

FACTORII DE RISC ÎN CARDIOPATIA ISCHEMICĂ

Ana-Maria Zavtoni, Mariana Smișnoi

Conducător științific: Mariana Smișnoi

Catedra de medicină internă-semiologie, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Cardiopatia ischemică este cauza anginei pectorale apărută prin dezechilibrul între fluxul sanguin coronarian și necesitățile miocardice. Afectând arterele coronariene mari, în 95% este cauzată de ateroscleroză, în restul cazurilor de tabagism, HTA, dislipidemie, sedentarism etc. **Scopul lucrării.** Analiza și estimarea influenței factorilor de risc în dezvoltarea anginei pectorale și metodele de prevenire a cardiopatiei ischemice prin intermediul igienei de viață a pacientului, de exemplu alimentația. **Material și metode.** Pentru realizarea studiului s-a efectuat selectarea și analiza surselor bibliografice de nivel european, publicate în baze de date științifice medicale de specialitate în perioada 2018-2022 disponibile online. **Rezultate.** Atunci când numărul de factori de risc este mai mare de 3 sau pacientul prezintă un singur factor de risc dar foarte crescut, aceasta îl plasează în categoria cu risc înalt, necesitând inițierea unei atitudini terapeutice de modificare a acestor factori. S-a demonstrat faptul că viața sedentară este asociat cu un risc crescut de cardiopatie ischemică, iar activitatea fizică regulată ajută la scăderea morbidității și mortalității cardio-vasculare. Un element cheie pentru prevenirea bolilor cardiace este alimentația, unde alimentele de origine animală și dulciurile cresc riscul de deces prin boală cardiacă ischemică, iar alimentele de origine vegetală și peștele, scad acest risc. **Concluzii.** Pentru reducerea riscului de cardiopatie ischemică, pacientului i se recomandă modificări în modul de viață, prin practicarea unei activități fizice, micșorarea consumului de grăsimi, scăderea aportului caloric la cei supraponderali sau obezi, creșterea utilizării fructelor și legumelor proaspete, cereale. **Cuvinte-cheie:** cardiac, coronarian, alimentație, risc.

RISK FACTORS IN ISCHEMIC CARDIOPATHY

Ana-Maria Zavtoni, Mariana Smișnoi

Scientific adviser: Mariana Smișnoi

Internal Medicine-Semiology Discipline, Nicolae Testemițanu University

Background. Ischemic heart disease is the cause of angina pectoris caused by the imbalance between coronary blood flow and myocardial needs. Affecting the large coronary arteries, 95% of it is caused by atherosclerosis, in the remaining cases by smoking, hypertension, dyslipidemia, a sedentary lifestyle, etc. **Objective of the study.** Analysis and estimation of the influence of risk factors in the development of angina pectoris and methods of preventing ischemic heart disease using the patient's life hygiene, for example, nutrition. **Material and methods.** To carry out the study, the selection and analysis of bibliographic sources at the European level were carried out, published in specialized medical scientific databases in the period 2018-2022 available online. **Results.** When the number of risk factors is greater than 3 or the patient presents only one risk factor but it is very high, this places him in the high-risk category, requiring the initiation of a therapeutic attitude to modify these factors. It has been shown that a sedentary lifestyle is associated with an increased risk of ischemic heart disease, and regular physical activity helps to decrease cardiovascular morbidity and mortality. A key element in preventing heart disease is diet, where animal foods and sweets increase the risk of death from ischemic heart disease, and plant foods and fish decrease this risk. **Conclusion.** To reduce the risk of ischemic heart disease, the patient is recommended to make lifestyle changes, by practicing physical activity, reducing fat consumption, decreasing caloric intake for overweight or obese people, and increasing the use of fresh fruits and vegetables, cereals. **Keywords:** cardiac, coronary, nutrition, risk.