

Titlu:

Ai grija de inima ta - Ce ar trebui sa stim despre: Bolile Cardiovasculare (BCV), Ateroscreloza, Hipertensiune



Autor(i):

- **Dr. Emil Radulescu**

Editura: [Viata si Sanatate](#)

An aparitie: 2006 (prima editie)

Nr. pagini: 158 pagini

Prezentare:

Specialistii spun ca 80-90% dintre bolile cardiovasculare ar putea fi evitate prin masuri profilactice extrem de simple si necostisitoare.

Caci majoritatea problemelor de sanatate nu tin de medici, aparate sofisticate sau de calitatea spitalelor.

Cand se prabuseste un avion sau are loc un cutremur cu pierderea mai multor sute de vietii, stirea este comentata in toata lumea, zile la rand.

Dar cine vorbeste despre cele 50.000 de decese prin boli cardiovasculare, care survin in fiecare zi? Cifra echivaleaza cu numarul victimelor rezultand din prabusirea a 200-300 de avioane, si aceasta in fiecare zi a anului!

Acum douazeci, douazeci si cinci de ani, se credea ca, pana la sfarsitul secolului XX, cu ajutorul medicamentelor moderne, tratarea hipercolesterolemiei si a hipertensiunii arteriale va duce la eradicarea bolilor cardiovasculare.

Ulterior, acea prezicere optimista a trebuit sa fie revizuita. Azi se asteapta ca, in decurs de zece, cincisprezece ani, bolile cardiovasculare sa devina principala cauza de deces pe glob, datorita rapiditatii cu care creste frecventa lor in tarile in curs de dezvoltare si datorita numarului din ce in ce mai mare al celor care sufera de obezitate si diabet din tarile industriale.

Cu toate acestea, specialistii spun ca 80-90% dintre bolile cardiovasculare ar putea fi evitate prin masuri profilactice extrem de simple si necostisitoare. Caci majoritatea problemelor de sanatate nu tin de medici, aparate sofisticate sau de calitatea spitalelor.

Sanatatea noastra e determinata, in mare masura, de alegerile pe care le facem zi de zi.

Sanatatea tine de ceea ce suntem dispusi sa facem, iar volumul de fata ne ofera informatiile necesare pentru alegerile cele mai bune.

Cuprins:

Ateroscleroza

Introducere

- 1. Arterele, doar simple conducte?**
- 2. Cum apare ateroscleroza?**
- 3. Ateroscleroza si colesterolul oxidat**
- 4. De ce se inrosesc frunzele toamna?**
- 5. Substantele antioxidante din alimente**
- 6. Fumatul si bolile cardiovasculare**
- 8. Fumatul si ateroscleroza**
- 9. Manifestarile clinice ale aterosclerozei**
- 10. Angina pectorala**
- 11. Infarctul miocardic**
- 12. Boala coronariana la femei**

13. Vinul si inima. Mai exista „paradoxul francez”?

14. Siesta si riscul bolii coronariene

Prevenirea aterosclerozei

Introducere

15. Dieta standard pentru bolile cardiovasculare

16. O dieta care si-a dovedit eficacitatea in diminuarea aterosclerozei

17. Cafeaua lucreaza impotriva inimii

18. Rolul stresului in aparitia infarctului miocardic

19. Rolul activitatii fizice

20. Scaderea colesterolemiei

21. Dieta vegetariana diminueza repede durerile precordiale

Hipertensiunea arteriala

Introducere

22. Ce determina presiunea arteriala?

23. Factorii care influenteaza tensiunea arteriala

24. Influentarea tensiunii arteriale prin stilul de viata

25. Tratamentul hipertensiunii arteriale esentiale

Accidentele vasculare cerebrale

Introducere

26. Factorii de risc pentru un accident vascular cerebral

Adresabilitate:

Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, publicul larg.

Pentru a cumpara cartea vedeti [Editura Viata si Sanatate](#) .