



**APEL LA ACȚIUNE UNITARĂ
PENTRU PREVENIREA ȘI
COMBATEREA
BOLIILOR CARDIOVASCULARE
ÎN ROMÂNIA**



APEL LA ACȚIUNE UNITARĂ PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATEREA BOLILOR CARDIOVASCULARE ÎN ROMÂNIA

APEL LA ACȚIUNE UNITARĂ PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATerea BOLILOR CARDIOVASCULARE ÎN ROMÂNIA

CUPRINS

Rezumat.....	7
I.Introducere.....	9
II.Bolile cardiovasculare–problema majoră de sănătate și de mortalitate în România	10
III.Cauzele impactului dramatic al bolilor cardiovasculare în România.....	14
IV.“TOTUL PENTRU INIMA TA!” – un program al Societății Române de Cardiologie și al Fundației Române a Inimii.....	14
IV.1.Fumatul.....	15
IV.2.Hipertensiunea arterială.....	19
IV.3.Sedentarismul.....	22
IV.4.Colesterolul.....	29
IV.5.Alte programe.....	30
IV.5.1. “Infarct –extremă urgență”.....	30
IV.5.2. “Și tu poți salva o viață”	30
IV.5.3. Materiale destinate educației în tratamentul și prevenția secundară a bolilor cardiovasculare.....	32
IV.5.3.1. Broșurile educative.....	32
IV.5.3.2. Filmele educative.....	32
V.Rezultatele majore obținute în țările care au adoptat programe naționale dedicate prevenției bolilor cardiovasculare.....	33
V.1.Finlanda.....	33
V.2.Danemarca.....	34
V.3.Elveția.....	35
V.4.Marea Britanie.....	35
VI. Cum putem acționa împreună pentru reducerea impactului bolilor cardiovasculare în România? CARDIO TV SRC – primul canal de televiziune dedicat educației în prevenția și combaterea bolilor cardiovasculare.....	35
V.1. Grupurile de cardiologi-experti.....	35
V.2. Platformele de e-learning.....	35
V.3. CARDIO TV SRC.....	36
VII.În loc de concluzii	

REZUMAT

Bolile cardiovasculare reprezintă principala problemă de sănătate în România. Anual aproximativ 60% dintre români mor prin aceste boli. Din acest motiv România se confruntă cu una dintre cele mai reduse speranțe de viață la naștere dintre toate țările Comunității Europene.

În ciuda acestei realități impactul dramatic al bolilor cardiovasculare nu este perceput nici de publicul larg și nici de mass media. Interesul cotidian este îndreptat spre bolile canceroase, spre exemplu, a căror mortalitate anuală este de trei ori mai redusă decât cea prin boli cardiovasculare. Această percepție deformată contribuie la nivelul foarte redus de interes pentru prevenirea bolilor cardiovasculare.

Patru sunt factorii de risc majori pentru aceste boli: Fumatul, Hipertensiunea arterială, Sedentarismul și Hipercolesterolemia. Toți acești patru factori sunt evitabili și/sau controlabili prin măsuri simple, ușor, la îndemâna oricui și fără costuri mari. Aceasta presupune în primul rând un efort educativ la nivel național adresat în special generațiilor tinere care trebuie să conștientizeze importanța abordării unui stil de viață sănătos.

Fundația Română a Inimii (FRI) are drept obiectiv statutar promovarea sănătății cardiovasculare și a prevenției bolilor cardiovasculare în conformitate cu principiile și proiectele Societății Române de Cardiologie (SRC). FRI are ca scop prioritar susținerea proiectelor, programelor, registrelor și a tuturor manifestărilor științifice și publice ale SRC în paralel cu programe, proiecte și manifestări științifice proprii. SRC și FRI au creat un program special dedicat educației publicului în prevenția bolilor cardiovasculare, program denumit "TOTUL PENTRU INIMA TA!". Acest program are componente dedicate educației în prevenirea și combaterea celor patru factori majori de risc pentru bolile cardiovasculare. Fiecare dintre aceste componente cuprinde materiale scrise și materiale video. Pentru autodiagnosticul precoce al hipertensiunii arteriale și pentru combaterea sedentarismului au fost create două aplicații electronice specifice.

Experiența unor țări (Finlanda, Danemarca, Marea Britanie, Austria) care au implementat programe naționale dedicate prevenției bolilor cardiovasculare a demonstrat eficiența majoră a acestora într-un timp relativ scurt de la implementarea lor. Punerea în practică a acestor programe presupune un efort educativ major care trebuie făcut în parteneriat de către Societățile Medicale Profesionale, Ministerul Sănătății, Ministerul Educației și de publicul larg. FRI și SRC pun la dispoziție expertiza medicilor cardiologi grupați în 10 Grupuri de Lucru, programe deja funcționale pentru prevenirea și combaterea factorilor majori de risc precum și un canal de televiziune on-line (CARDIO TV SRC, www.cardiotvsrc.ro) special dedicat educației medicale continue atât a publicului cât și a specialiștilor în medicină.

Fundația Română a Inimii vă mulțumește pentru interesul pe care îl acordați acestui efort de importanță națională pentru România și vă va fi profund recunoscătoare dacă, devenind membru FRI vă veți alătura activ echipei de **CAMPIONI AI PREVENȚIEI BOLILOR CARDIOVASCULARE ÎN ROMÂNIA**

APEL LA ACȚIUNE UNITARĂ PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATerea BOLILOR CARDIOVASCULARE ÎN ROMÂNIA

04 Octombrie 2017

I. Introducere

Stimată Doamnă, Stimate Domn,

Fundația Română a Inimii (FRI) are drept obiectiv statutar promovarea sănătății cardiovasculare și a prevenției bolilor cardiovasculare în conformitate cu principiile și proiectele Societății Române de Cardiologie. FRI are ca scop prioritar susținerea proiectelor, programelor, registrelor și a tuturor manifestărilor științifice și publice ale SRC în paralel cu programe, proiecte și manifestări științifice proprii. În contextul acestui obiectiv Fundația Română a Inimii a desfășurat de la înființarea sa o multitudine de acțiuni. O parte dintre acestea le puteți vedea pe site-ul FRI (www.romanianheart.ro)

La nivel european, există un gradient al riscului de deces prin boli cardiovasculare, în creștere de la vest la est, cu riscul cel mai crescut în Europa de Est (a se vedea figura de mai jos) . **România face parte din rândul țărilor cu risc crescut.** Practic toate țările din jurul României au aceleași probleme de sănătate cardiovasculară.



Distribuția riscului de deces prin boli cardiovasculare în țările Europei conform Societății Europene de Cardiologie-criteriile SCORE): roșu închis=țări cu risc foarte crescut; roșu = țări cu risc crescut; albastru = țări cu risc redus. România aparține grupului de țări cu risc crescut. Există un gradient al riscului, în creștere de la vest la est, țările din Europa Centrală și (mai ales) cele din Europa de Est fiind țările cu riscul cel mai ridicat

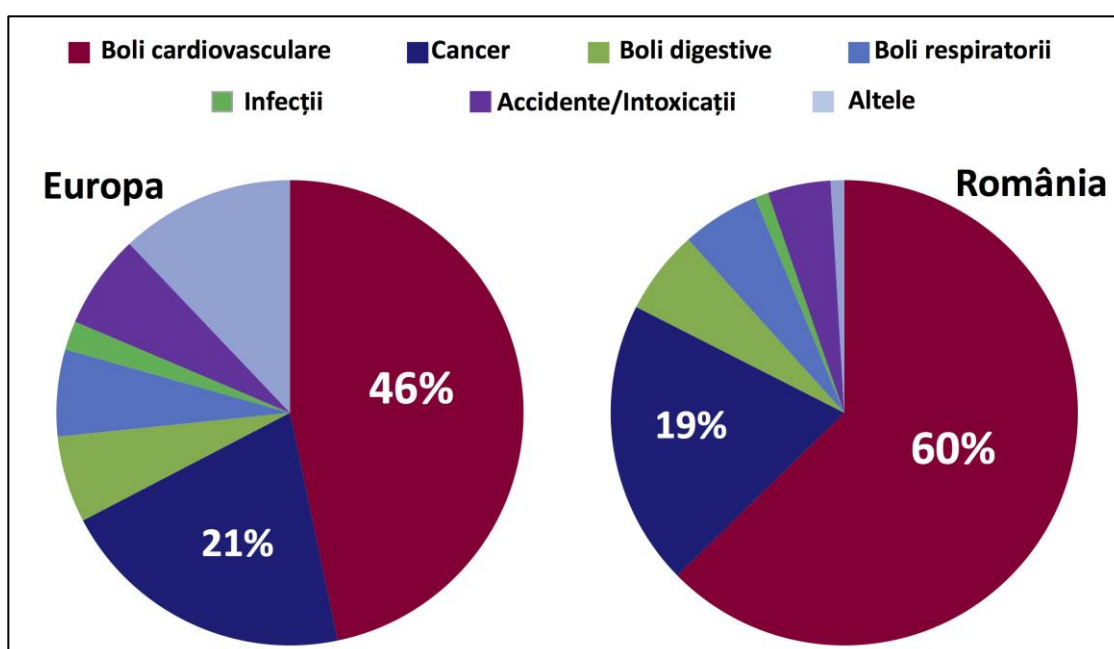
În acest context și în calitatea mea de Președinte al Fundației Române a Inimii permiteți-mi să vă adresez invitația de a da acorda atenție acestui mesaj-apel. Am speranța că după

parcursul lui vă veți alătura eforturilor noastre de combatere a celei mai mari amenințări la sănătate în România: bolile cardiovasculare.

II. Bolile cardiovasculare – problema majoră de sănătate și de mortalitate în România

- BOLILE CARDIOVASCULARE REPREZINTĂ PROBLEMA MAJORĂ DE SĂNĂTATE ÎN ROMÂNIA!

- 60% DINTRE ROMÂNI MOR ANUAL PRIN ACESTE BOLI. ACEST PROCENTAJ ESTE NET SUPERIOR CELUI DE 46% AL MEDIEI ȚĂRILOR COMUNITĂȚII EUROPENE!



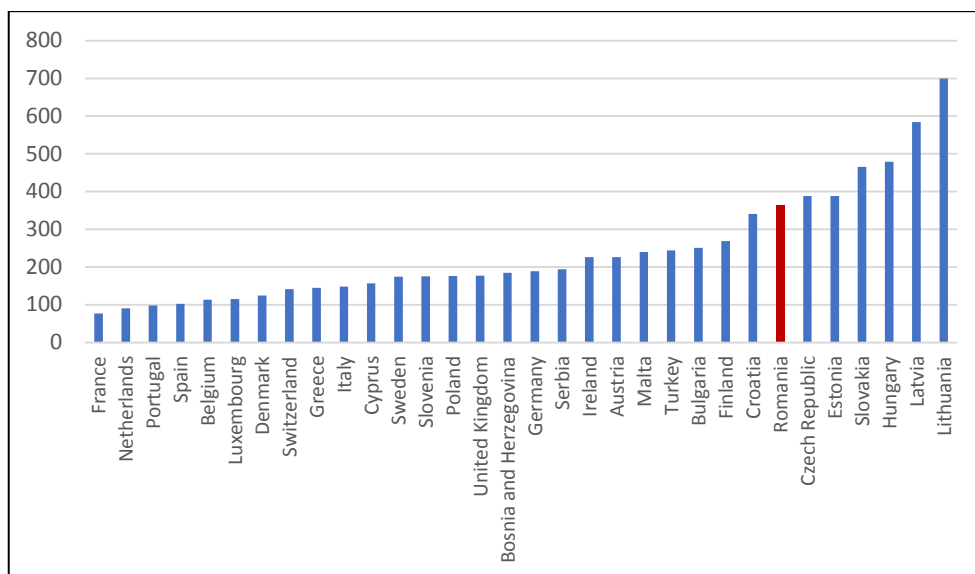
*Cauze de deces în România comparativ cu mediile Comunității Europene
N.B. În România mortalitatea prin boli cardiovasculare este de trei ori mai mare decât cea provocată de cancer*

*Organizația Mondială a Sănătății
European Heart Journal (2014);35:2950–2959
și Eurostat, 2013*

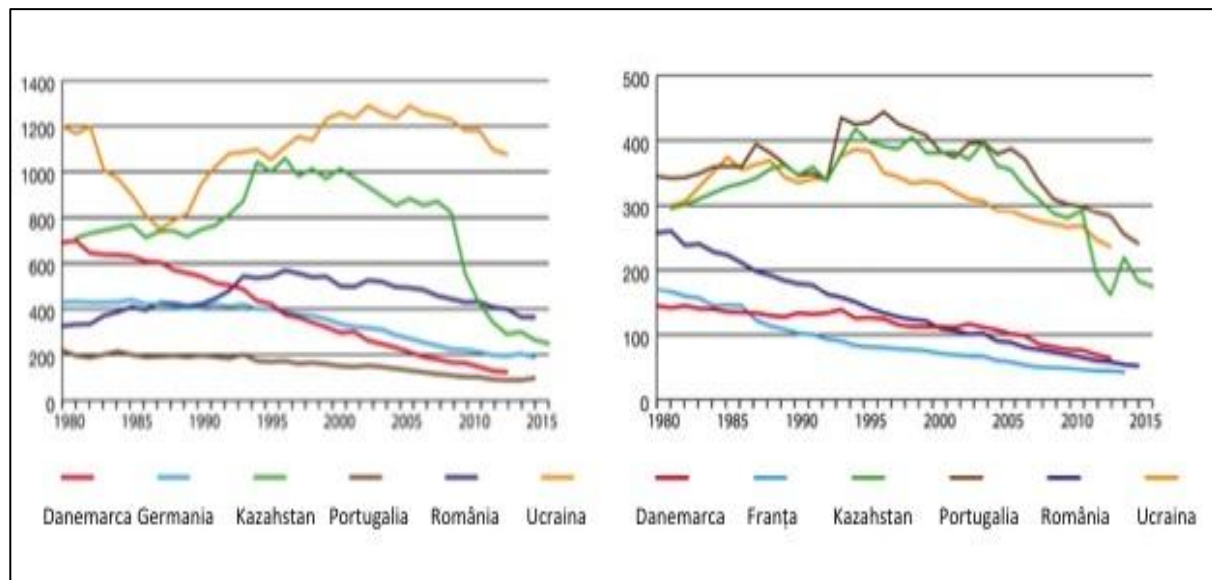
În rândul bolilor cardiovasculare infarctul de miocard (atacul de cord) și accidentele vasculare cerebrale sunt principalele cauze de deces în România.

La nivelul anului 2017 România apare în “European Cardiovascular Disease Statistics” în grupul celor 8 țări cu o mortalitate foarte mare prin boală cardiacă ischemică și pe

penultimul loc din punctul de vedere al mortalității prin accident vascular cerebral, fiind depășită doar de Bulgaria (a se vedea următoarele două grafice).

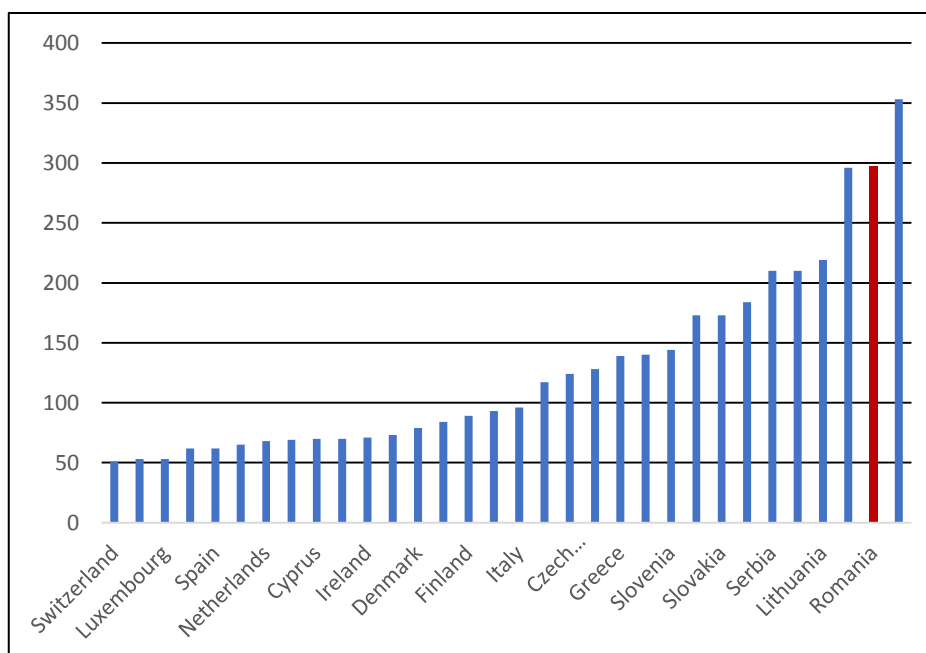


Mortalitatea prin boală cardiacă ischemică în Europa (Număr decese la 100.000 de locuitori, European Cardiovascular Disease Statistics, 14 Feb 2017)



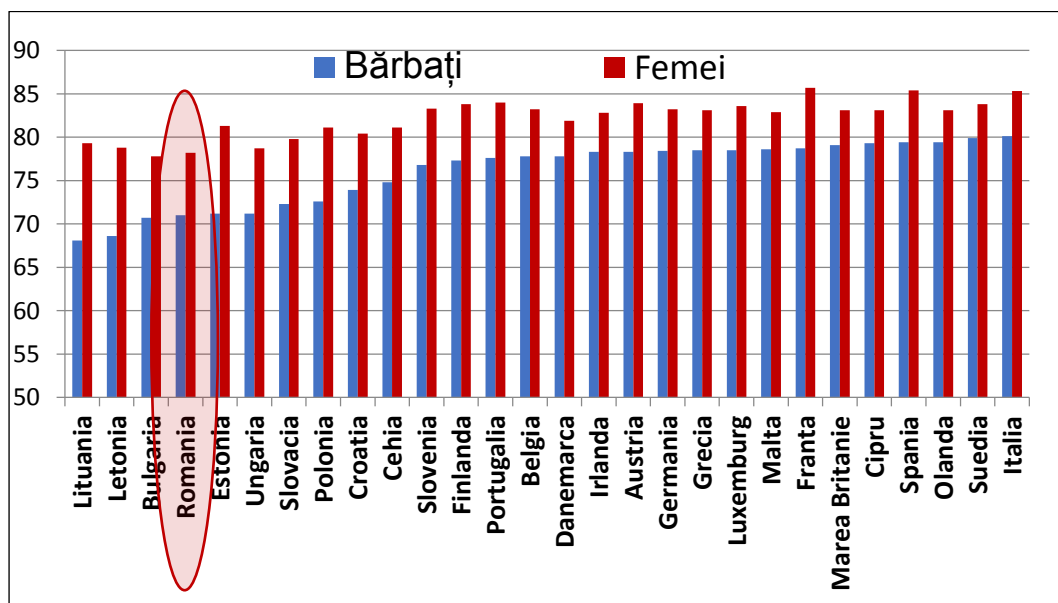
Graficul din stânga: mortalitatea prin boală cardiacă ischemică, bărbați / 100.000 locuitori în 6 țări în intervalul 1980 – 2015. România depășită doar de Ucraina și Kazahstan.

Graficul din dreapta: mortalitatea prin accident vascular cerebral, femei/100.000 locuitori în 6 țări în intervalul 1980-2015. România – constant cea mai mare mortalitate (European Cardiovascular Statistics, 14 Februarie 2017)



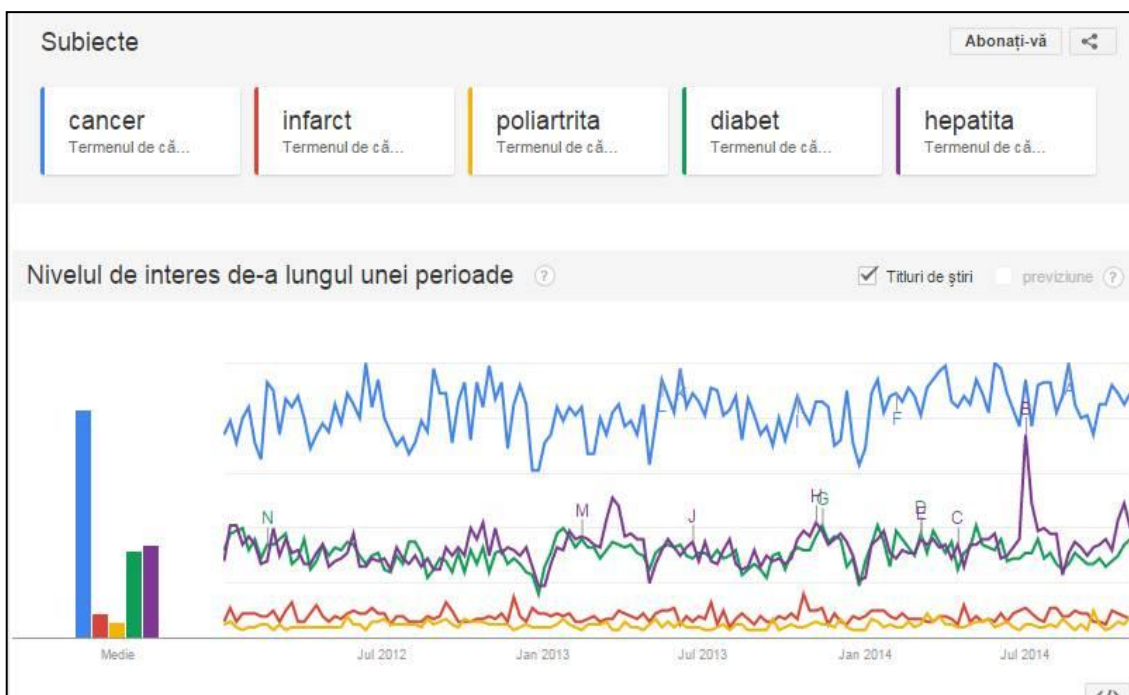
Mortalitatea prin accident vascular cerebral (bărbați) în țări Europene (Număr decese la 100.000 de locuitori, European Cardiovascular Disease Statistics, 14 Feb 2017). România

MORTALITATEA FOARTE MARE PRIN BOLI CARDIOVASCULARE ESTE PRINCIPALA CAUZĂ A ÎNREGISTRĂRII ÎN ROMÂNIA A CELEI MAI REDUSE SPERANȚE DE VIAȚĂ DIN EUROPA !



Speranța de viață la naștere în țările Comunității Europene (2010, Eurostat)

ÎN CIUDA ACESTOR REALITĂȚI IMPACTUL DRAMATIC AL BOLILOR CARDIOVASCULARE NU ESTE PERCEPUT NICI DE PUBLIC ȘI NICI DE MASS MEDIA . UN SONDAJ DESFĂȘURAT PE PERIOADA A DOI ANI ȘI CARE A URMĂRIT INTERESUL MASS - MEDIEI PENTRU DIVERSE SUBIECTE MEDICALE A EVIDENȚIAT FAPTUL CĂ SUBIECTUL CEL MAI FRECVENT A FOST CANCERUL, URMAT DE HEPATITA CRONICĂ ȘI DE BOLILE REUMATISMALE. ÎN ACELAȘI INTERVAL INTERESUL PENTRU INFARCTUL DE MIOCARD ȘI PENTRU ALTE BOLI CARDIOVASCULARE (CAUZE DE DECES DE TREI ORI MAI FRECVENTE DECÂT CANCERUL) A FOST CU TOTUL MARGINAL. ALTFEL SPUS PUBLICULUI ÎI ESTE TEAMĂ (JUSTIFICAT) DE CANCER DAR ÎN NICI UN CAZ DE BOLILE CARDIOVASCULARE DEȘI MORTALITATEA PRIN ACESTE BOLI ESTE DE TREI ORI MAI MARE DECÂT CEA PRIN CANCER (graficul următor)



Subiectele prioritare de sănătate abordate în mass-media în intervalul Iulie 2012-2014. Pe primul loc se află referirile la cancer, urmate de cele pentru hepatita cronică, și reumatism. Interesul pentru infarctul de miocard (care conduce la o mortalitate net mai mare comparativ cu celelalte boli) este extrem de redus (linia roșie)(sondaj Astra-Zeneca)

III. Cauzele impactului dramatic al bolilor cardiovasculare în România

IMPACTUL DRAMATIC AL BOLILOR CARDIOVASCULARE ÎN ROMÂNIA ESTE DATORAT INEXISTENȚEI UNUI PROGRAM EDUCAȚIONAL DE PREVENȚIE PRIMARĂ A ACESTOR BOLI.

FACTORII MAJORI DE RISC PENTRU BOLILE CARDIOVASCULARE SUNT:

- **FUMATUL**
- **HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ**
- **SEDENTARISMUL**
- **HIPERCOLESTEROLEMIA**

TOȚI ACEȘTI FACTORI POT FI EVITABILI SAU CONTROLABILI PRIN MĂSURI EDUCATIVE SIMPLE!

IV. “TOTUL PENTRU INIMA TA!” – un program al Societății Române de Cardiologie și al Fundației Române a inimii

Pornind de la aceste realități Societatea Română de Cardiologie și Fundația Română a Inimii și-au lărgit preocupările de la cadrul strict academic la cel de implicare concretă în identificarea căilor de soluționare a problemelor de sănătate cardiovasculară în România.

Aceasta strategie de tip “**Cardiologie aplicată**”, lansată în Decembrie 2014, presupune, pe de o parte, participarea experților SRC/FRI la identificarea problemelor de sănătate cardiovasculară din România și, pe de alta parte, întocmirea și propunerea de programe de prevenție primară și secundară și de tratament în conformitate cu Ghidurile internaționale de practică medicală.

În această strategie suntem foarte încurajați de succesul primelor două programe implementate de SRC în parteneriat cu Ministerul Sănătății (**Programul Național de Tratament Intervențional în Infarctul Miocardic Acut** - care a condus la reducerea cu 40% a mortalității prin infarct în spitalele din România și, respectiv, **Programul de prevenție a morții subite** care a permis României să se alăture grupului de țări europene capabile să acorde asistență medicală profesionistă pacienților care au nevoie de dispozitive electronice implantabile).

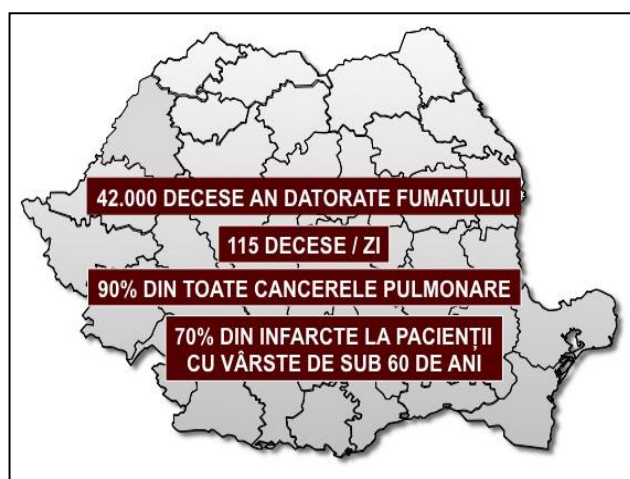
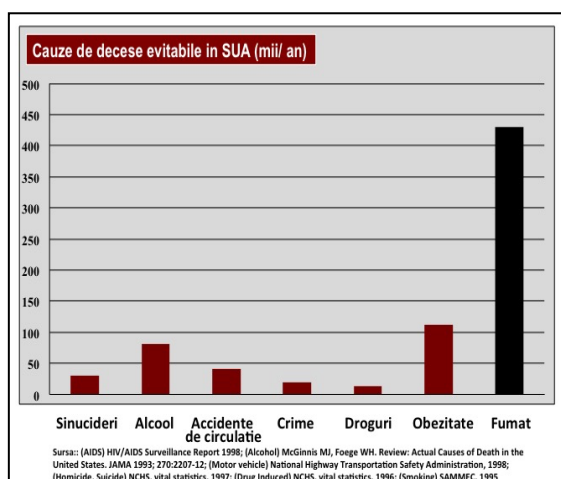
Programele SRC/FRI destinate educației publicului în prevenția primară a bolilor cardiovasculare au fost integrate într-un Program global denumit:

TOTUL PENTRU INIMA TA!

Acest Program are mai multe componente fiecare dintre acestea dedicată combaterii unui factor major de risc cardiovascular, după cum urmează.

IV.1.Fumatul.

Fumatul este un drog care creează o problemă majoră de sănătate publică. Fumatul este un drog deoarece provoacă dependență și omoară la fel ca și drogurile interzise. Spre deosebire de drogurile interzise fumatul este singurul drog care îmbolnăvește și omoară nu numai pe fumător dar și pe cei din anturajul acestuia, prin fumat pasiv și fumat inconștient (așa numitul fumat la mâna a treia). În acest mod fumatul provoacă mai multe decese evitabile decât sinuciderile, alcoolul, accidentele de circulație, crimele, și obezitatea la un loc.

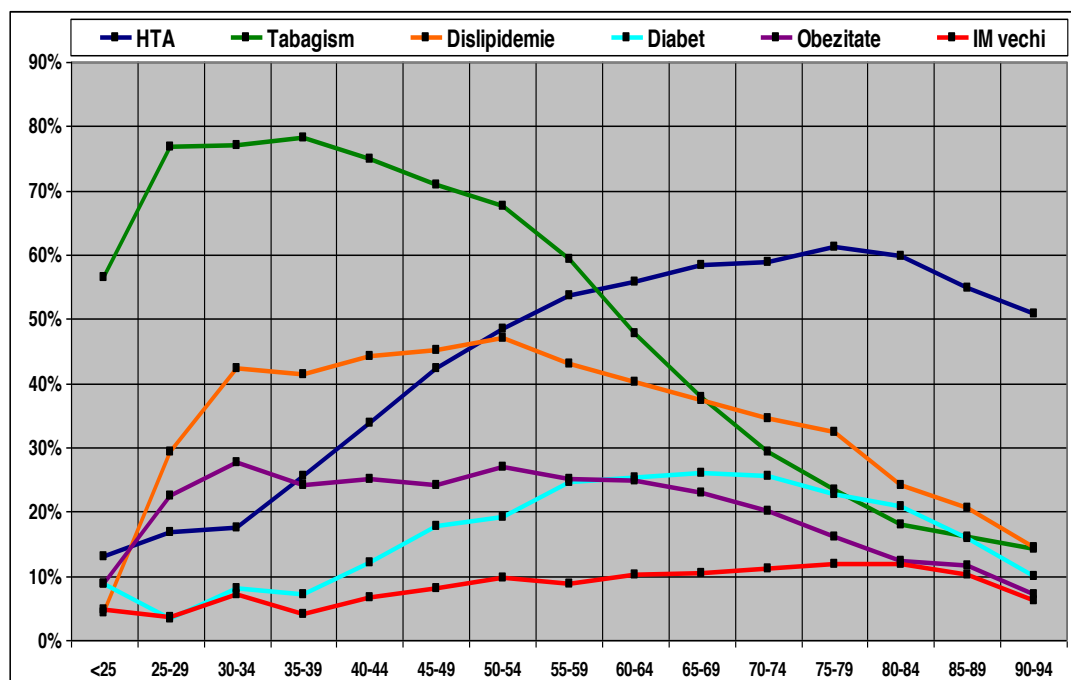


Fumatul provoacă mai multe decese evitabile decât sinuciderile, alcoolul, accidentele de circulație, crime, sinucideri, obezitate la un loc (graficul din stânga). Fumatul provoacă 42.000 de decese /an (115 decese pe zi) în România (imaginea din dreapta)

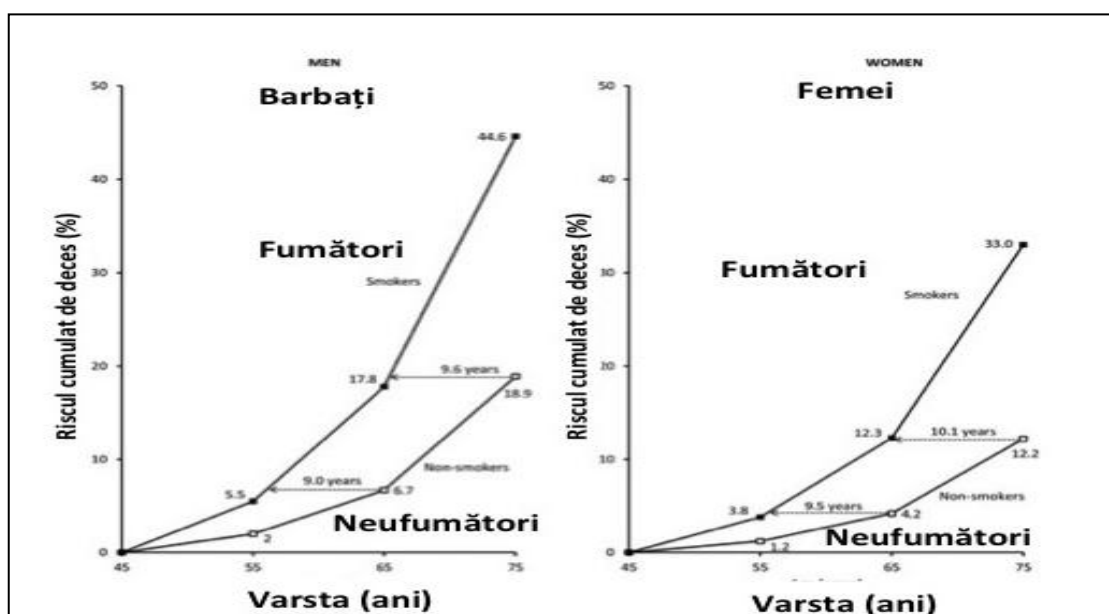
În România anului 2017, 26% din populație este fumătoare. La fel ca și în alte țări fumatul are un impact dramatic și în România. Fumatul provoacă 42.000 de decese/an (respectiv 115 decese pe zi) în România. Aproximativ 90% dintre cancerul pulmonar și 70% din infarctele miocardice apărute la pacienții cu vârste de sub 60 de ani sunt provocate de fumat. După această vârstă numărul fumătorilor cu infarct scade rapid motivul fiind practic dispariția fizică a acestora. Date științifice atestă faptul că speranța de viață a fumătorilor este cu 10 ani mai redusă comparativ cu cea a nefumătorilor (a se observa următoarele două grafice).

Societatea Română de Cardiologie și Fundația Română a Inimii s-au aflat în primele rânduri în lupta pentru promovarea și adoptarea Legii nr. 15/2016 care a interzis fumatul în spațiile publice închise. Experiența țărilor care au adoptat astfel de legi a demonstrat că efectul acestora apare foarte rapid. Practic după primele 6 luni s-a observat o reducere semnificativă a cazurilor de infarct de miocard și de astm bronșic. Același efect a fost

înregistrat și în România: după 6 luni numărul internărilor pentru infarct a scăzut cu 17% iar numărul externărilor pentru astm bronșic la copii s-a redus cu 47%.



Factorii de risc prezenți la pacienții cu infarct de miocard din România. Fumatul este principalul factor de risc până la vârsta de 60 de ani (Registrul RO-STEMI, 2009)



Studiu prospectiv efectuat în Australia în 2015: 204,953 de persoane cu vârste între 45 și 75 de ani. Rata estimată de deces este de departe semnificativ mai mare la fumători. Practic speranța de viață a fumătorilor este cu 10 ani mai redusă comparativ cu cea a nefumătorilor (Banks et al. BMC Medicine 2015 13:38 doi:10.1186/s12916-015-0281-z)



14 Decembrie 2014. Semnarea parteneriatului de acțiune comună pentru combaterea fumatului între Societatea Română de Cardiologie (Dr. Gabriel Tatu-Chițoiu), Societatea Română de Pneumologie (SRP, Prof. Dr. Florin Mihălțan) și Fundația Română a Inimii (Prof. Dr. Ioan M. Coman)(imaginea din stânga sus). Imagini de la dezbaterile din Comisia pentru Sănătate și Familie din Camera Deputaților pe marginea Legii pentru interzicerea fumatului în spațiile publice închise (Legea nr. 15/2016), dezbateri cu participarea membrilor SRC, FRI și SRP.



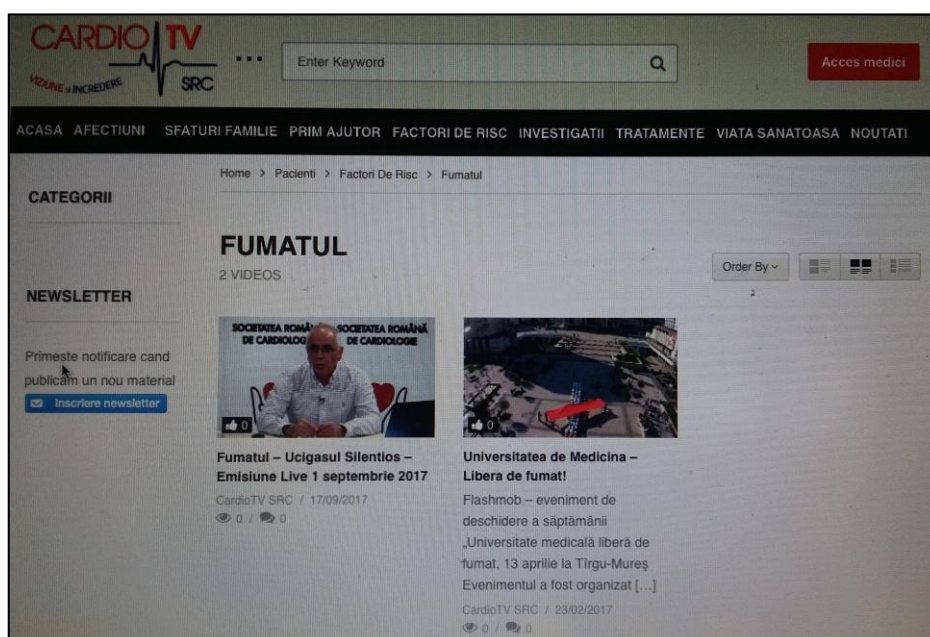
Documente realizate în parteneriat de către Societatea Română de Cardiologie, Societatea Română de Pneumologie și Fundația Română a Inimii în efortul de adoptare a Legii pentru interzicerea fumatului în spațiile publice închise (Legea nr. 15/2016),



Imagini din filmele dedicate promovării Legii pentru interzicerea fumatului în spațiile publice închise (Legea nr. 15/2016), filme produse în parteneriat de Societatea Română de Cardiologie și Societatea Română de Pneumologie

SRC și FRI vor continua să militeze puternic pentru eradicarea fumatului din România. În acest sens avem pregătite materiale scrise precum și materiale video care pot fi accesate pe platforma CARDIOPORTAL – site-ul SRC, site-ul FRI și pe CARDIO TV SRC, canalului nostru de

televiziune on-line (www.cardiotvsrc.ro)



CARDIO TV SRC. Platforma dedicată combaterii fumatului



CARDIO TV SRC. Imagini din materialele antifumat.

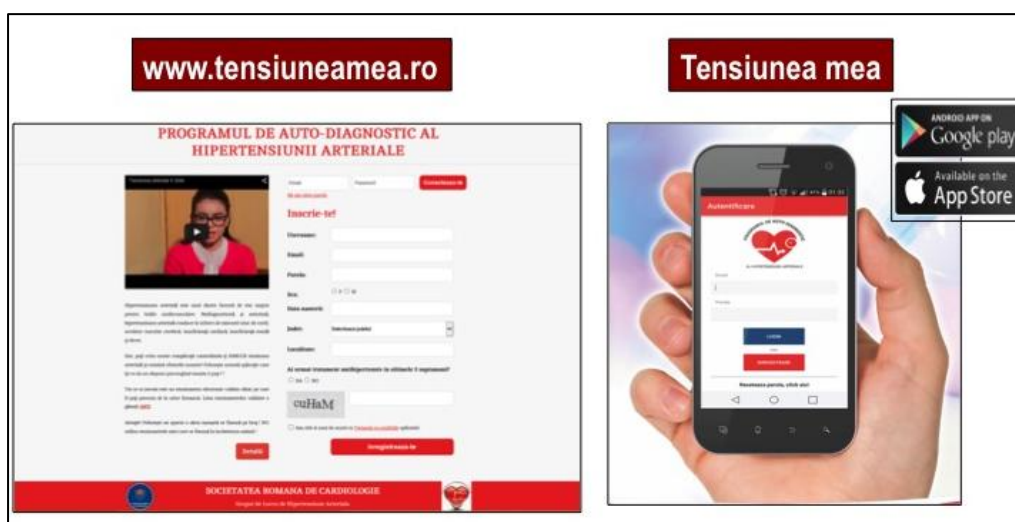
După succesul obținut prin adoptarea Legii nr. 15/2016 (Legea antifumat) obiectivul FRI și al SRC trebuie să fie lupta pentru eradicarea completă a fumatului, obiectiv al recente inițiative **“România 2035 – prima generație fără tutun”** (<http://2035faratutun.ro>) în cadrul căreia FRI este partener. După Franța, România este a doua țară din Europa care a adoptat această inițiativă.

IV.2. Hipertensiunea arterială.

Prevalența hipertensiunii arteriale (HTA) este foarte mare în România (45%). Nerecunoașterea precoce a HTA conduce la complicații severe ale acestei boli (accidente vasculare cerebrale, infarct de miocard, insuficiență cardiacă). Toate aceste complicații pot fi prevenite printr-un stil de viață sănătos și prin instituirea precoce a tratamentului medicamentos (dacă mai este nevoie). HTA poate fi diagnosticată extrem de simplu, printr-o măsurătoare cu un tensiometru accesibil oricui și care poate fi efectuată de oricine după un

instrucțaj care nu durează mai mult de două minute. Pentru o măsurare CORECTĂ a tensiunii arteriale este însă nevoie de 15 minute. Drept urmare, un medic de familie care are, în medie, 1500 de persoane înscrise pe listă, ar trebui să petreacă 50 de zile pe an, 8 ore pe zi, numai pentru a măsura corect tensiunea arterială a fiecărei persoane pe care o are pe listă. Acest “scenariu” este practic imposibil. Soluția reală este educația publicului în automăsurarea tensiunii arteriale. Practic fiecare familie ar trebui să aibă un tensiometru electronic validat clinic.

În sprijinul acestei idei în Ianuarie 2015 SRC a lansat **“Programul de autodiagnostic al Hipertensiunii Arteriale”**, o aplicație electronică accesibilă publicului larg (inclusiv pe dispozitivele mobile) și care permite autodepistarea precoce a hipertensiunii arteriale, fără participarea corpului medical (www.tensiuneamea.ro).



Aplicația pentru autodiagnosticul hipertensiunii arteriale



Imagini de la lansarea aplicației de autodiagnostic a hipertensiunii arteriale

Această aplicație este din ce în ce mai folosită de public. Obiectivul nostru este de a promova aplicația astfel încât ea să ajungă a fi utilizată pe scară largă, fapt care va conduce la identificarea precoce a HTA, la instituirea precoce a tratamentului specific și, prin aceasta, la ameliorarea stării de sănătate a populației.

În același context de educație în hipertensiunea arterială SRC și FRI au creat materiale scrise și materiale video accesibile de pe platformele de e-learning CARDIOPORTAL a SRC și de pe CARDIO TV SRC (imaginile de mai jos):



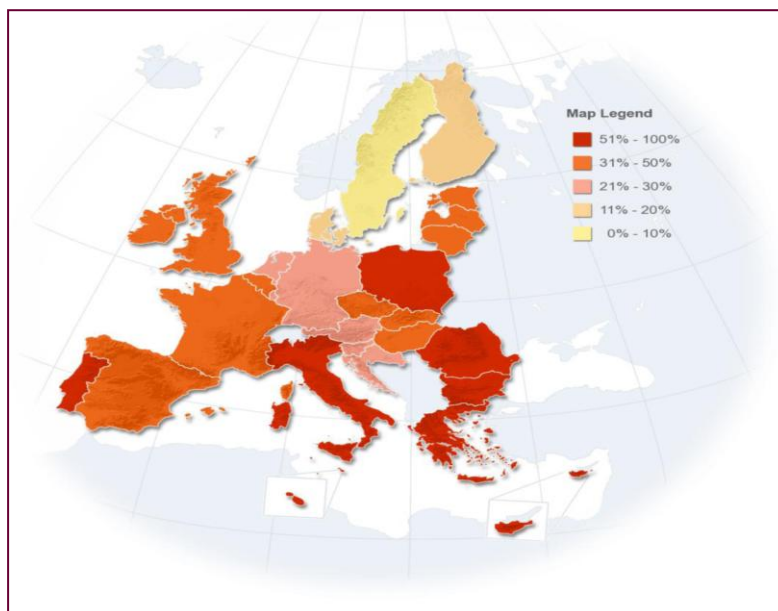
Stânga: broșura educativă a SRC dedicată hipertensiunii arteriale. Dreapta: CARDIO TV SRC – material video despre hipertensiunea arterială.



CARDIO TV SRC: Imagine din timpul înregistrării webinar-ului despre hipertensiunea arterială

IV.3.Sedentarismul.

Există numeroase studii care demonstrează faptul că efortul fizic moderat reduce cu 50% riscul de boli cardiovasculare!. Din păcate România se află în rândul țărilor europene cu cea mai ridicată rată a sedentarismului. Peste 51% din populație nu practică nici un fel de efort fizic. Aceasta este “calea directă” spre obezitate, hipertensiune și diabet.



Un raport din anul 2012 al Parlamentului European referitor la sedentarism în țările Comunității Europene. România face parte din grupul de țări cu peste 51% din populație care nu practică o activitate fizică

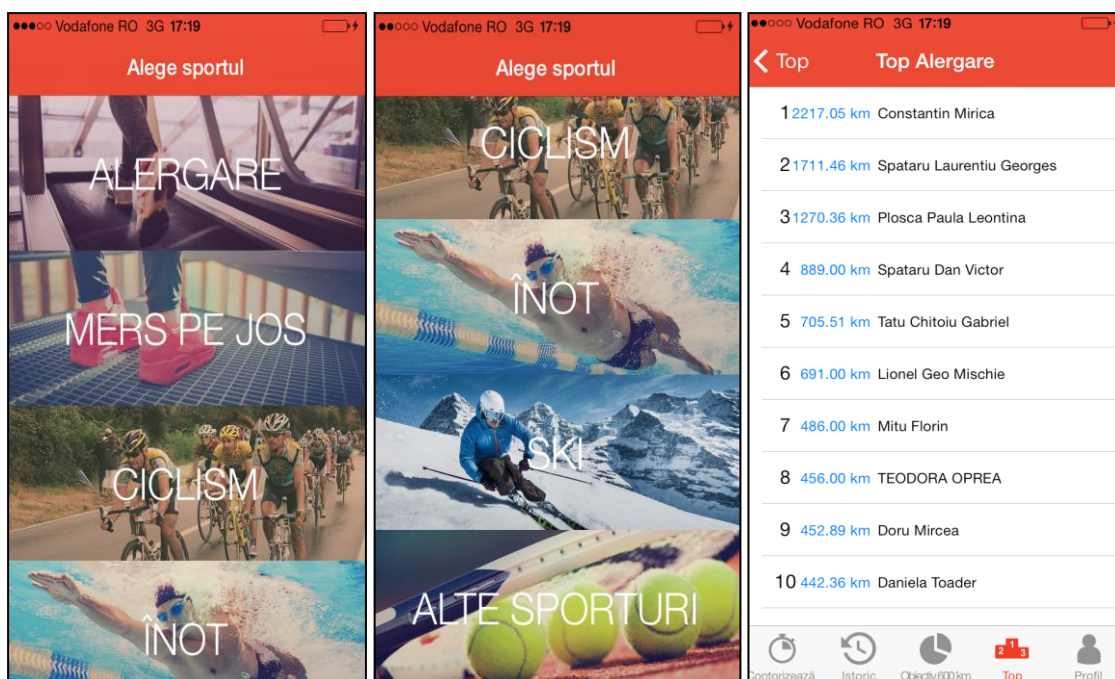
În consecință combaterea sedentarismului este una dintre modalitățile majore prin care bolile cardiovasculare pot fi prevenite! Drept urmare, FRI și SRC au desfășurat numeroase acțiuni de promovare a activității fizice ca mijloc esențial de prevenire a bolilor cardiovasculare. Una dintre aceste forme de promovare este Asociația Athletic CardioClub. Fondată în Martie 2012 Athletic CardioClub (www.roacc.ro), o asociație care are drept scop motivarea la scară largă a publicului în practicarea efortului fizic și a sportului. Originalitatea Athletic CardioClub constă în faptul că el se bazează pe exemplul personal al medicilor, aflați în prima linie în promovarea concretă a unui stil de viață sănătos. Din acest motiv sloganul ACC (patentat oficial la OSIM) este **“Aleargă cu noi pentru inima ta!”**. Athletic CardioClub este prima asociație din lume creată, susținută și promovată de medici cu scopul educației publicului în prevenirea bolilor cardiovasculare.

Modalitatea concretă de motivare a publicului în practicarea efortului fizic o reprezintă aplicația electronică **“Obiectiv 600 km – unde ești tu?”**. Practic, fiecare membru al ACC poate să practice oricând și oriunde orice tip de efort fizic iar la sfârșitul zilei își poate introduce în aplicația noastră numărul de kilometri parcurși. Clasamentul se actualizează în timp real. La începutul fiecărui an în cadrul unei Gale a Premiilor ACC cei care au parcurs mai mult de 600 de kilometri în anul precedent primesc o diplomă. Cei aflați pe primele locuri sunt premiați cu medalii de aur, argint, bronz la toate categoriile de efort fizic (femei și bărbați). Medalii pentru Meritul sportiv, plachete și trofee speciale sunt acordate membrilor ACC care s-au distins în mod deosebit în anul precedent. Aplicația “Obiectiv 600 km”

permite, prin urmare, motivarea membrilor ACC în practicarea zilnică a efortului fizic fapt care contribuie la întărirea stării lor de sănătate fizică și psihică. Athletic CardioClub se dovedește a fi un succes. De la cei 17 membri fondatori în Martie 2012 la sfârșitul lui Septembrie 2017 ACC avea 921 de membri. Obiectivul major al ACC trebuie să fie extinderea acestei inițiative la nivel național în parteneriat cu Ministerul Sporturilor și Ministerul Educației.



Sigla Athletic CardioClub și sloganul "Alearga cu noi pentru inima ta!" – marcă înregistrată



Aplicația electronică "Obiectiv 600 km – unde ești tu?"



Promovarea activității fizice cu medicii în prima linie!. Dr. Gabriel Tatu-Chițoiu, Președinte al FRI și fost Președinte al SRC (2014-2017), Prof. Dr. Florin Mitu (fost Președinte al Grupului de Lucru pentru Cardiologie Preventivă al SRC și Dr. Dan Deleanu fost Președinte al SRC (2008-2011)



Imagini din activitățile membrilor Athletic CardioClub (1)



Imagini din activitățile membrilor Athletic CardioClub (2)

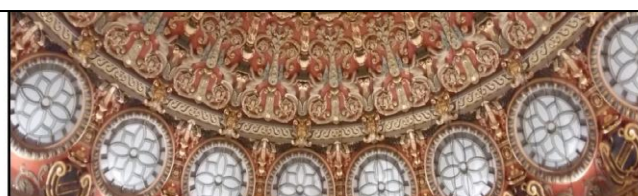


Imagini din activitățile membrilor Athletic CardioClub (3)



Gala premiilor Athletic CardioClub 2017

Pe lângă activitățile Athletic CardioClub, ACC, FRI și SRC au creat materiale scrise și audio-video și au organizat conferințe pentru publicul larg referitoare la beneficiile efortului fizic.



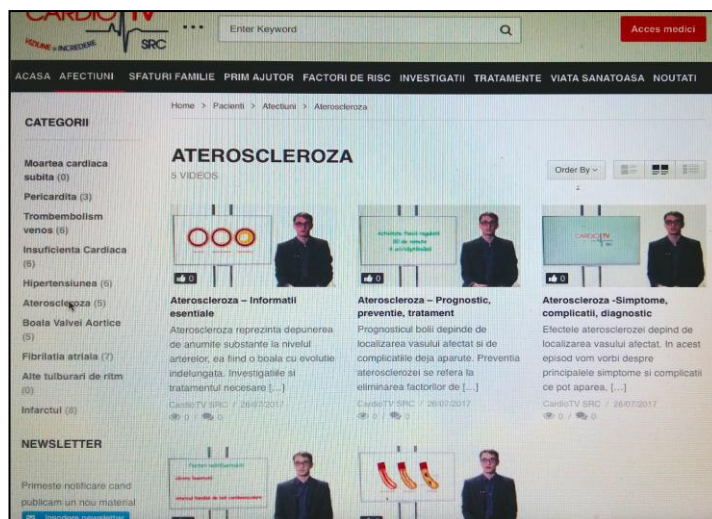
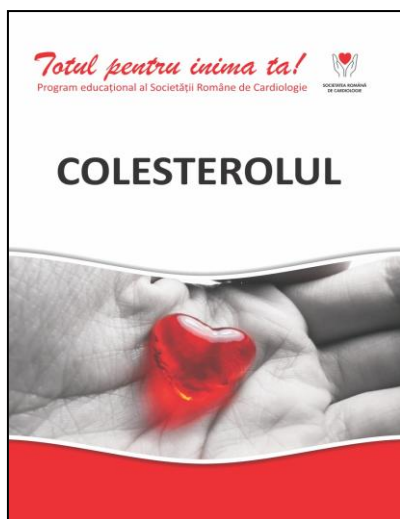
Materiale scrise despre beneficiile efortului fizic produse de Athletic CardioClub (stânga sus) și imagini de la prima conferința educativă pentru publicul larg având drept subiecte hipertensiunea arterială și beneficiile efortului fizic susținută de membrii SRC/FRI la Ateneul român în Aprilie 2016.



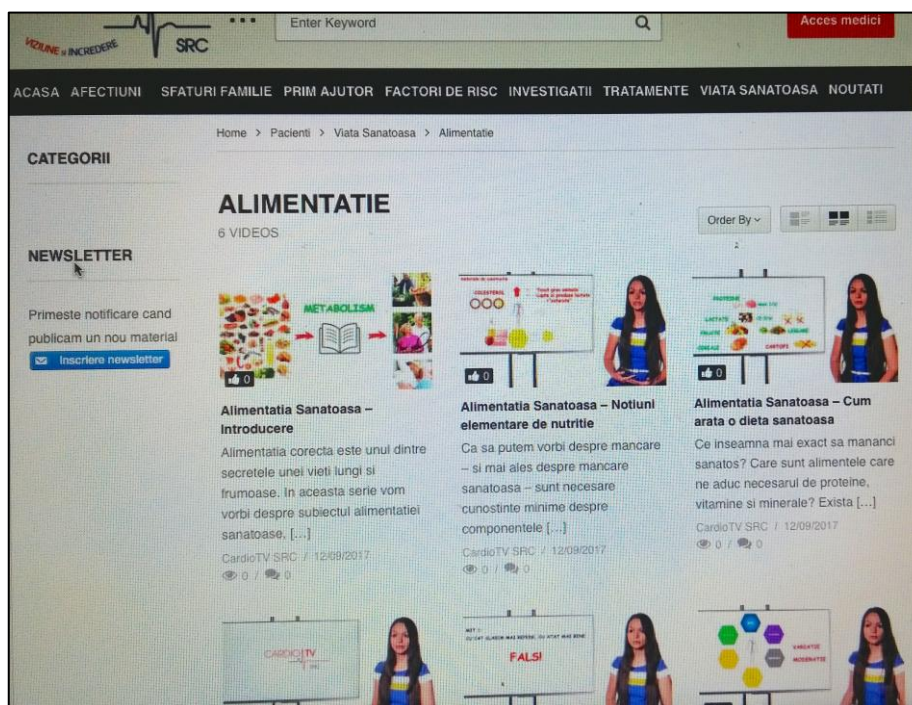
CARDIO TV SRC. *Sus: material video despre beneficiile activității fizice existent pe platforma CARDIO TV SRC. JOS: Imagine de la cursul de cardiologie sportivă organizat în cadrul Congresului SRC -2016. Acest curs, înregistrat, a devenit un webinar accesibil pe platforma de e-learning a SRC și pe CARDIO TV SRC*

IV.4. Colesterolul

Nivelele crescute de colesterol sunt al patrulea factor de risc major pentru bolile cardiovasculare. Reducerea colesterolului poate fi făcută prin modificarea obiceiurilor alimentare (renunțarea la alimentele grase), prin activitate fizică susținută și prin tratament medicamentos. FRI și SRC au creat mai multe materiale scrise referitoare la rolul colesterolului crescut în declanșarea bolilor cardiovasculare. Între acestea se află o broșură educativă (a cărei copertă poate fi văzută mai jos), mai multe materiale postate pe site-ul FRI și mai multe materiale video (între care și un webinar) toate disponibile atât pentru profesioniști cât și pentru public, pe platforma de e-learning a SRC și pe CARDIO TV SRC



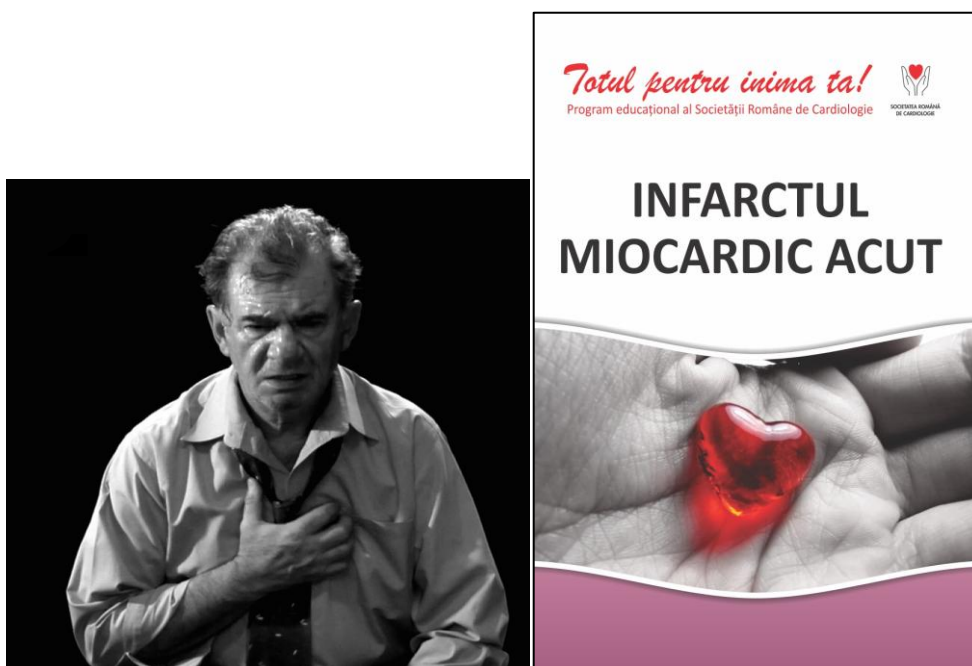
Stânga: broșura educativă referitoare la efectele hipercolesterolemiei.
Dreapta: CARDIO TV SRC – pagina dedicată aterosclerozei.



CARDIO TV SRC. – pagina dedicată alimentației sănătoase

IV.5. Alte programe

IV.5.1. “Infarct – extremă urgență!”. Infarctul de miocard este (alături de accidentele vasculare cerebrale) una din cele două cauze majore de deces din România. Prognosticul și evoluția pacienților cu infarct sunt strâns legate de precocitatea diagnosticării bolii și de instituirea rapidă a tratamentului specific. Programul “**Infarct – extremă urgență**” are drept scop educarea publicului în recunoașterea precoce a semnelor de infarct miocardic și în apelarea rapidă a sistemului medical de urgență. Acest program are la bază un clip video care îl are drept protagonist pe foarte bine cunoscutul actor Florin Zamfirescu care joacă perfect rolul unui pacient cu infarct de miocard. Acest program a fost lansat la începutul anului 2015 prin difuzarea repetată timp de 4 luni a clipului nostru la televiziunile cu acoperire națională. Un program denumit “Școala de după infarct” dedicat pacienților care au trecut prin această boală a fost de asemenea susținut de membri SRC/FRI.



Secvență din videoclipul educativ “Infarct – extremă urgență!” (stânga) și coperta broșurii educative referitoare la infarctul miocardic acut (dreapta)

Obiectivul FRI este de a mediatiza în continuare și în mod intens informațiile referitoare la prevenirea infarctului de miocard și la intervenția de urgență la acești pacienți. În acest scop am publicat materiale scrise între care se află o broșură produsă în cadrul programului “Totul pentru inima ta!” (a se vedea mai sus), un webinar dedicat tratamentului în prespital a pacienților cu infarct de miocard și mai multe materiale video accesibile pe canalul nostru de televiziune CARDIO TV SRC.

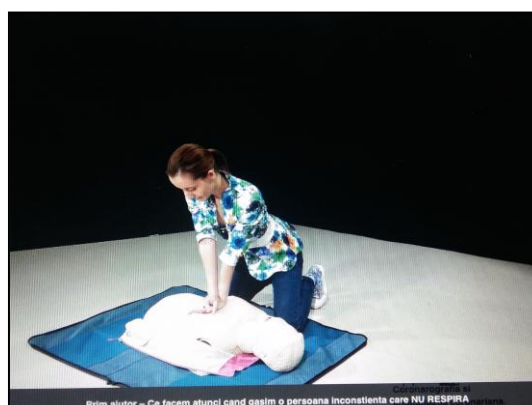
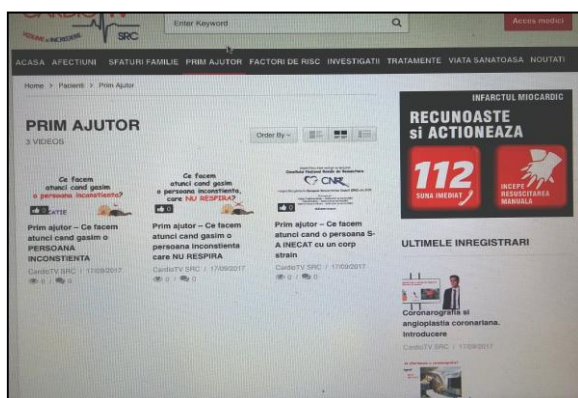
IV.5.2. “Și tu poți salva o viață”. Acest program are drept scop instruirea publicului în intervenția în stopul cardiorespirator, urgența-urgențelor medicale. Publicul de toate vârstele este inițiat în acordarea primului ajutor și în resuscitarea cardiorespiratorie în strică conformitate cu recomandările ghidurilor universale în domeniu. În țări dezvoltate instruirea



CARDIO TV SRC. Imagine din materialele video dedicate infarctului miocardic acut



Imagini de la un curs de instruire a copiilor în resuscitare



CARDIO TV SRC. Imagini din materialele video dedicate instruirii în resuscitare cardiorespiratorie

În resuscitarea cardiorespiratorie face parte din programa obligatorie a școlilor. În opinia

noastră ambele programe educative ar trebui să fie introduse în mod obligatoriu cel puțin în timpul destinat activităților din “Școala altfel”. Există nenumărate studii care demonstrează că intervenția unui public bine antrenat poate crește substanțial șansele de supraviețuire ale celor aflați în stop cardiorespirator.

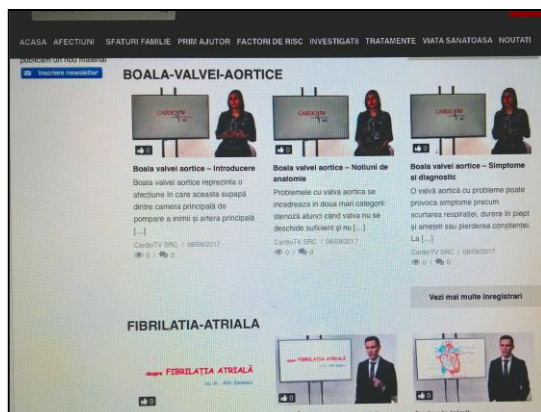
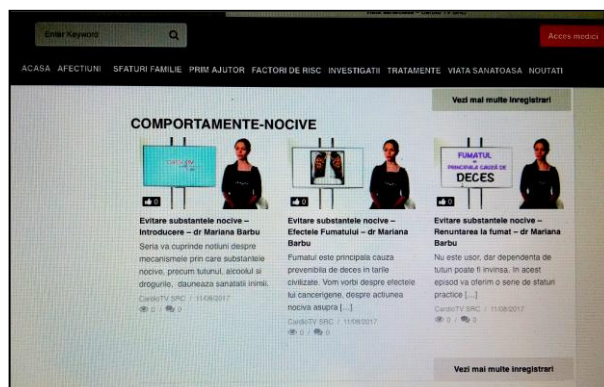
IV.5.3. Materiale destinate educației în tratamentul și prevenția secundară a bolilor cardiovasculare

IV.5.3.1. Broșurile educative. SRC a creat mai multe broșuri dedicate educației publicului în prevenția secundară și în tratamentul bolilor cardiovasculare (imaginea de mai jos). De asemenea un program care include 200 de filme dedicate aceleiași subiect au fost create pe CARDIO TV SRC. Până la data de 30 Septembrie 2017 o sută dintre acestea erau deja postate pe platforma canalului nostru de televiziune (a se vedea paragraful următor)



Broșuri destinate educației în prevenirea secundară și tratamentul bolilor cardiovasculare

IV.5.3.2. Filmele educative. SRC/FRI desfășoară în prezent un program care cuprinde 200 de filme educative pe tema prevenției și combaterii bolilor cardiovasculare și destinate publicului larg. La sfârșitul lunii Septembrie 2017 peste 100 dintre acestea au fost plasate pe platforma dedicată publicului pe CARDIO TV SRC. Restul de 100 de filme vor fi accesibile până la sfârșitul acestui an.



CARDIO TV SRC. Materiale video dedicate educației publicului în prevenirea secundară și în tratamentul bolilor cardiovasculare

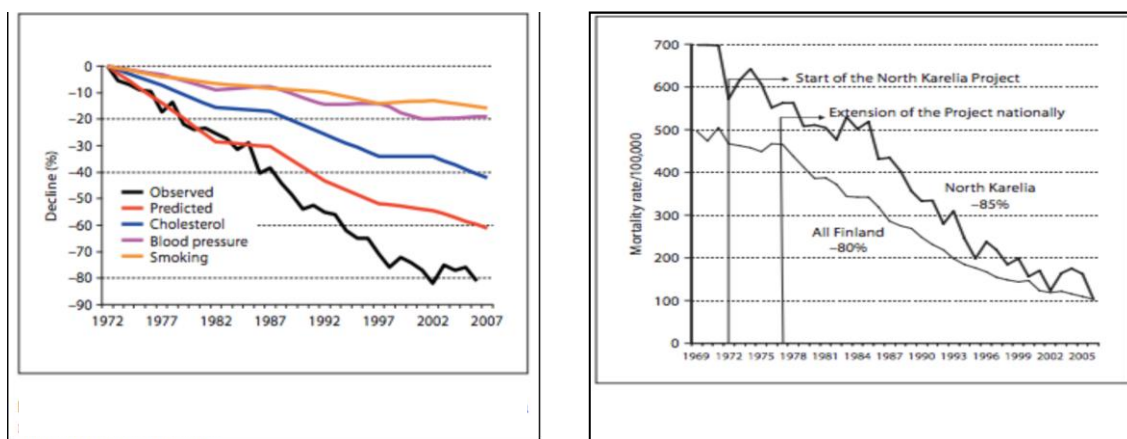
V. Rezultatele majore obținute în țările care au adoptat programe naționale dedicate prevenirii bolilor cardiovasculare un program al Societății Române de Cardiologie și al Fundației Române a Inimii

Țările care au implementat programe naționale dedicate prevenirii bolilor cardiovasculare au înregistrat rezultate cu totul remarcabile. Iată spre exemplu experiența a patru țări Europene: Finlanda, Danemarca, Elveția și Marea Britanie.

V.1. Finlanda. În 1970 Finlanda deținea recordul mondial de mortalitate cardiovasculară (peste 80% din decesele anuale). Principalii factori de risc erau colesterolul crescut și fumatul. Colesterolul crescut se datora alimentației cu conținut excesiv de grăsimi saturate (unt, lapte gras, sosuri grase) și săracă în crudități și vegetale (aveau prețuri mari din import). Fumatul a fost adoptat ca stil de viață după al doilea război mondial (la fel ca și în restul Europei). În fața acestei realități Finlanda a implementat un proiect specific (Proiectul North Karelia, coordonator dr. Pekka Puska, având drept obiectiv schimbarea stilului de viață. Au fost create programe educative specifice care au fost diseminate la nivelul publicului larg prin intermediul școlilor, bisericilor, al altor comunități sau prin includerea mai multor familii. În esență aceste programe au combătut fumatul, au încurajat folosirea de vegetale în alimentație și au promovat efortul fizic. Fumatul a fost interzis în spațiile publice. Au fost adoptate măsuri la nivel guvernamental prin care fermierii erau plătiți pentru lapte în funcție de conținutul în proteine și nu în grăsimi. Companiile producătoare de alimente au fost încurajate să modifice compoziția alimentelor prin reducerea conținutului în grăsimi saturate și sare. S-a încurajat congelarea legumelor și fructelor locale pentru a fi utilizate în cursul

iernii, fără alte tehnici de procesare. S-a introdus etichetarea produselor alimentare inclusiv în restaurante și magazine. S-a promovat intens practicarea activității fizice și sportului în special în școli.

Efectele unei astfel de politici au fost spectaculoase. Consumul de grăsimi s-a redus masiv. Impactul asupra bolilor cardiovasculare a fost major. Din graficul de mai jos se poate observa reducerea progresivă a numărului de fumători (cu 15%), a tensiunii arteriale (cu 20%) a colesterolului (cu 40%). Drept urmare mortalitatea prin cardiopatie ischemică s-a redus cu 80% (!!!), mult deasupra estimării de reducere de 60% sperată inițial). Toate acestea au condus la o reducere dramatică a mortalității la nivel național în Finlanda așa după cum se poate vedea din graficul de mai jos.



Reducerea cu 80% a mortalității prin boală cardiacă ischemică în Finlanda în intervalul 1972 – 2007 (graficul din dreapta) în paralel cu controlarea principalilor factori de risc cardiovascular-fumatul, colesterolul, tensiunea arterială-graficul din stânga.

În esență, în intervalul 1970 – 2010, implementarea unui program național de prevenție primară a bolilor cardiovasculare a condus la reducerea incidenței bolilor cardiovasculare cu 80%, a mortalității prin aceste boli cu 65% iar speranța de viață a finlandezilor a crescut cu 10 ani (!!!).

V.2.Danemarca a implementat mai multe programe naționale și locale de prevenție a bolilor cardiovasculare. În primul rând a interzis fumatul în spațiile publice. În al doilea rând, a interzis utilizarea grasimilor saturate de tip trans (margarinele), care sunt responsabile de o creștere cu 25% a riscului CV. În acest sens, Danemarca a interzis începând cu 2003 importurile de alimente cu grăsimi de tip trans **suportând procese din partea UE, ca urmare a protestului corporațiilor care promovau acest tip de alimente.** Ulterior, legislația europeană s-a modificat. În al treilea rând, a extins programul școlar în școlile publice și a impus 45 min de activități fizice și sportive zilnice obligatorii pentru elevi. Comunitățile locale au creat "trasee ale inimii", în scopul încurajării activității fizice în populație. Infrastructura țării are multiple piste pentru pietoni și bicicliști. Efectul acestor măsuri a fost reducerea cu 70% a mortalității prin boli cardiovasculare, după anul 1985. Astăzi Danemarca are una dintre cele mai reduse mortalități din lume prin boli cardiovasculare (în jur de 25%) fiind una dintre puținele țări în care mortalitatea prin aceste boli este mai redusă decât mortalitatea prin cancer.

V.3.Elveția. În Elveția, mortalitatea CV a scăzut de la 41% la 33% în 20 ani urmare a interzicerii fumatului în spațiile publice și implementării de programe guvernamentale și locale de menținere a infrastructurii pentru încurajarea activităților sportive (poteci pentru pietoni, piste pentru bicicliști, cluburi sportive), de programe sportive dedicate special copiilor și a unor programe ale Fundației Elvețiene a Inimii care promovează educația și testarea populației cu privire la factorii de risc cardiovasculari.

V.4.Marea Britanie a fost una dintre primele țări care au adoptat legea care interzice fumatul în spațiile publice. Implementarea acestei legi este considerată ca fiind principala măsură care a redus mortalitatea prin boli cardiovasculare în Marea Britanie. Din 2015 s-a interzis fumatul în mașini dacă un copil este prezent. Există un program, Health at Work, care distribuie angajaților informații referitoare la un stil de viață sănătos. Fundația Britanică a Inimii ofera multiple programe de informare referitoare la măsuri de stil de viață, adaptate nivelului educațional al diferitelor categorii sociale. Sistemul național de sănătate ofera control gratuit de sănătate odată la 5 ani pentru populația de 40-74 ani nediagnosticată cu BCV. S-au dezvoltat programe regionale asemănătoare proiectului finlandez North Karelia. Urmare a tuturor acestor eforturi a fost trecerea Marii Britanii din rândul țărilor cu risc cardiovascular crescut în rândul celor cu risc redus.

VI. Cum putem acționa împreună pentru reducerea impactului bolilor cardiovasculare în România? CARDIO TV SRC – primul canal de televiziune dedicat educației în prevenția și combaterea bolilor cardiovasculare

Factorii majori de risc sunt, așa cum am arătat mai sus, **EVITABILI ȘI/SAU RELATIV UȘOR DE CONTROLAT** prin măsuri simple. Practic este vorba de adoptarea unui **STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, BAZAT PE ACTIVITATE FIZICĂ, ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ, FĂRĂ FUMAT ȘI DE AUTOCONTROLUL TENSIUNII ARTERIALE**. Adoptarea acestui stil de viață sănătos presupune o schimbare majoră de mentalitate pe care o putem obține printr-un efort educațional la nivel național, efort în care generațiile tinere trebuie să fie ținta principală. Experiența țărilor care au adoptat programe naționale dedicate prevenției bolilor cardiovasculare a demonstrat impactul major al unei astfel de abordări. Mortalitatea prin boli cardiovasculare s-a redus rapid în aceste țări ajungând la 30%, respectiv la jumătate comparativ cu România.

Programele dezvoltate de către Societatea Română de Cardiologie și de Fundația Română a Inimii vin în întâmpinarea acestui deziderat. Este însă nevoie de implementarea acestor programe la nivel național. Pentru acest efort FRI și SRC pun la dispoziție:

VI.1. Grupurile de cardiologi-experti. SRC are în prezent peste 1800 de membri. Toți membrii SRC sunt în mod automat și membri ai FRI. SRC are un număr de 10 Grupuri de Lucru care își desfășoară activitatea în aria de expertiză a membrilor săi (Aritmii, Ateroscleroză, Cardiopatie Ischemică, Cardiologie de Urgență, Cardiologie Intervențională, Imagistică, Prevenție și Reabilitare, Cardiologie Pediatrică, Hipertensiune Arterială, Insuficiență Cardiacă)

VI.2. Platformele de e-learning existente pe site-urile SRC (www.cardioportal.ro) și FRI (www.romanianheart.ro);

VI.3. **CARDIO TV SRC** – primul canal de televiziune dedicat educației în prevenția și combaterea bolilor cardiovasculare (www.cardiotvsrc.ro).

CARDIO TV SRC este primul canal de televiziune al unei Societăți Medicale Profesionale dedicat educației în prevenirea și combaterea bolilor cardiovasculare. Dotarea tehnică a **CARDIO TV SRC** este de ultimă oră și este rezultatul unei investiții majore a Societății Române de Cardiologie. Studioul **CARDIO TV SRC** (inaugurat la 29 Septembrie 2016) este deținut în parteneriat de SRC și Compania **ALBOTECH SRL** (partenerul media cu care sunt realizate materialele video). Platforma **CARDIO TV SRC** are două componente: 1. Pentru publicul larg, cu acces liber; 2. Pentru profesioniștii în medicină, cu acces restricționat. **CARDIO TV SRC** este al doilea canal de televiziune deținut de o Societate Națională de Cardiologie după cel din Spania. Spre deosebire de acesta, care este dedicat profesioniștilor în medicină, **CARDIO TV SRC** are o puternică platformă dedicată publicului larg.



CARDIO TV SRC. Broșura promoțională (stânga), certificatul de înregistrare la OSIM (centru) și avizul de emisie al Consiliului Național al Audiovizualului (dreapta)

CARDIO TV SRC a obținut la 10 August 2017 licența de emisie din partea Consiliului Național al Audiovizualului. De la acea dată **CARDIO TV SRC** transmite în regim 24/24, 7/7 materialele sale înregistrate pe serverele proprii. La data de 1 Octombrie 2017 pe **CARDIO TV SRC** erau postate 11 webinare pentru profesioniști și 100 de materiale video pentru publicul larg. O parte dintre acestea au fost prezentate pe parcursul acestui material.

CARDIO TV SRC poate acționa ca un post de televiziune modern, fiind capabil de transmisiuni în direct din orice punct geografic, de dezbateri, controversă și de discuții în direct cu profesioniștii în medicină și cu publicul larg. Prima transmisiune în direct a fost efectuată la data de 21 Septembrie 2016 (Adunarea Generală a Societății Române de Cardiologie). De atunci și până în prezent au fost efectuate transmisiuni în direct din Parlamentul României, de la activitățile din timpul Congresului Național de Cardiologie, Crosul Cardiologilor de la Sinaia 2017 și prima ediție a spectacolului "Cardiologii au talent – 2017"



CARDIO TV SRC. Studioul CARDIO TV SRC (sus) și imagini cu protagoniști ai de la înregistrările webinar-elor în cardiologie



Imagini din activitatea CARDIO TV SRC. Stânga sus – anunțul primei transmisiuni în direct efectuate la 21 Septembrie 2016 (Adunarea Generală a Societății Române de Cardiologie)

CARDIO TV SRC POATE ȘI TREBUIE SĂ DEVINĂ PRINCIPALA CALE DE DISEMINARE A PROGRAMELOR EDUCATIVE DE PREVENȚIE ȘI COMBATERE A BOLILOR CARDIOVASCULARE ÎN ROMÂNIA

VII. În loc de concluzii

Stimată Doamnă, Stimate Domn,

Nutrim speranța că v-am convins de faptul că bolile cardiovasculare reprezintă o problemă majoră de sănătate pentru România. Sperăm, de asemenea, că v-am convins de faptul că aceste boli pot fi prevenite cu relativă ușurință prin acțiuni integrate dedicate educației publicului în adoptarea unui stil de viață sănătos, stil de viață prin care factorii majori de risc pentru bolile cardiovasculare pot fi excluși și/sau controlați. Acest efort educativ presupune:

- conștientizarea impactului major al bolilor cardiovasculare atât de către publicul larg cât și de către autorități și de mass-media.

- implementarea programelor specifice pentru combaterea factorilor majori de risc cardiovascular în parteneriat cu Ministerul Sănătății, Ministerul Învățământului și cu toate ONG-urile interesate;

- identificarea resurselor financiare prin care pot fi sprijinite acțiunile de implementare a programelor de prevenție. O atenție aparte ar trebui acordată canalului CARDIO TV SRC, canal de televiziune care poate asigura educația continuă a unui mare număr de persoane.

Fundația Română a Inimii v-ar fi recunoscătoare dacă Dumneavoastră v-ați alătura eforturilor cardiologilor români dedicate reducerii rapide a impactului bolilor cardiovasculare în România!. Vă așteptăm alături de noi, ca membru activ al Fundației Române a Inimii calitate în care puteți deveni un

CAMPION AL PREVENȚIEI BOLILOR CARDIOVASCULARE ÎN ROMÂNIA

Cu multă considerație,

Dr. Gabriel Tatu-Chitoiu, FESC, FACC
Președinte al Fundației Române a Inimii
Fost Președinte al Societății Române de Cardiologie (2014-2017)
ro_stemi2007@yahoo.com
Tel 0722750898



