



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI CLUJ

Cluj-Napoca, 400158, Str. Constanța nr. 5, etaj I;

Telefon: 0040 - 264-433645; Fax: 0040 - 264-530388;

Web : www.dspcluj.ro; E-mail : dspj.cluj@dspcluj.ro

Nr.inreg. 1958/04.04.2013

Catre mass media locala,

Alaturat va trimitem un material referitor la Ziua Mondiala a Sanatatii - 7 aprilie 2013, pe care va rugam sa-l publicati in ziarul Dumneavoastra sau sa-l difuzati in emisiunile Dumneavoastra, avand in vedere importanta informarii populatiei cu privire la aceasta tema.

ZIUA MONDIALA A SANATATII

Organizatia Mondiala a Sanatatii a decis ca tema **ZILEI MONDIALE A SANATATII – 7 aprilie 2013** sa fie hipertensiunea arteriala. Hipertensiunea arteriala a fost identificata ca una dintre cele mai importante probleme de sanatate publica. Aceasta boala afecteaza unul din trei adulti, mai mult barbati decat femeile.

Sloganul acestei zile este: **"Verifica-ti tensiunea arteriala. Elimina-ti riscul de infarct de miocard si accident vascular cerebral !"**

Tensiunea arteriala joaca un rol vital in asigurarea oxigenului si substantelor hranitoare necesare organismului. Sangele ajunge sub presiune in tot organismul. Aceasta presiune este realizata de relatia dintre activitatea de pompare a inimii, rezistenta patului vascular si vascozitatea sangelui.

Cand se masoara tensiunea arteriala, primul numar este tensiunea sistolica, care reprezinta valoarea cea mai mare a tensiunii, iar al doilea numar - tensiunea diastolica- reprezinta perioada cand inima este in repaus intre batai. Valorile optime sunt 120/ 80. Daca valorile sunt constant 140/90 sau mai mari este diagnosticata hipertensiunea arteriala. Presiunea arteriala crescuta suprasolicita arterele si inima crescand riscul de atac de cord, accident vascular cerebral si boli de rinichi. Aceasta afectiune este responsabila de **13% din totalul deceselor la nivel mondial**. Hipertensiunea arteriala cauzeaza 22% din totalul infarcturilor de miocard in Eupopa de vest si 25% in Europa centrala si de est.

In anul **2012, la nivelul judetului Cluj, 60% din totalul deceselor** au fost cauzate de bolile aparatului circulator, in crestere cu 3% fata de anul 2011.

In **2012**, din datele raportate de medicii de familie din judetul Cluj in ceea ce priveste afectiunile cronice, pe primul loc s-a situat hipertensiunea arteriala cu o **prevalenta de 12,7%**, in crestere fata de 2011 (12,5%).

Factorii de risc. pentru presiunea sanguina crescuta sunt: dieta bogata in grasimi saturate, consumul excesiv de sare, sedentarismul, fumatul, consumul exagerat de alcool, antecedentele familiale ,varsta peste 65 ani.

Deoarece multi oameni care au presiunea sanguine crescuta sunt asimptomatici este important sa se faca monitorizarea regulata a valorilor tensiunii.

Medicatia combinata cu modificarile stilului de viata pot fi eficiente in reducerea valorilor tensiunii arteriale:

- Dieta sanatoasa
- Reducerea consumului de sare (mai putin de 5 grame pe zi)
- Renuntarea la fumat
- Reducerea consumului de alcool
- Exercitii fizice regulate
- Controale periodice ale tensiunii arteriale

Cu aceasta ocazie Directia de Sanatate Publica a Judetului Cluj va distribui materiale tiparite informative pe tema hipertensiunii arteriale in cabinete medicale si farmacii din Cluj-Napoca.

Cu stima,

DIRECTOR EXECUTIV

Dr. DORINA DUMA