



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

ZIUA MONDIALĂ A INIMII

29 SEPTEMBRIE 2026

**NU RATA
NICIO BĂTAIE
A INIMII TALE!**

STII CÂND INIMA ÎȚI CERE AJUTOR?



**DISCONFORT
ÎN PIEPT**



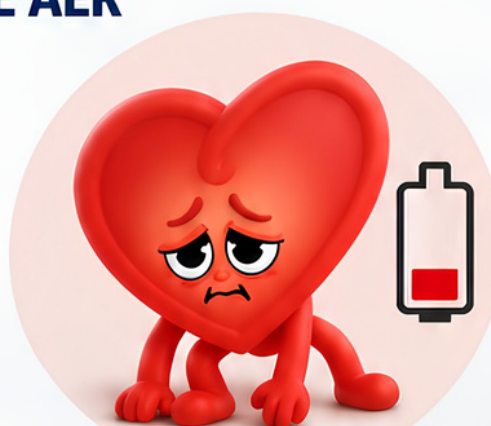
**LIPSĂ
DE AER**



PALPITAȚII



**AMEȚEALĂ /
LEȘIN**



**OBOSEALĂ
NEOBÎȘNUITĂ**

Aceste simptome
trebuie să nu fie
ignoreate, mai ales
când sunt noi,
intense sau
neobișnuite.

insp.gov.ro

#Ziuamondialăainimii

#Dontmissabeat

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



ZIUA MONDIALĂ A INIMII

— 29 SEPTEMBRIE 2026

CUNOAȘTE-ȚI NUMERELE

Un control simplu poate identifica factori de risc înainte să apară problemele.

01 TENSIUNEA ARTERIALĂ

Valorile de referință pentru adulți



Tensiune arterială normală	Sistolică < 120 mmHg și Diastolică < 70 mmHg
Tensiune arterială crescută	Sistolică între 120 – 139 mmHg și Diastolică între 70 – 89 mmHg
Hipertensiune arterială	Sistolică ≥ 140 mmHg și Diastolică ≥ 90 mmHg

02 GLICEMIA À JEUN

(pe nemâncate, după minimum 8 ore fără aport caloric)



Normală	< 100 mg/dL
Prediabet (glicemie bazală modificată)	Între 100 – 125 mg/dL
Valoare sugestivă pentru diabet zaharat	≥ 126 mg/dL Diagnosticul necesită confirmare printr-un al doilea rezultat anormal, în absența hiperglicemiei neechivoce.

03 LDL - COLESTEROL

Țintele în funcție de riscul cardiovascular



Risc scăzut	< 116 mg/dL
Risc moderat	< 100 mg/dL
Risc înalt	< 70 mg/dL și o reducere de minim 50%
Risc foarte înalt	< 55 mg/dL și o reducere de minim 50%

Cu cât riscul cardiovascular este mai mare, cu atât ținta LDL este mai mică.

04 INDICE DE MASĂ CORPORALĂ



Sub 18,5 kg/m ²	Subponderal (greutate sub limita normală)
18,5 – 24,9 kg/m ²	Greutate normală (sănătoasă)
25,0 – 29,9 kg/m ²	Supraponderal
30,0 – 34,9 kg/m ²	Obezitate de gradul I
35,0 – 39,9 kg/m ²	Obezitate de gradul II
≥ 40 kg/m ²	Obezitate de gradul III (morbidă)

IMC este un instrument de orientare și trebuie interpretat în contextul individual.

FĂ ALEGERI CARE ÎȚI PROTEJEAZĂ INIMA



Alimentație echilibrată



Mișcare regulată



Fără tutun



Evită consumul nociv de alcool



Controale medicale

ACȚIONEAZĂ

Nu aștepta ca simptomele îngrijorătoare să treacă.