

În funcție de grupa de risc cardiovascular și nivelul de LDL - colesterol, recomandările Ghidului European de Prevenție a Bolilor Cardiovasculare sunt redată în tabel:

Riscul CV total (SCORE) %	Nivel LDL-C fără tratament					
	<1,4 mmol/L (55 mg/dl)	1,4 până la <1,8 mmol/L (55 până la <70 mg/dL)	1,8 până la <2,6 mmol/L (70 până la <100 mg/dL)	2,6 până la <3 mmol/L (100 până la <116 mg/dL)	3,0 până la <4,9 mmol/L (116 până la <190 mg/dL)	≥4,9 mmol/L (≥190 mg/dL)
<1 Risc scăzut	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață, se ia în considerare tratamentul medicamentos dacă nivelurile LDL-C nu sunt controlate	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă
≥1 până la <5 risc moderat	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață, se ia în considerare tratamentul medicamentos dacă nivelurile LDL-C nu sunt controlate	Modificarea stilului de viață, se ia în considerare tratamentul medicamentos dacă nivelurile LDL-C nu sunt controlate	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă
≥5 până la <10 sau risc înalt	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață, se ia în considerare tratamentul medicamentos dacă nivelurile LDL-C nu sunt controlate	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă
≥10 sau risc foarte crescut datorat unei condiții la risc	Modificarea stilului de viață	Modificarea stilului de viață, se ia în considerare tratamentul medicamentos dacă nivelurile LDL-C nu sunt controlate	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă	Modificarea stilului de viață și terapie medicamentoasă

TITLUL PROIECTULUI: Totul pentru inima ta - Program de screening pentru identificarea pacienților cu factori de risc cardiovascular, POCU/805/4/9/137424
EDITOR: Institutul Național de Sănătate Publică
DATA PUBLICĂRII: noiembrie 2021
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Adresa: Strada Doctor Leonte Anastasievici 1-3, București
Email: officecardio.insp@gmail.com
Webpage: <https://proiect-cardio.insp.gov.ro/>
Facebook: <https://www.facebook.com/Totul-pentru-inima-ta-104621318161057>



TOTUL PENTRU INIMA TA



Program de screening pentru identificarea pacienților cu factori de risc cardiovascular



POCU/805/4/9/137424



Ce sunt bolile de inimă (bolile cardiovasculare)?

Bolile cardiovasculare reprezintă cea mai frecventă cauză de deces în România și sunt tulburări care afectează inima și vasele de sânge. Acestea cuprind toate bolile inimii și ale sistemului circulator, incluzând hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă și accidentul vascular cerebral.



De ce servicii medicale puteți beneficia în programul de screening pentru identificarea pacienților cu factori de risc cardiovascular?

- A. Consultația 1 gratuită** la medicul de familie pentru:
- evaluarea individuală a pacientului și a factorilor de risc cardiovasculari;
 - planificarea pentru recoltarea analizelor și pentru consultația 2.
- B. Un set de analize gratuite** necesare pentru calcularea riscului unei boli de inimă: colesterol total, LDL colesterol, HDL colesterol, trigliceride, glicemie a jeun, hemoglobina glicată (HbA1c), creatinină serică.
- C. Consultația 2 gratuită** la medicul de familie pentru:
- evaluarea riscului cardiovascular individual prin utilizarea modelului "SCORE";
 - consilierea personalizată și recomandări individuale pentru fiecare pacient;
 - prescrierea măsurilor terapeutice în funcție de categoria de risc cardiovascular;
 - trimiterea la medicul specialist cardiolog a pacienților cu risc înalt și foarte înalt.
- În urma evaluării riscului cardiovascular prin diagrama de risc SCORE, orice persoană presupus sănătoasă se încadrează în una dintre următoarele grupe de risc cardiovascular:
- scăzut: SCORE < 1%, fără alți factori de risc adiționali;
 - moderat: SCORE între 1 și 5%;
 - înalt: SCORE între 5 și 10%;
 - foarte înalt: SCORE ≥ 10%.

Care sunt factorii de risc pentru bolile de inimă și cum îi puteți influența?

Factori de risc modificabili	Recomandări pentru reducerea riscului cardiovascular
Fumatul - cel mai important factor de risc pentru infarctul miocardic, chiar și numai o țigară pe zi crescând riscul de infarct miocardic cu 50%	Consiliere de specialitate și tratament medicamentos după caz, cu scopul de renunțare la consumul de tutun, sub orice formă a acestuia.
Dieta necorespunzătoare - bogată în grăsimi saturate, grăsimi trans și colesterol	O dietă sănătoasă cu alimente cu aport caloric adecvat, în cantitate moderată, din toate grupele alimentare majore (carbohidrați, proteine, lipide), săracă în: zaharuri, grăsimi saturate (< 10% din dietă), grăsimi de tip trans (uleiuri tropicale, produse de origine animală grase, dulciuri, unt), sare (< 5 grame de sare/zi) și bogată în: cereale integrale, fibre (30-45 g/zi), legume (200 g/zi), fructe (200 g/zi) și pește (de 2 ori/săptămână). Evitarea alimentelor de tip fast-food, a celor procesate, mezelurilor, băuturilor îndulcite cu zahăr și a băuturilor alcoolice. O hidratare corespunzătoare cu 2 litri de apă/zi. O greutate corporală optimă (IMC între 18,9 și 25).
Obezitatea - excesul de greutate corporală în raport cu înălțimea (IMC ≥ 30) Indicele de masă corporală (IMC) = Greutate(kg) / [Înălțime(m)] ²	
Sedentarismul - poate duce la boli de inimă și poate crește șansele de a avea alte afecțiuni care sunt factori de risc cardiovascular	Efectuarea de activitate fizică preponderent de tip dinamic, de intensitate moderată, în mediu aerob, timp de cel puțin 3,5-7 ore/săptămână, sau 30-60 de minute zilnic.
Hipertensiunea arterială - cauză principală a altor boli cardiovasculare	Măsuri non-medicamentoase (reducerea aportului de sare, scăderea în greutate) și tratament medicamentos cu scopul de a menține valorile tensionale sub pragul de 140/90 mmHg.
Dislipidemiile - niveluri serice crescute de LDL (colesterol „rău”) și/sau scăzute de HDL (colesterol „bun”)	Consiliere nutrițională și dacă este necesar tratament hipolipemiant. Pentru cei cu: -risc foarte înalt: reducerea LDL cu ≥ 50% din valoarea de bază și o țintă a LDL < 55mg/dl; -risc înalt: reducerea LDL cu ≥ 50% din valoarea de bază și o țintă a LDL < 70 mg/dl; -risc moderat: o țintă a LDL < 100 mg/dl; -risc scăzut: o țintă a LDL < 116 mg/dl.
Trigliceridele serice cu un nivel crescut	Reducerea consumului de alcool, a carbohidraților, mono și dizaharidelor din alimentație precum și modificarea celorlalți factori de risc cardiovascular asociați, cu scopul de a atinge un nivel țintă al trigliceridelor serice de < 150 mg/dl.
Diabetul zaharat	Respectarea recomandărilor medicului specialist diabet zaharat și nutriție.