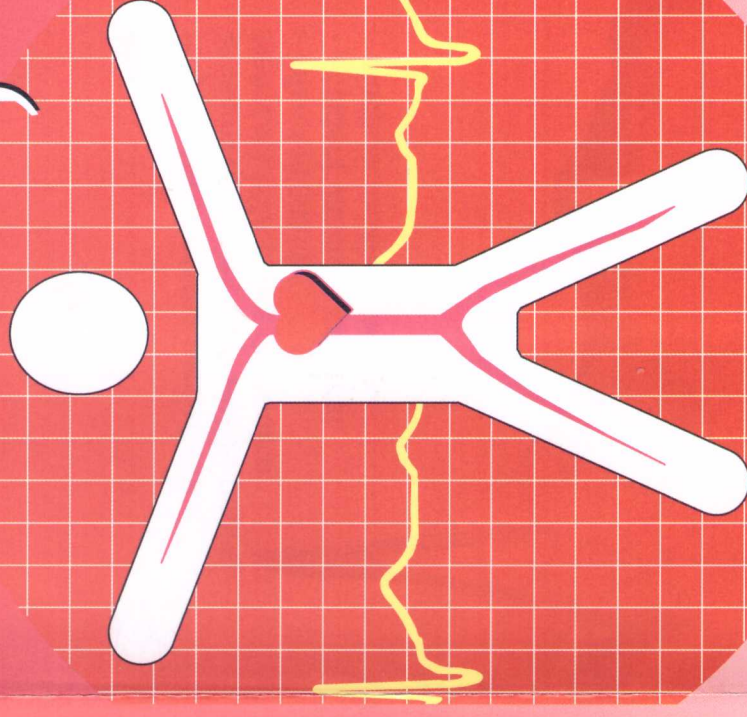
Grigorie Sinaitul

Pentru a preveni bolile cardiovasculare

- ✓ Promovați gândirea pozitivă, viața armonioasă și echilibrată;
- ✓ Renunțați la fumat;
- ✓ Evitați consumul de alcool;
- ✓ Diminuați consumul de grăsimi, dulciuri, făinoase, sare;
- ✓ Consumați cât mai multe legume, fructe proaspete, cereale, lactate;
- ✓ Efectuați zilnic exerciții fizice;
- ✓ Evitați suprasolicitățile psihoemoționale;
- ✓ Utilizați tehnici de relaxare;
- ✓ Prezentati-vă la control medical periodic

Direcția de Sănătate Publică Mureș
Promovarea Sănătății
Târgu-Mureș, str. Gh. Marinescu, nr. 50, Cod 540136
Tel./Fax: 0265250131; www.aspmns.ro

O Inimă pentru Viață,



.....
"I-aș da povată inimii
Să nu mai zburde în neștire

.....
Și-aș învăța-o eu ce E
Adevărata FERICIRE"
.....

FACTORII DE RISC ÎN BOLILE CARDIOVASCULARE

Sistemul cardiovascular este compus din vasele sanguine și inimă, amândouă având rolul de a asigura circulația sângelui în organism.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ (HTA)

Reprezintă creșterea persistentă a tensiunii arteriale peste 140/90 mmHg. Netratată HTA poate determina:

- infarct miocardic,
- accident vascular cerebral,
- afecțiuni renale și altele.

STRESUL

Este un răspuns global nespecific la stimuli:

- fizici: zgomot, temperatură etc.
- sociali: - condiții de viață.

- neadaptarea sau excluderea socială,
- calamități naturale etc.

- psihologici: - teama de eșec,
- decesul unei persoane dragi.

FUMATUL

Este singurul factor de risc care poate fi înlăturat în totalitate.

Poate produce:

- spasm vascular,
- arterită etc.

DIABETUL ZAHARAT

Afectează întregul organism.

Poate cauza:

- cardiopatie ischemică,
- pierderea vederii,
- gangrena piciorului,
- insuficiență renală,
- comă etc.

OBEZITATEA

Crește efortul inimii și al vaselor sanguine.

ALCOOLUL ȘI CAFEAUA

Consumate abuziv afectează grav inima.

SEDENTARISMUL

Constituie prima și poate cea mai răspândită boală a civilizației.

DISLIPIDEMIA

Constă în tulburări ale metabolismului lipidic, care conduc la depunerea de grăsimi în vasele de sânge.

