29/09/2021

29 septembrie, Ziua Mondială a inimii



Din anul 2000 Ziua mondială a inimii este celebrată anual în data de 29 septembrie. A fost instituită la iniţiativa Federaţiei Mondiale a Inimii şi sub patronajul Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii şi al UNESCO, potrivit Agerpres.

Pe site-ul oficial al Ministerului Sănătăţii se precizează care este scopul celebrării acestei zile.

„Este o ocazie pentru a ne gândi mai mult la sănătatea noastră şi în special la inimile noastre. E alarmant faptul că bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de mortalitate în toată Europa, atât la femei, cât şi la bărbaţi, potrivit Cartei europene a sănătăţii cardiovasculare”.

„Luăm serios în calcul mesajul transmis de Federaţia Mondială a Inimii, conform căruia cel puţin 80% dintre decesele premature datorate bolilor de inimă şi accidentelor vasculare cerebrale pot fi evitate dacă principalii factori de risc,

tutunul, dieta nesănătoasă şi inactivitatea fizică sunt controlate”.

Bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de deces în lume. Anual, acestea fac peste 17 milioane de victime, iar numărul este în continuă creştere.

În România, potrivit statisticilor, la 30 de minute o persoană suferă un infarct.

Principalii factori de risc pentru afecțiunile cardiovasculare sunt: vârsta, fumatul, sedentarismul, obezitatea, diabetul, istoricul familial de boli cardiovasculare.

Modificarea stilului de viață include: renunțarea la fumat, controlul greutății corporale, o alimentație echilibrată și sănătoasă, creșterea nivelului de activitate fizică corespunzător vârstei și stării generale de sănătate a persoanei.

Foto credit: reginamaria.ro

basilica.ro