



Este nevoie de acțiune pentru a salva vieți!  
Folosește-ți inima pentru acțiune!



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## SĂ NE ASIGURĂM CĂ NE CUNOAȘTEM RISCURILE ȘI SĂ NE PROTEJĂM SĂNĂTATEA INIMILOR!



### Ce sunt bolile cardiovasculare?

Tulburări care afectează inima și vasele de sânge. Hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă, accidentul vascular cerebral sunt câteva dintre cele mai frecvente afecțiuni.

### Care sunt factorii de risc pentru bolile de inimă?

Sunt mulți factori de risc asociați cu bolile cardiovasculare. Pe lângă factorii de risc nemodificabili, cum ar fi istoricul familial, alți factori de risc se pot modifica!

**1** CONSUM DE TUTUN

**2** ALIMENTAȚIA  
NECORESPUNZĂTOARE

**3** INACTIVITATEA FIZICĂ

**4** DISLIPIDEMIILE

**5** DIABETUL ZAHARAT

Adulții cu diabet zaharat au un  
risc de 2X mai mare



să sufere un accident vascular cerebral sau infarct miocardic în comparație cu persoanele fără diabet!

Diabetul zaharat poate duce la deteriorarea vaselor de sânge și a nervilor.

### Cum se pot preveni bolile cardiovasculare?

**1** Include activitatea fizică în programul tău obișnuit: începe ziua cu 10 minute de exerciții fizice! Mergi pe jos cel puțin 20 de minute în fiecare zi!

**2** Alege să mănânci mai ales legume și fructe proaspete! 400-800g în fiecare zi!

**3** Renunță la fumat și alcool!

**4** Urmează sfatul medicului, dacă ai hipertensiune arterială, dislipidemie sau diabet!

