

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Conheça-as em detalhe e saiba o que fazer para as prevenir

Cardio + vasculares

coração

vasos sanguíneos

ATEROSCLEROSE é o depósito de placas de gordura e cálcio no interior das artérias que dificulta a circulação sanguínea chegando a impedi-la.



Nas artérias do coração: angina de peito ou enfarte agudo do miocárdio.



Nas artérias do cérebro: alterações de memória, tonturas ou acidente vascular cerebral (AVC).

✗ FATORES DE RISCO



DIABETES TIPO 2
organismo não produz insulina suficiente para processar açúcar no sangue ou produz em menor quantidade ou então apesar de produzir, o doente é intolerante.



COLESTEROL ELEVADO
excesso de LDL (mau colesterol) provoca aterosclerose e, em consequência, enfarte do miocárdio ou AVC.



TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS
outro tipo de gorduras associadas a valores baixos de HDL (bom colesterol).



HIPERTENSÃO ARTERIAL
resulta de uma grande pressão do sangue que pode provocar espessamento e perda de elasticidade das artérias, conduzindo a aterosclerose ou AVC.



EXCESSO DE PESO E OBESIDADE
provocados pela inatividade física e alimentação pouco saudável.



SER FUMADOR
paredes das artérias perdem elasticidade promovendo a aterosclerose que pode conduzir a enfarte agudo do miocárdio ou AVC.



USO ABUSIVO DE ÁLCOOL
danifica e enfraquece as artérias, aumenta os níveis de triglicerídeos, colesterol total e LDL.

✓ PREVENIR AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES



Atividade física
30min/5 vezes por semana



Não fumar



Alimentação saudável



Meditar e evitar excesso de stress

- ✓ **Índice massa corporal:** < 25 Kg/m²
- ✓ **Pressão arterial:** < 140/90 mmHg
- ✓ **Glicémia:** < 100 mg/dL
- ✓ **Colesterol:** Total < 190 mg/dL
LDL < 115 mg/dL
HDL ≥ 50 mg/dL (mulheres) ou ≥ 40 mg/dL (homens).

CURIOSIDADES SOBRE O CORAÇÃO

200 a 425gr,
pouco maior do que um punho

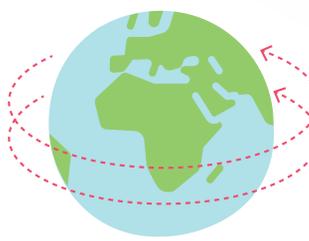


16 DIAS

É o tempo que o coração demora, desde a sua conceção, a bater pela primeira vez. É o primeiro órgão a formar-se.

VASOS SANGUÍNEOS

96560 km
mais de duas voltas à linha do Equador



24 HORAS

100 mil batimentos +
7.572 litros de sangue bombeado

