



SEJA AMIGO DO SEU PEITO

OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES SÃO:

Hereditários: Os filhos de pessoas com doenças cardiovasculares tem uma maior propensão para desenvolverem doenças desse grupo.

Idade: Quatro entre cinco pessoas acometidas de doenças cardiovasculares estão acima dos 65 anos.

Gênero: Os homens tem maiores chances de ter um ataque cardíaco e os seus ataques ocorrem numa faixa etária menor.

Tabagismo: O risco de um ataque cardíaco num fumante é duas vezes maior do que num não fumante.

Colesterol elevado: Os riscos de doença do coração aumentam na medida que os níveis de colesterol estão mais elevados no sangue.

Hipertensão arterial: A elevação da pressão aumenta o risco de infarto e também aumenta o risco de um acidente vascular encefálico.

Sedentarismo: A falta de atividade física é outro fator de risco para doença das coronárias.

Obesidade: O excesso de peso tem uma maior probabilidade de provocar um acidente vascular cerebral ou doença cardíaca, mesmo na ausência de outros fatores de risco. Diminuir de 5 a 10 quilos no peso já reduz o risco de doença cardiovascular.

Diabetes: O diabetes é um sério fator de risco para doença cardiovascular. Mesmo se o açúcar no sangue estiver sob controle, o diabete aumenta significativamente o risco de doença cardiovascular e cerebral. Dois terços das pessoas com diabete morrem das complicações cardíacas ou cerebrais provocadas.



AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES MAIS COMUNS SÃO:

Infarto: O infarto agudo do miocárdio é uma das doenças cardíacas mais temidas, devido ao alto índice de mortalidade. Metade das pessoas que tem um infarto não sobrevive a tempo de receber atendimento médico. O sintoma mais comum é uma forte dor no peito.

Insuficiência cardíaca: Ocorre quando o coração não consegue bombear sangue suficiente para o restante do corpo.

Má circulação: Chamada pelos médicos de insuficiência vascular periférica. Os sintomas mais comuns são dores nas pernas, que aparecem com frequência durante caminhadas, e passam durante o repouso.

Arritmias: É quando o coração bate de forma irregular, ou muito rápido ou muito devagar. As arritmias podem ser de vários tipos e são mais frequentes à medida que o indivíduo envelhece. Vale lembrar que é absolutamente normal o coração bater mais rápido em situações de excitação, medo ou durante a prática de exercícios físicos.

Derrame cerebral/AVC: Conhecido no meio científico como Acidente Vascular Encefálico (AVE), trata-se de um sangramento no cérebro por causa do rompimento de vasos sanguíneos. Pode acarretar seqüelas graves e morte. Apesar de não ser uma doença cardíaca, o derrame cerebral é uma doença vascular grave e está relacionado aos mesmos fatores de risco das doenças do coração.

TENHA ATITUDES POSITIVAS PARA PROTEGER SEU CORAÇÃO:



Pratique atividades físicas regularmente: uma caminhada leve de 30 minutos, três vezes por semana já é um bom começo! Depois vá aumentando o ritmo e tempo até 45min 5 vezes por semana para ter um coração bem protegido!



Pare de fumar: A Universidade Federal Fluminense oferece aos seus servidores tratamento gratuito para tabagistas. Entre em contato com o serviço médico na Reitoria.



Tenha uma alimentação balanceada: Coma 3 porções de verduras e legumes e 2 de frutas por dia. Evite a ingestão de gorduras e sal em excesso.



Obedeça ao tratamento: Se você tem diabetes, hipertensão arterial ou colesterol alto visite regularmente seu médico e seu nutricionista e siga à risca as orientações que receber deles.



Faça check-ups: Se você tem histórico familiar de problemas cardíacos ou possui algum outro fator de risco para doenças cardiovasculares, visite um cardiologista frequentemente.