

Comportamentos como o tabagismo, consumo de alimentos com excesso de sal e prática de atividade física não-adequada são fatores das doenças

Cerca de 17,5 milhões de pessoas morrem todos os anos vítimas de doenças cardiovasculares (como ataques cardíacos e derrames) — causa número um de morte em todo o planeta. O alerta é da Organização Mundial da Saúde (OMS).

De acordo com a entidade, grande parte dessas vítimas tinha comportamentos considerados não-saudáveis, como tabagismo, consumo de alimentos com excesso de sal e prática de atividade física não-adequada.

Além disso, muitas dessas vidas, segundo a OMS, poderiam ser salvas por meio de melhorias no acesso à saúde, sobretudo no que diz respeito ao controle da pressão alta, do colesterol alto e de outras condições que aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

Os dados mostram ainda que mais de 75% das mortes provocadas por doenças cardiovasculares são registradas em países de baixa e média renda, sendo que 80% dos óbitos são causados especificamente por ataques cardíacos e derrames.

Os fatores de risco comportamentais classificados como mais importantes pela OMS, no caso de doenças cardiovasculares, são dietas não-saudáveis, sedentarismo, tabagismo e consumo abusivo de álcool. Os efeitos desses hábitos podem aparecer por meio de sinais como pressão alta, glicose sanguínea elevada, grande número de lipídios no sangue, obesidade ou baixo

peso.

Segundo a entidade, a prática de 30 minutos de atividade física diária ajuda a prevenir esse tipo de problema. Outra orientação é consumir pelo menos cinco porções de frutas e vegetais por dia e reduzir o sal nos alimentos para menos de uma colher de chá por dia.

A organização ressalta que um ataque cardíaco ou um derrame podem ser os primeiros sinais de alerta para um problema ainda maior. Os sintomas incluem dor ou desconforto no centro do peito e dor ou desconforto nos braços, no ombro esquerdo, nos cotovelos, na mandíbula ou nas costas.

A pessoa também pode apresentar dificuldade para respirar ou falta de ar; enjoos e vômitos; tontura e desmaios; suor frio; e palidez. Mulheres têm maior chance de apresentar falta de ar, náusea, vômito e dor nas costas ou na mandíbula.

O sintoma mais comum do derrame é fraqueza súbita na face, nas pernas ou nos braços, particularmente em um único lado do corpo. Outros sinais incluem: confusão, dificuldade para falar ou compreender falas; dificuldade para enxergar; dificuldade para andar, tontura, perda do equilíbrio ou da coordenação; dor de cabeça severa de causa desconhecida; e desmaio ou inconsciência.

A orientação é que pessoas que apresentem esses sintomas procurem auxílio médico imediato.

Fonte: Bem estar ZH