



Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
"Nicolae Testemițanu" din Republica Moldova



29 septembrie
Ziua Mondială a Inimii

O **inimă** sănătoasă pe viață!

Vino la **Marșul pentru Inimă** - luni, ora 15:00, în fața Blocului didactic central.



O inimă sănătoasă pe viață!

Bolile cardiovasculare, inclusiv patologia cardiacă și ictusul, iau prematur multe vieți.

Acestea afectează atât bărbați, femei, cât și copii.

În Republica Moldova, cele mai multe decese (58,1%) au drept cauză bolile aparatului circulator.



O inimă sănătoasă pe viață!

Știi că poți preveni bolile de *inimă*
prin *3 acțiuni* simple?

- Adoptarea unui stil de viață activ
- Alimentație sănătoasă
- Abandonarea fumatului





Fii activ!

- ▶ Fă mișcare cel puțin 30 de minute în fiecare zi!
- ▶ Optează pentru bicicletă când mergi la ore sau la serviciu!
- ▶ Renunță la ascensor și mergi pe scări!
- ▶ Ocupă-te de treburile casnice!
- ▶ Fă primblări în aer liber!
- ▶ Vino la **Marșul pentru Inimă**

organizat în 29 septembrie 2014.



-
- ▶ Vino la **Marșul pentru Inimă** - luni, ora 15:00, în fața Blocului didactic central.



Alimentează-te sănătos

- ▶ Consumă minim 5 porții de fructe și legume pe zi.
- ▶ Limitează consumul de sare și zahăr.
- ▶ Evită consumul de grăsimi.
- ▶ Încearcă să reduci consumul de alimente nesănătoase.



-
- ▶ Vino la **Marșul pentru Inimă** - luni, ora 15:00, în fața Blocului didactic central.



Spune "Nu" fumatului!

- ▶ Lasă fumatul!
- ▶ Evită spațiile unde se fumează.

Cca 600 000 de persoane nefumătoare, inclusiv copii, decedază anual din cauza fumatului pasiv.



-
- ▶ Vino la **Marșul pentru Inimă** - luni, ora 15:00, în fața Blocului didactic central.



Inima în cifre

- ▶ În repaus, inima unui om bate de **72 de ori pe minut** și pompează peste **20 de litri** de sânge la fiecare **5 minute**.
- ▶ Orice inimă bate în medie de **100 000 de ori pe zi**.
- ▶ Mai mult de **1 kg** pierdut din greutate pe săptămână poate afecta funcțiile inimii.
- ▶ **154 500 de km** ar cuprinde întregul sistem al vaselor de sânge (artere, vene și capilare), care asigură circulația sângelui pentru inimă. Este suficient pentru a merge de două ori în jurul Pământului.



Luni, 29 septembrie 2014

vino să marcăm împreună

Ziua Mondială a Inimii

participând la

Marșul pentru Inimă!

Pornire: Blocul didactic central (bd. Ștefan cel Mare și Sfânt, 165) - ora 15:00

Destinație: Grădina Publică Ștefan cel Mare

