



Factorii de risc pentru ateroscleroză .....	15
Manifestările clinice ale aterosclerozei .....	19



Prevenirea și tratamentul anginei pectorale .....	26
---	----



Valorile optime ale colesterolemiei .....	35
Colesterolul oxidat .....	38
Trigliceridele .....	42
Antioxidanții din alimente .....	45
Tutunul și bolile cardiovasculare .....	49
Vinul și inima – Paradoxul francez .....	52
Alimentația în prevenirea și tratamentul bolii coronariene .....	60
Alimentația vegetariană și diminuarea durerilor precordiale .....	67
Cofeina și inima .....	70
Stresul și infarctul miocardic .....	76
Siesta și riscul bolii coronariene .....	78

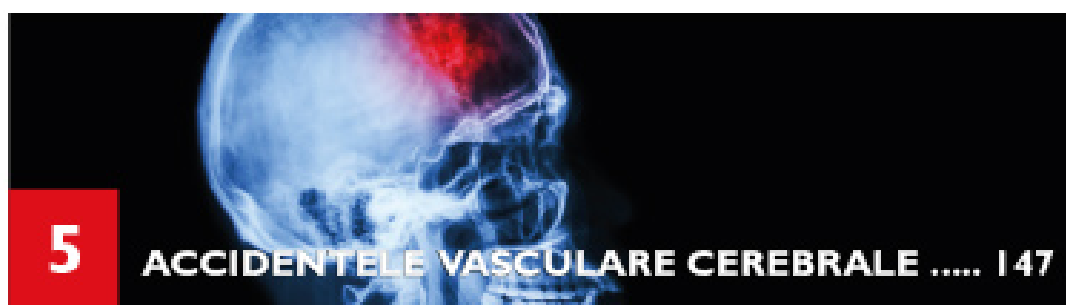
Activitatea fizică .....	81
Boala coronariană la femei .....	87



## 4

## HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ..... 93

Sistemul circulator .....	95
Factorii care determină presiunea arterială .....	97
Care sunt valorile normale ale tensiunii? .....	99
Prevalența și epidemiologia hipertensiunii arteriale .....	103
Factorii de risc pentru hipertensiunea esențială .....	106
Hipertensiunea arterială secundară .....	118
Tratamentul fără medicamente al hipertensiunii arteriale ( <i>prin schimbarea stilului de viață</i> ) .....	119
Tratamentul medicamentos al hipertensiunii arteriale esențiale .....	131
Denervarea renală în tratamentul hipertensiunii rezistente .....	136
Complicațiile hipertensiunii arteriale .....	137
Hipertensiunea și diabetul .....	138
Hipertensiunea arterială și sarcina .....	139
Hipertensiunea arterială și bolile de rinichi .....	142



## 5

## ACCIDENTELE VASCULARE CEREBRALE ..... 147

Modul de producere a accidentelor vasculare cerebrale .....	149
Factorii de risc pentru un accident vascular cerebral .....	155
Diagnosticul și prevenirea accidentului vascular cerebral .....	163
Tratamentul accidentului vascular cerebral .....	165
Atacul ischemic tranzitoriu .....	167
<hr/>	
Glosar .....	171



## MANIFESTĂRILE CLINICE ALE ATEROSCLEROZEI

**C**u toții ne naștem cu artere elastice, flexibile, care ar trebui să rămână așa până vom muri de boala rară, numită bătrânețe. Totuși, mai ales în țările dezvoltate, arterele celor mai mulți se încarcă cu colesterol, grăsimi și calciu, devin rigide, se îngustează și, în cele din urmă, se obstruează. Diminuarea aportului de oxigen este cauza a numeroase boli, cum ar fi:

- **Angina pectorală**, adică durerea în regiunea inimii, cu iradiere în brațul stâng sau între omoplați, survenind atunci când arterele coronariene, îngustate în anumite puncte, nu permit trecerea cantităților necesare de sânge oxigenat.

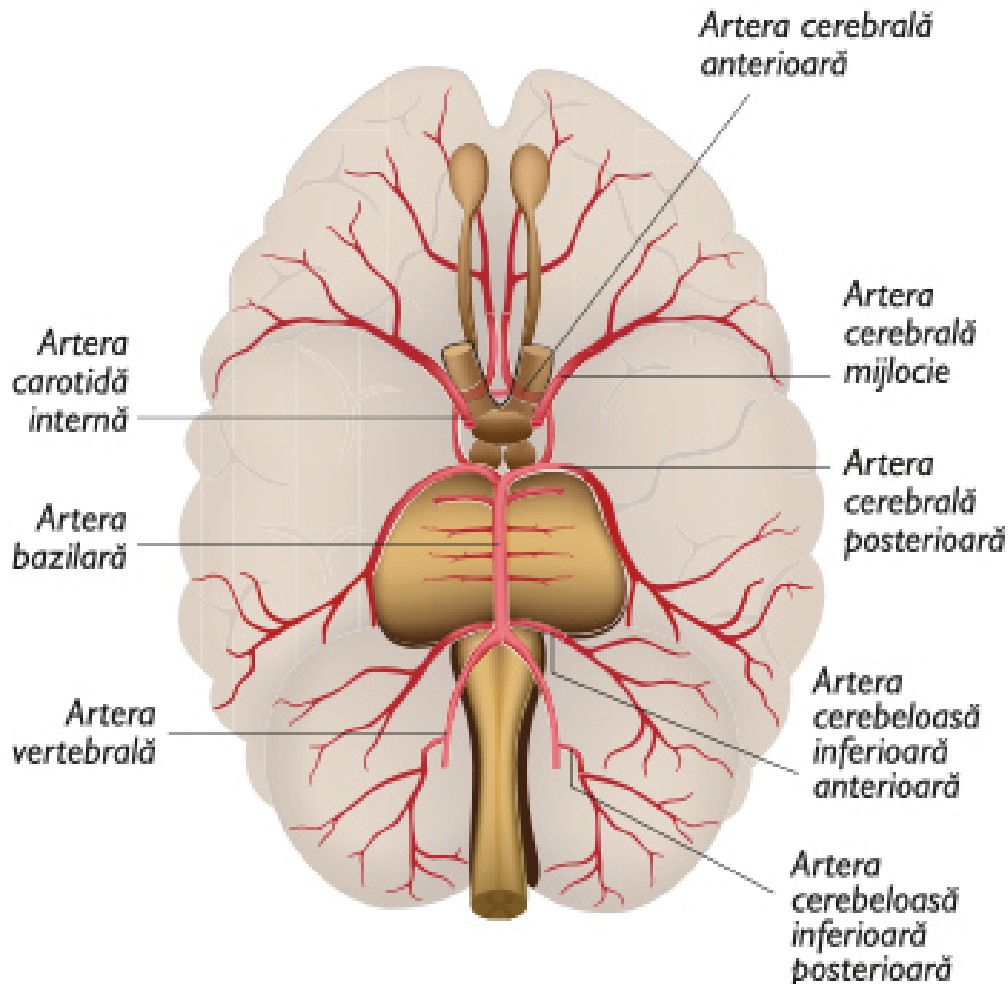
- **Infarctul miocardic**, adică întreruperea circulației într-o arteră coronariană, cu necroza zonei respective de miocard.

- **Infarctul cerebral** – obstruarea unei artere care hrănește creierul, cu distrugerea regiunii neirigate, având drept consecință decesul sau paralizia.

- **Claudicația intermitentă** – crampe și dureri acute într-un membru inferior, care apar în timpul mersului, din cauza irigării insuficiente, și determină oprirea din mers.

- **Necroza sau/și cangrena**, de obicei, la degetele membrelor inferioare, tot din cauza lipsei de sânge, necesitând foarte adesea amputarea.

## VASCULARIZAȚIA CREIERULUI



cerebrală mijlocie. Embolia survine într-un vas sangvin mai mic, cel mai frecvent în fibrilația atrială sau în cursul unei afecțiuni hematologice. Repetăm că riscul invalidității permanente este mai mare în cazul accidentului vascular cerebral hemoragic decât în cel ischemic.

Cum este de așteptat, riscul accidentelor vasculare cerebrale crește odată cu vârsta și, în țările industriale, în 75% dintre cazuri survine la persoanele care au împlinit 65 de ani. În timp ce bărbații prezintă un risc mai mare în toate grupele de vârstă, numărul absolut al apoplexiilor este mai mare la femei, datorită longevității lor mai mari și datorită faptului că femeile rezistă mai bine decât bărbații. După vârsta de 55 de ani, rata accidentelor vasculare cerebrale se dublează cu fiecare deceniu de viață.

Știați că bolile cardiovasculare constituie principala cauză de morbiditate și mortalitate pe glob? Că ele răspund de 33% din totalul deceselor, adică aproximativ 18 milioane de vieți secerate în fiecare an?

Că hipertensiunea arterială produce anual 10 milioane de decese și cheltuieli de 4 bilioane de dolari?

În cardiologie, se fac progrese cu o viteză uluitoare. Și, cu cât se înmulțesc cunoștințele, cu atât mai necesar este ca noile informații să fie transmise într-o formă inteligibilă pentru marele public.

Dar nu este vorba doar de transmiterea unor cunoștințe, ci dorința autorului este de a-i convinge pe cititori să facă ceea ce numai ei pot face pentru inima lor, chiar dacă se cer unele eforturi, care pot începe în bucătărie, dar nu se sfârșesc cu activitatea fizică regulată, indiferent unde se practică.

Specialiștii spun că 80-90% dintre bolile cardiovasculare ar putea fi evitate prin măsuri profilactice extrem de simple și necostisitoare.

Sănătatea ține de alegerile noastre, de ceea ce suntem dispuși să facem, iar volumul de față ne poate ajuta să facem alegerile cele mai bune.

**evs**  
editura viață și sănătate

ISBN 978-073-101-000-0 CG 52769



9 789751 019000 5 2769