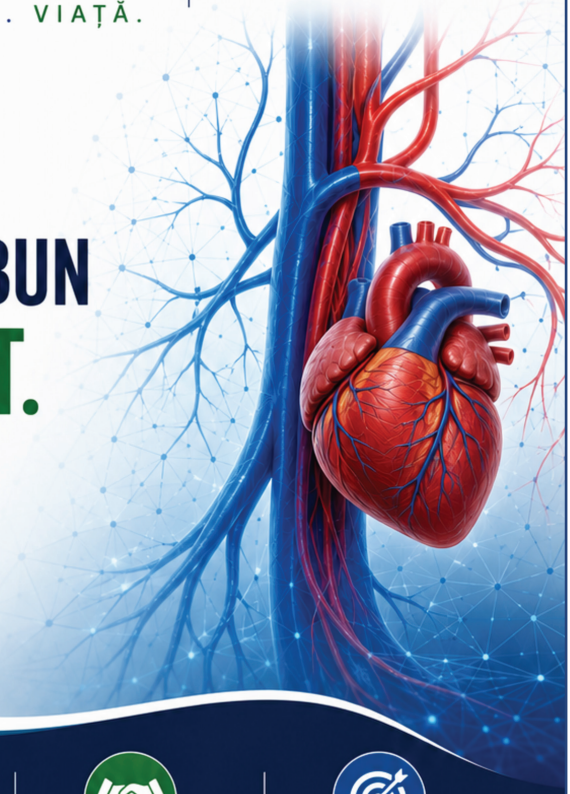
PREVASC
Prevenție Vasculară

INFORMAȚIE. PREVENȚIE. VIAȚĂ.

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA – MOLDOVA 2241

PREVENȚIA ESTE CEL MAI BUN TRATAMENT.



Împreună facem diferența.

PREVENȚIE
Informăm și educăm pentru a preveni bolile vasculare.

COMUNITATE
Construim împreună o comunitate mai sănătoasă.

PARTENERIAT
Colaborăm cu medici, specialiști și organizații de încredere.

IMPACT
Ne dorim să aducem schimbări reale în viața oamenilor.

VIZITEAZĂ
PREVASC.RO
Informație. Prevenție. Viață.

**SĂNĂTATEA TA.
VIITORUL TĂU.
ALEGE PREVENȚIA.**

UN PROIECT AL ROTARY CLUB TIMIȘOARA RIPENSIS • DISTRICT ROMÂNIA – MOLDOVA 2241

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

LUMINA CARE VINDECĂ

SOLIDARITATE PENTRU VIAȚĂ

În cadrul Galei Rotary Club Ripensis Timișoara, generozitatea s-a transformat în acțiune concretă.

Prin licitațiile caritabile organizate în cadrul balului, comunitatea rotariană și invitații săi au contribuit la un obiectiv esențial.



ACHIZIȚIONAREA UNEI
AMBULANȚE
PENTRU CLINICA
OncoHelp Timișoara

ACHIZIȚIONAREA UNEI
MAȘINI DE INTERVENȚIE
PENTRU CLINICA
OncoHelp Timișoara

FIECARE CONTRIBUȚIE ÎNSEAMNĂ:

- INTERVENȚII MAI RAPIDE
- ȘANSE ÎN PLUS PENTRU PACIENȚI
- SPRIJIN REAL PENTRU SISTEMUL MEDICAL

Acest proiect demonstrează că marile schimbări se construiesc împreună – **prin responsabilitate, unitate și implicare.**



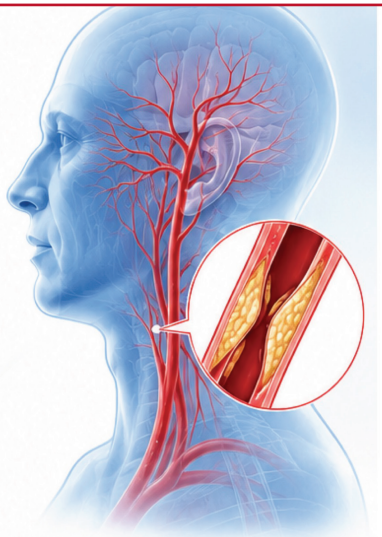
ROTARY ÎNSEAMNĂ COMUNITATE.
ROTARY ÎNSEAMNĂ IMPACT.
ROTARY ÎNSEAMNĂ SPERANȚĂ.

PROIECT ROTARIAN REALIZAT ÎN MANDATUL 2025 - 2026
PREȘEDINTE
ZOLTAN KOVACS

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

BOALA CAROTIDIANĂ

O CAUZĂ IMPORTANTĂ A ACCIDENTULUI VASCULAR CEREBRAL (AVC)



Arterele carotide transportă sângele către creier. Când acestea se îngustează din cauza depunerilor de grăsime (ateroscleroză), crește riscul de accident vascular cerebral ischemic.

FACTORI DE RISC

- Fumatul
- Hipertensiunea arterială
- Colesterolul crescut
- Diabetul
- Obezitatea
- Sedentarismul
- Vârsta înaintată
- Istoric familial de boli cardiovasculare

SIMPTOME DE ALARMĂ

Boala carotidiană poate fi „tăcută", fără simptome.
Uneori apar semne de accident ischemic tranzitoriu (AIT) sau AVC:

- Amorțeală bruscă a feței, brațului sau piciorului
- Dificultăți de vorbire
- Amețeală sau pierderea echilibrului
- Tulburări de vedere
- Slăbiciune pe o parte a corpului

DIAGNOSTIC

Medicii pot recomanda:

- Ecografie Doppler carotidiană
- Angio-CT
- RMN / angiografie vasculară



TRATAMENT

Tratamentul depinde de gradul de îngustare a arterelor:

- ✓ Controlul tensiunii și colesterolului
- ✓ Medicamente antiagregante
- ✓ Renunțarea la fumat
- ✓ Alimentație sănătoasă
- ✓ Activitate fizică regulată
- ✓ Intervenții chirurgicale sau endovasculare în cazurile severe

PREVENȚIE

Protejează-ți vasele de sânge!

- Alimentație echilibrată
- Mișcare zilnică
- Control medical periodic
- Menținerea greutății normale
- Gestionarea stresului
- Tratarea diabetului și hipertensiunii

AVC-ul este o URGENȚĂ MEDICALĂ!

Dacă observi simptomele de mai sus, **SUNĂ IMEDIAT LA 112.**

112

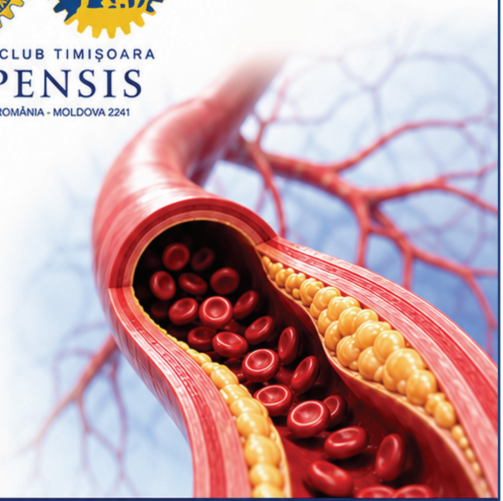
Informația și prevenția pot face diferența.
Ai grijă de sănătatea ta și programează-te pentru un control medical regulat.

ROTARY CLUB TIMIȘOARA RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

PREVASC
Preventie Vasculara

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

DIABET
ȘI
BOALA VASCULARĂ



Protejează-ți vasele. Protejează-ți viața.

Diabetul zaharat este una dintre principalele cauze ale bolilor vasculare. Nivelul crescut al glicemiei afectează pereții vaselor de sânge, favorizând ateroscleroza și complicațiile cardiovasculare, cerebrovasculare și ale membrelor inferioare.

Persoanele cu diabet au un **risc mult mai mare** de infarct miocardic, accident vascular cerebral și amputații la nivelul membrelor inferioare.

RISCURI CRESCUTE ÎN DIABET

- Boală coronariană și infarct miocardic
- Accident vascular cerebral
- Boală arterială periferică
- Nefropatie diabetică
- Retinopatie diabetică

CE POȚI FACE PENTRU A-ȚI PROTEJA VASELE

Ține glicemia sub control
Monitorizează regulat și respectă tratamentul recomandat.

Controlează tensiunea arterială
Țintește valori sub 130/80 mmHg.

Menține colesterolul sub control
LDL colesterol < 70 mg/dl (la recomandarea medicului).

Fii activ fizic
Măcar 30 de minute de mișcare moderată în majoritatea zilelor săptămânii.

Adoptă o alimentație sănătoasă
Redu zahărul, sarea și grăsimile saturate. Consumă mai multe legume, fructe și cereale integrale.

Renunță la fumat
Fumatul crește semnificativ riscul vascular.

SEMNE DE ALERTĂ – MERGI LA MEDIC!

- Durere la mers în gambe care cedează la repaus
- Răni care se vindecă greu la nivelul picioarelor
- Dureri în piept, lipsă de aer, palpitații
- Amețeli, tulburări de vorbire, slăbiciune bruscă
- Tulburări de vedere sau vedere încețoșată

CONTROL REGULAT. TRATAMENT CORECT. STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS.
ALEGERILE DE AZI ÎȚI PROTEJEAZĂ VIITORUL.

www.prevasc.ro

PREVASC
Prevenție Vasculară

BOALA BUERGER

Tromboangeită obliterantă



O afecțiune vasculară rară și agresivă, asociată în principal **consumului de tutun**, care afectează vasele mici și medii de sânge, în special la nivelul membrelor.

CE ESTE BOALA BUERGER?

Boala Buerger (tromboangeită obliterantă) este o inflamație non-aterosclerotică a vaselor de sânge, determinată de răspunsul anormal al organismului la toxinele din tutun și alte substanțe. Afectează în special arterele și venele de la nivelul mâinilor și picioarelor, reducând fluxul de sânge și oxigen.

SIMPTOME

- Dureri la nivelul membrelor (mai ales la efort sau în repaus)
- Senzație de frig la mâini și picioare
- Furnicături, amorțeli
- Răni, ulcerații care se vindecă greu
- Schimbarea culorii pielii (paloare, roșeață sau cianoză)
- Gangrenă în stadii avansate

EVOLUȚIE

În lipsa tratamentului și a renunțării la fumat, boala poate progresa și poate duce la complicații severe:

- Ischemie critică
- Ulcerații și infecții persistente
- Necroză tisulară
- Amputații

DIAGNOSTIC

Diagnosticul se stabilește pe baza simptomelor, a istoricului de fumat și a investigațiilor vasculare:

- Examen clinic
- Doppler vascular
- Angio-CT / Angio-RMN
- Angiografie



TRATAMENT

- **RENUNȚAREA DEFINITIVĂ LA FUMAT** este esențială și singura măsură care poate opri evoluția bolii.
- **TRATAMENT MEDICAL** pentru durere, inflamație și îmbunătățirea circulației.
- **ÎNGRIJIREA ATENTĂ A RĂNILOR** pentru prevenirea infecțiilor.
- **INTERVENȚII CHIRURGICALE** în cazurile avansate.

Diagnostic precoce, renunțarea la fumat și tratamentul corect pot salva membrele și **îmbunătăți calitatea vieții.**

AI PUTEREA SĂ OPREȘTI EVOLUȚIA BOLII BUERGER!

RENUNȚĂ LA FUMAT. ACUM.

Fiecare zi fără tutun înseamnă un pas spre vindecare.

Află mai multe despre Boala Buerger pe prevasc.ro/boala-buerger

prevasc.ro

Pentru inimă. **Pentru viață.**

PREVASC
Preventie Vasculara

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241



INSUFICIENȚA RENALĂ
ȘI
BOALA VASCULARĂ

Legătura dintre rinichi, tensiunea arterială și sănătatea vasculară

Hipertensiunea arterială și afectarea vasculară pot conduce la deteriorarea progresivă a funcției renale și la creșterea riscului de complicații cardiovasculare.

Diagnosticarea precoce și prevenția pot face diferența!

Protejarea vaselor de sânge înseamnă protejarea funcției renale.

FACTORI DE RISC

- Hipertensiune arterială
- Diabet zaharat
- Ateroscleroză
- Fumat
- Dislipidemie
- Boală cardiovasculară preexistentă

SEMNALE DE ALARMĂ

- Tensiune arterială greu controlabilă
- Edeme
- Oboseală accentuată
- Scăderea funcției renale
- Proteinurie
- Tulburări circulatorii

INVESTIGAȚII RECOMANDATE

- Ecografie Doppler renală
- Analize funcție renală
- RMN / Angio-CT
- Monitorizare tensională
- Evaluare vasculară completă

Ai grijă de rinichii tăi.
Ai grijă de **viața ta.**

Controlul factorilor de risc și monitorizarea regulată pot preveni complicațiile și pot îmbunătăți calitatea vieții.

prevasc.ro

Pentru inimă. **Pentru viață.**

PREVASC
Preventie Vasculara

TROMBOFILIA

Când sângele are tendința de a forma cheaguri

Trombofilia este o predispoziție a sângelui de a forma cheaguri (trombi) în interiorul vaselor de sânge, ceea ce poate duce la complicații serioase: **tromboze venoase, embolie pulmonară, complicații în sarcină și pierderi de sarcină.**



Depistarea la timp poate preveni complicațiile.

CE POATE CREȘTE RISCUL DE TROMBOZĂ?

FACTORI GENETICI
mutații ereditare care cresc tendința de coagulare a sângelui

SARCINA ȘI POSTPARTUM
perioade cu risc crescut de formare a cheagurilor

CONTRACEPTIVE HORMONALE
pot crește riscul de tromboză la anumite femei

IMOBILIZARE PRELUNGITĂ
călătorii lungi, repaus la pat, intervenții chirurgicale

ALTE AFECȚIUNI
obezitate, boli autoimune, cancer, sindrom de ovar polichistic, varice

SEMNE ȘI SIMPTOME CARE POT APĂREA

- Umflarea, durerea sau senzația de căldură la nivelul unui picior
- Dificultăți de respirație sau durere în piept
- Dureri de cap severe, tulburări de vorbire sau de vedere
- Pierderea sarcinii sau complicații în sarcină (ex: preeclampsie, RCIU)

CUI SE RECOMANDĂ TESTAREA PENTRU TROMBOFILIE?

- Persoanelor cu istoric personal de tromboză
- Persoanelor cu antecedente familiale de tromboză
- Femeilor cu pierderi de sarcină recurente sau complicații obstetricale
- Femeilor care doresc o sarcină și au factori de risc
- Persoanelor înainte de inițierea contraceptivelor hormonale (în cazuri selectate)
- Persoanelor înainte de intervenții chirurgicale majore

Testarea pentru trombofilie se face printr-o simplă analiză de sânge și oferă informații esențiale pentru prevenție și tratament personalizat.

Nu aștepta apariția complicațiilor.
Informează-te, **testează-te** și protejează-ți sănătatea!

PREVASC
Preventie Vasculara

www.prevasc.ro

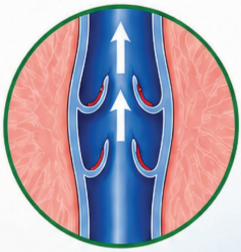
Prevenția începe cu un pas simplu: ai grijă de tine!

PREVASC
Preventie Vasculara

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

INSUFICIENȚA VENOASĂ CRONICĂ

Ai grijă de sănătatea picioarelor tale!





CE ESTE?

O afecțiune în care venele nu mai transportă eficient sângele înapoi către inimă, ducând la stagnare și presiune crescută în picioare.

SIMPTOME FRECVENTE

- Senzație de picioare grele și obosite
- Umflarea gleznelor (edem)
- Crampe, arsuri sau furnicături
- Vene varicoase vizibile
- Modificări ale culorii pieliii
- În cazuri severe: ulcere venoase

FACTORI DE RISC

- Statul prelungit în picioare sau pe scaun
- Sedentarismul
- Obezitatea
- Sarcina
- Istoric de tromboză venoasă

CE POȚI FACE?

- Mișcare zilnică (mers, înot, ciclism)
- Ridică picioarele deasupra nivelului inimii
- Folosește ciorapi compresivi
- Menține o greutate sănătoasă
- Consultă medicul pentru tratament adecvat

NU IGNORA SEMNELE!

Netratată, boala poate duce la complicații grave și scăderea calității vieții.



PROGRAMEAZĂ UN CONSULT!

Diagnosticul precoce face diferența!

Prevenție | Sănătate | Îngrijire | Calitate a vieții

www.prevasc.ro

Timișoara, România

PREVASC
PREVENȚIE VASCULARĂ

LIMFEDEMUL

Când sistemul limfatic nu mai drenează corect lichidele

Limfedemul reprezintă acumularea de lichid limfatic în țesuturi, provocând umflarea membrelor și disconfort progresiv. Poate afecta brațele, picioarele sau alte zone ale corpului.



SISTEMUL LIMFATIC
are rolul de a transporta și elimina excesul de lichide din organism.

CÂND ESTE AFECTAT,
limfa se acumulează și apare edemul limfatic.

CE ESTE LIMFEDEMUL?

Este acumularea de lichid limfatic în țesuturi, din cauza unui drenaj limfatic deficitar sau blocat, ceea ce duce la umflarea și disconfortul membrelor.

CAUZE ȘI FACTORI DE RISC

LIMFEDEM PRIMAR
- predispoziție genetică
- malformații ale sistemului limfatic

LIMFEDEM SECUNDAR
- intervenții chirurgicale
- radioterapie
- cancer și tratamente oncologice
- infecții
- traumatisme
- obezitate
- insuficiență venoasă

SEMNE ȘI SIMPTOME

- umflarea persistentă a unui membru
- senzație de greutate sau tensiune
- durere și disconfort
- limitarea mișcărilor
- piele îngroșată sau întinsă
- infecții repetate ale pielii

TRATAMENTUL LIMFEDEMULUI

TERAPIE COMPRESIVĂ
- ciorapi compresivi
- bandaje elastice

DRENAJ LIMFATIC MANUAL
Masaj terapeutic specializat pentru stimularea circulației limfatice.

EXERCIȚII ȘI FIZIOTERAPIE
Mișcarea ajută la reducerea edemului și îmbunătățirea drenajului.

ÎNGRIJIREA PIELII
Previne infecțiile și complicațiile cutanate.



IMPORTANT
Depistarea și tratamentul precoce pot reduce semnificativ complicațiile și pot îmbunătăți calitatea vieții.

- Consultă specialistul la primele semne.
- Urmărește tratamentul și recomandările.
- Mișcarea regulată și stilul de viață sănătos contează.
- Îngrijirea constantă face diferența.

PREVASC
PREVENȚIE VASCULARĂ

www.prevasc.ro

Ai grijă de sănătatea sistemului tău limfatic!

ROTARY CLUB TIMIȘOARA **RIPENSIS**

PREVASC

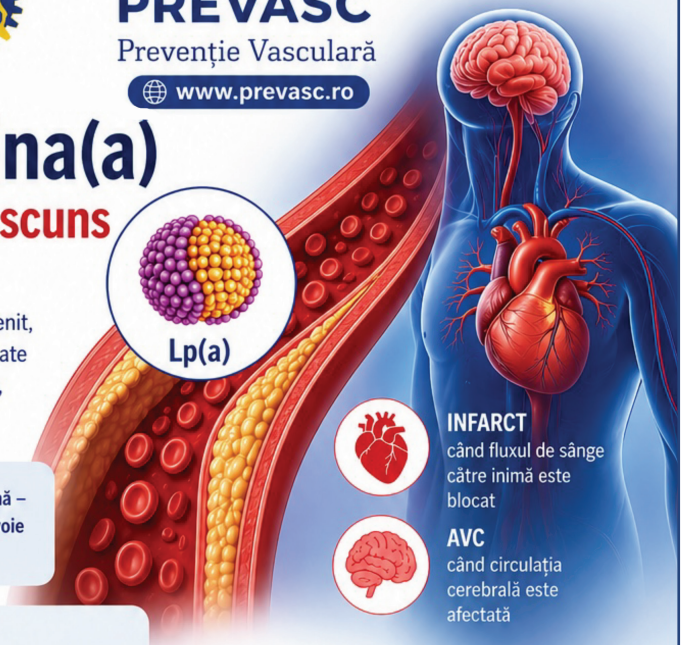
Prevenție Vasculară

www.prevasc.ro

Lipoproteina(a)

un transportor ascuns de colesterol

Lp(a) este un colesterol „rău” moștenit, prezent la 1 din 5 persoane, care poate crește riscul de boli cardiovasculare, infarct și AVC.



Lp(a) nu se testează de rutină – întreabă medicul dacă ai nevoie de această analiză.

Cum afectează Lp(a) vasele

- **Depuneri de colesterol pe pereții vaselor**
- **Inflamația pereților vaselor**
- **Formarea de cheaguri**

Aceste procese îngustează arterele, reduc circulația și cresc riscul de infarct, AVC și boală arterială periferică (BAP).

Boala arterială periferică (BAP)

înseamnă circulație slabă la nivelul picioarelor, cauzată de îngustarea arterelor.

Poate duce la durere la mers și vindecare lentă a rănilor.



Ai risc crescut dacă ai:

- Istoric familial de boli cardiovasculare
- Diabet
- Hipertensiune arterială
- Fumat

Ce trebuie să știi

Lp(a) este determinată n mare parte genetic și, de obicei nu poate fi scăzută prin dietă sau stil de viață.

Totuși, Lp(a) este doar o parte din riscul cardiovascular total. De aceea, este important să controlezi factorii pe care îi poți influența:

- Renunță la fumat și produse din tutun
- Fă mișcare regulat
- Adoptă o alimentație sănătoasă
- Menține o greutate optimă
- Urmează tratamentul recomandat de medic

Lp(a) și controlul colesterolului

Medicul poate recomanda tratamente pentru a reduce riscul cardiovascular:

- **Statine** → reduc producția de **colesterol** în ficat
- **Aspirină** → ajută la prevenirea formării cheagurilor
- **Inhibitori PCSK9** → ajută organismul să elimine colesterolul din sânge
- **Afereză** → filtrează colesterolul și Lp(a) din sânge utilizată mai ales în cazuri severe (ex: hipercolesterolemie familială)

Ai grijă de sănătatea inimii și a vaselor tale!

www.prevasc.ro

PREVASC
Preventie Vasculara

MALFORMAȚIA ARTERIOVENOASĂ

O ANOMALIE VASCULARĂ CU RISC MAJOR DE HEMORAGIE CEREBRALĂ



Malformația arteriovenoasă (MAV) reprezintă o conexiune anormală între artere și vene, fără interpunerea rețelei normale de capilare. Această anomalie determină circulația sângelui cu presiune crescută și poate provoca rupturi vasculare și hemoragii severe.

CIRCULAȚIA SANGUINĂ



SEMNE ȘI SIMPTOME

Cele mai frecvente manifestări:

- Dureri de cap persistente
- Convulsii
- Amețeli și vertij
- Tulburări de vorbire
- Slăbiciune musculară sau paralizie
- Probleme de memorie și concentrare
- Amorțeli sau furnicături
- Tulburări de echilibru și coordonare

⚠ În multe cazuri, MAV poate rămâne asimptomatică până la apariția unei hemoragii cerebrale.

FACTORI DE RISC ȘI COMPLICAȚII

Cea mai gravă complicație:

HEMORAGIA CEREBRALĂ

Riscul anual de sângerare este estimat între 2–4% dintre pacienții diagnosticați cu MAV.

Alte complicații:

- Accident vascular cerebral
- Deficite neurologice permanente
- Crize epileptice
- Pierderea conștienței
- Dizabilitate neurologică severă

DIAGNOSTIC

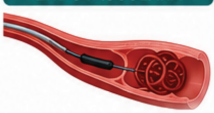
Investigațiile utilizate pentru confirmarea MAV:

- Angio-CT
- Angio-RMN
- Angiografie cerebrală
- Ecografie Doppler

OPȚIUNI DE TRATAMENT

Tratamentul este individualizat și poate include:

EMBOLIZARE ENDOVASCULARĂ



Procedură minim invazivă care blochează fluxul sanguin anormal.

RADIOCHIRURGIE STEREOTACTICĂ



Tratament cu fascicule de radiații direcționate precis asupra MAV.

CHIRURGIE CONVENȚIONALĂ



Îndepărtarea chirurgicală a malformației.

TRATAMENT MEDICAMENTOS



Controlul simptomelor precum convulsiile și durerile de cap.

CÂND TREBUIE SĂ MERGI DE URGENȚĂ LA MEDIC?

Solicită imediat ajutor medical dacă apar:

- Durere de cap bruscă și severă
- Pierderea cunoștinței
- Convulsii
- Tulburări de vorbire
- Paralizie sau slăbiciune bruscă
- Tulburări severe de vedere

DIAGNOSTICUL PRECOCE SALVEAZĂ VIEȚI

Evaluarea rapidă și tratamentul corect pot reduce semnificativ riscul complicațiilor neurologice severe.

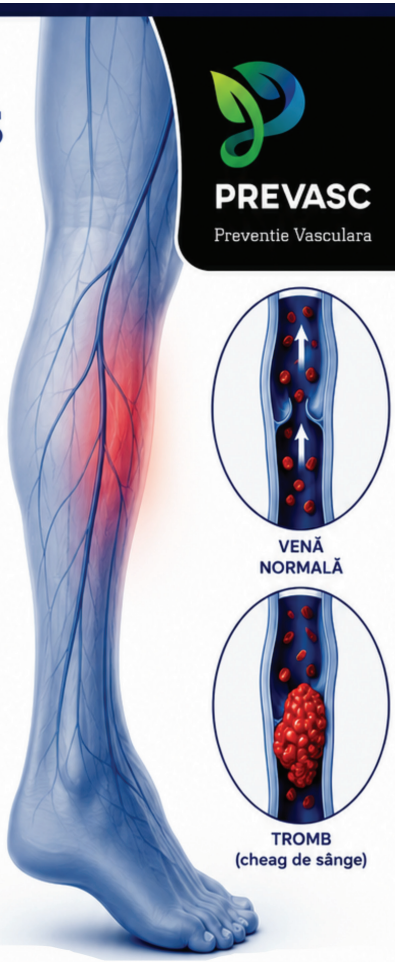
ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

PREVASC
Preventie Vasculara

TROMBOZA VENOASĂ PROFUNDĂ

O AFECȚIUNE SERIOASĂ, CARE POATE FI PREVENITĂ

Tromboza venoasă profundă (TVP) apare atunci când se formează un cheag de sânge (tromb) într-una dintre venele profunde, de obicei la nivelul picioarelor. Poate duce la complicații grave, precum embolia pulmonară. Depistată la timp, TVP poate fi tratată eficient și pot fi prevenite complicațiile.



SEMNE ȘI SIMPTOME

- Umflarea piciorului (de obicei unilateral)
- Durere sau sensibilitate la nivelul gambei sau coapsei
- Căldură locală
- Roșeață sau modificarea culorii pielii
- Vene superficiale dilatate (vizibile)

FACTORI DE RISC

- Imobilizarea prelungită (spitalizare, pat)
- Intervenții chirurgicale recente
- Călătorii lungi
- Sarcina și perioada post-partum
- Obezitatea
- Fumatul
- Antecedente personale sau familiale de TVP
- Boli oncologice

PREVENȚIE

- Mișcare regulată și evitarea statului prelungit pe scaun sau în pat
- Hidratare corespunzătoare
- Purtarea ciorapilor compresivi la recomandarea medicului
- Menținerea unei greutăți corporale normale
- Respectarea recomandărilor medicale, mai ales în perioadele cu risc crescut

CÂND SĂ SOLICITAȚI AJUTOR MEDICAL DE URGENȚĂ

Dacă apar dureri în piept, dificultăți de respirație, tuse cu sânge, palpitații sau leșin, contactați **imediat serviciile de urgență.** Acestea pot fi semne ale unei **embolii pulmonare.**

Ai grijă de sănătatea ta vasculară.
PREVENȚIA SALVEAZĂ VIEȚI!

Rotary Club Timișoara Ripensis
District România - Moldova 2241
www.rotary-ripensis.ro

PREVASC
Preventie Vasculara

PREVASC
PREVENȚIE VASCULARĂ

DISECȚIA DE AORTĂ



Disecția de aortă este o afecțiune gravă, care apare atunci când **peretele aortei** se rupe pe interior, iar sângele pătrunde între straturile peretelui arterial.

Este o **urgență medicală majoră,** care necesită diagnostic rapid și tratament imediat.

TIPURI DE DISECȚIE DE AORTĂ



TIP A

Afectează aorta ascendentă și poate implica arcul aortic și aorta descendentă.

Necesită tratament chirurgical de urgență.



TIP B

Afectează doar aorta descendentă, după originea arterei subclavie stângi.

De cele mai multe ori se tratează medicamentos, dar poate necesita intervenție endovasculară.

SIMPTOME

- Durere bruscă, severă, sfâșietoare, în piept sau în spate
- Durere care poate iradia către gât, spate sau abdomen
- Scăderea tensiunii arteriale, amețeli sau leșin
- Transpirații reci, greață, dificultăți de respirație
- Slăbiciune sau paralizie la nivelul unui braț sau picior, tulburări de vorbire (în cazurile complicate)

FACTORI DE RISC

- Hipertensiunea arterială
- Predispoziția genetică
- Anomalii ale peretelui aortic (ex. Marfan)
- Fumatul
- Vârsta înaintată (peste 60 de ani)

DURERE BRUSCĂ, INTENSĂ ÎN PIEPT SAU SPATE?

SUNĂ IMEDIAT LA 112!

Disecția de aortă poate fi fatală fără tratament rapid.

PREVENȚIA SALVEAZĂ VIEȚI!

Controlează tensiunea arterială, renunță la fumat și mergi la controale medicale regulate.

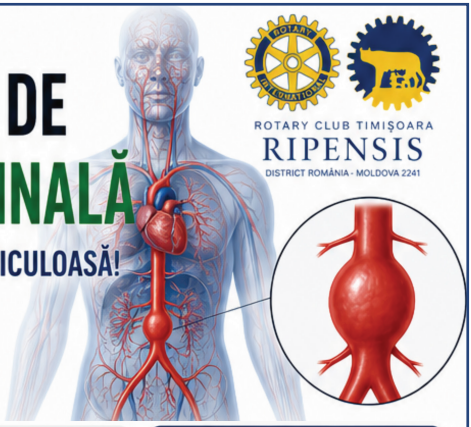
AI ÎNCREDERE ÎN EXPERȚI. AI GRIJĂ DE VIAȚA TA.

PREVASC
Preventie Vasculara

ANEVRISMUL DE AORTĂ ABDOMINALĂ

O AFECȚIUNE TĂCUTĂ, DAR PERICULOASĂ!

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

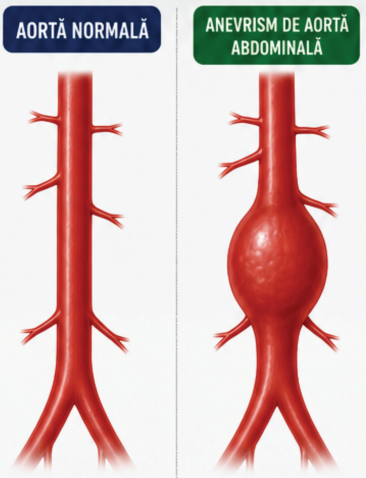


Anevrismul de aortă abdominală (AAA) reprezintă dilatarea anormală a aortei în zona abdomenului, cauzată de slăbirea peretei vascular. Poate crește în timp și se poate rupe, provocând hemoragii severe și risc vital.

FACTORI DE RISC

- Fumatul
- Hipertensiunea arterială
- Colesterolul crescut
- Vârsta peste 65 de ani
- Sexul masculin
- Ateroscleroza

Acești factori duc la slăbirea pereților aortei.



SIMPTOME

De multe ori NU are simptome!

Când apar:

- Durere abdominală sau lombară
- Senzație de pulsație în abdomen
- Umflare abdominală

Uneori este descoperit întâmplător la investigații.

COMPLICAȚII

- Ruptura anevrismului (urgență majoră)
- Hemoragie internă severă
- Șoc hemoragic

Ruptura poate fi fatală dacă nu se intervine rapid!

DIAGNOSTIC



Ecografie abdominală (cea mai frecventă) | CT | RMN

Anevrismul este diagnosticat atunci când diametrul aortei este mult crescut.

TRATAMENT

Depinde de dimensiune:

- Monitorizare (anevrisme mici)
- Operație deschisă (anevrisme mari sau simptomatice)
- Stent endovascular (minim invaziv)

Intervenția previne complicațiile grave.

PREVENȚIE

- Renunțarea la fumat
- Controlul tensiunii arteriale
- Controlul colesterolului
- Dietă sănătoasă
- Activitate fizică regulată
- Monitorizare medicală periodică

DEPISTAREA PRECOCE SALVEAZĂ VIEȚI!

Dacă aveți factori de risc, discutați cu medicul dvs. despre efectuarea unei ecografii abdominale.

PREVASC
PREVENȚIE VASCULARĂ

SINDROMUL RAYNAUD

Când frigul și stresul afectează circulația sângelui

Sindromul Raynaud este o afecțiune vasculară caracterizată prin spasme temporare ale vaselor de sânge, în special la nivelul degetelor mâinilor și picioarelor, declanșate de frig sau stres emoțional.



CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN TIMPUL UNUI EPISOD?

Modificări tipice ale culorii pielii:



ALB – flux sanguin redus

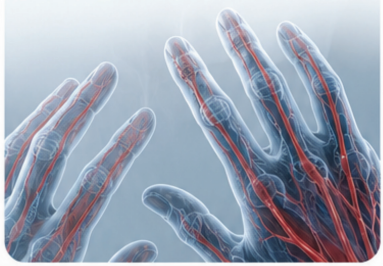
ALBASTRU – lipsă de oxigen

ROȘU – revenirea circulației

Degetele pot deveni reci, amorțite, dureroase sau pot apărea furnicături.

SEMNE ȘI SIMPTOME

- Degete reci și palide
- Modificări de culoare ale pielii
- Amorțeală și furnicături
- Durere la încălzire
- Sensibilitate crescută la frig
- În cazuri severe: ulcerații sau leziuni ale pielii



CAUZE ȘI FACTORI DECLANȘATORI

Factori frecvenți:

- expunerea la frig
- stres emoțional
- fumat
- vibrații repetitive
- utilizarea unor medicamente

Afecțiuni asociate:

- lupus
- sclerodermie
- artrită reumatoidă
- sindrom de tunel carpian
- boli vasculare periferice

TIPURI DE RAYNAUD

BOALA RAYNAUD (PRIMARĂ)

- formă mai ușoară
- apare fără alte boli asociate
- frecventă la femei tinere

FENOMENUL RAYNAUD (SECUNDAR)

- asociat cu alte afecțiuni
- poate produce complicații
- necesită evaluare medicală atentă

RECOMANDĂRI IMPORTANTE

- Protejează mâinile și picioarele de frig
- Evită fumatul
- Redu stresul
- Menține o circulație bună prin mișcare
- Consultă un specialist dacă simptomele persistă

PREVASC
PREVENȚIE VASCULARĂ

www.prevasc.ro

Circulația sănătoasă începe cu prevenția.

PREVASC

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

VASCULITA

Inflamația vaselor de sânge care nu trebuie ignorată.



Vasculita reprezintă inflamația pereților vaselor de sânge, care poate afecta artere, vene și capilare de orice dimensiune din întregul corp.

Diagnosticul precoce și tratamentul adecvat sunt esențiale pentru prevenirea complicațiilor și protejarea calității vieții.

Simptomele vasculitei pot fi vagi și ușor de confundat cu alte afecțiuni.
Nu amâna evaluarea medicală!

CE ESTE VASCULITA?

Vasculita este un grup de boli rare, cauzate de inflamația vaselor de sânge, determinată de un răspuns anormal al sistemului imunitar. Inflamația poate îngusta, slăbi sau bloca vasele de sânge, afectând fluxul de sânge și putând deteriora organele și țesuturile.

SIMPTOME FRECVENTE

- Oboseală, febră, scădere în greutate
- Dureri musculare sau articulare
- Erupții cutanate, răni care se vindecă greu
- Dureri de cap, probleme de vedere
- Tuse, dificultăți de respirație
- Durere abdominală, sânge în urină

TIPURI DE VASCULITĂ

Vasculite ale vaselor mari
Afectează aorta și ramurile sale principale (ex. arterita cu celule gigante, arterita Takayasu).

Vasculite ale vaselor medii
Afectează arterele de dimensiuni medii (ex. poliarterita nodoasă, boala Kawasski).

Vasculite ale vaselor mici
Afectează arteriole, venule și capilare (ex. granulomatoza cu poliangietă, purpura Schönlein-Henoch).

DIAGNOSTIC

Diagnosticul vasculitei implică o evaluare complexă, care poate include:

- Istoric medical și examen clinic detaliat
- Analize de sânge și urină
- Teste imagistice (ecografie, CT, RMN, PET-CT)
- Biopsie de țesut

TRATAMENT

Tratamentul este personalizat în funcție de tipul de vasculită și severitatea bolii și poate include:

- Medicamente antiinflamatoare
- Imunosupresoare
- Terapie biologică
- Monitorizare pe termen lung

PROTECȚIA VASELOR TALE, PRIORITATEA NOASTRĂ!

Dacă ai simptome persistente sau inexplicabile, programează-te pentru o evaluare de specialitate.

AI ÎNCREDERE ÎN EXPERȚI. AI GRIJĂ DE VIAȚA TA.

PREVASC
Prevenție Vasculara

FUMATUL ȘI BAP

Fumatul crește riscul și agravează boala arterială periferică



DE CE ESTE PERICULOS?

- Crește riscul de BAP cu 30–50%
- Îngustează și deteriorează vasele de sânge
- Favorizează depunerea plăcilor de aterom
- Crește riscul de durere la mers, amputație, infarct miocardic și accident vascular cerebral

BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT

- Îmbunătățește circulația sângelui
- Scade tensiunea arterială
- Îmbunătățește respirația
- Reduce riscul de cancer (gură, gât, plămâni, vezică) și alte complicații

CUM POȚI RENUNȚA LA FUMAT?

1. PREGĂTEȘTE-TE

- Notează motivele pentru care vrei să renunți
- Identifică situațiile care te fac să fumezi
- Stabilește o dată pentru renunțare

2. VORBEȘTE CU MEDICUL

- Discută despre opțiuni de tratament
- Află la ce simptome de sevraj să te aștepți
- Cere recomandări pentru sprijin: consiliere, medicamente sau alte resurse

3. CERE SPRIJIN

- Implică familia, prietenii și persoanele apropiate
- Evită persoanele și locurile unde se fumează
- Îndepărtează țigările și scrumierele din jurul tău

STRATEGII UTILE

- Evită pauzele de fumat și situațiile sociale în care se fumează
- Caută grupuri de suport și discută cu persoane care nu fumează
- Găsește modalități de a gestiona stresul: plimbare, activitate fizică, respirații profunde, relaxare
- Mestecă gumă fără zahăr sau distrage-ți atenția când ai poftă de țigară

RESURSE UTILE

- Discută cu medicul tău despre cele mai bune resurse și programe de renunțare la fumat.
- Linii telefonice de sprijin pentru renunțarea la fumat.
- Ghiduri și materiale educaționale disponibile online.
- Consiliere individuală sau de grup.

RENUNȚAREA LA FUMAT ÎȚI POATE SALVA VIAȚA ȘI PICIOARELE!

AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA INIMII ȘI A VASELOR TALE!

www.prevasc.ro

PREVASC
Preventie Vasculara

ROTARY CLUB TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

BOALA ARTERIALĂ PERIFERICĂ (BAP)

Ai grijă de circulația sângelui în picioare!



CE ESTE BAP?

BAP este o afecțiune cronică în care plăcile de aterom se depun în arterele picioarelor, îngustându-le și reducând fluxul de sânge. Acest lucru poate provoca durere, oboseală sau crampe la mers.

DE CE ESTE PERICULOASĂ?

Netratată, BAP poate duce la complicații grave:

- AMPUTAȚIE
- INFARCT
- ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

CINE AR TREBUI SĂ SE TESTEZE?

PERSOANE CU FACTORI DE RISC

- Fumători sau foști fumători
- Diabet
- Hipertensiune arterială
- Colesterol ridicat
- Boală renală cronică
- Supraponderalitate/obezitate

PERSOANE CU SIMPTOME

- Durere, crampe sau oboseală la nivelul gambei, coapsei sau feselor la mers
- Amorțeală sau furnicături la nivelul picioarelor
- Răni care se vindecă greu la picioare sau degete

VÂRSTA CONTEAZĂ

- Bărbați peste 50 de ani
- Femei peste 60 de ani
- Istoric familial de boli cardiovasculare

ISTORIC MEDICAL

- Istoric de infarct, AVC sau boală arterială periferică
- Intervenții chirurgicale vasculare anterioare

CE POȚI FACE?

- RENUNȚĂ LA FUMAT
- FĂ MIȘCARE REGULAT
- AI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ
- CONTROLEAZĂ TENSIUNEA ARTERIALĂ, DIABETUL ȘI COLESTEROLUL
- MERGI LA CONTROL MEDICAL REGULAT

DEPISTAREA PRECOCE SALVEAZĂ VIEȚI!

Consultă medicul dacă ai simptome sau factori de risc.

Un pas mic astăzi poate preveni complicații grave mâine.

ROTARY CLUB TIMIȘOARA RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA - MOLDOVA 2241

PreVasc
Prevenție vasculară

ÎMPREUNĂ PENTRU O COMUNITATE MAI SĂNĂTOASĂ!

INIȚIATORII PROIECTULUI PREVASC

PreVasc este rezultatul colaborării dintre pasiunea pentru sănătate, experiență și dorința de a face o diferență reală în viața oamenilor prin prevenție și educație medicală.



MIRCEA POPIȚIU

Inițiator & Coordonator PreVasc

- Chirurg vascular
- Cadru universitar

Dedicat excelenței medicale și formării generațiilor viitoare de medici.

ZOLTAN KOVÁCS

Președinte Rotary Club Timișoara Ripensis 2025-2026

- Lider dedicat comunității
- Susținător al inițiativelor cu impact social
- Promotor al valorilor Rotary: Servire. Integritate. Diversitate. Prietenie.

Implicat activ în proiecte care aduc schimbări reale în viața oamenilor.

ÎNTREG CLUBUL ROTARY TIMIȘOARA RIPENSIS

contribuie activ la proiectul PreVasc, susținând misiunea noastră de a promova sănătatea, prevenția și educația pentru o comunitate mai puternică și mai sănătoasă.

VOLUNTARIAT
Implicare constantă în acțiuni și evenimente.

EXPERTIZĂ
Sprijin oferit prin experiență și resurse.

SOLIDARITATE
Împreună pentru un viitor mai sănătos.

PREVENȚIE
Informăm și educăm pentru a preveni bolile vasculare.

COMUNITATE
Construim împreună o comunitate mai sănătoasă.

PARTENERIAT
Colaborăm cu medici, specialiști și organizații de încredere.

IMPACT
Ne dorim să aducem schimbări reale în viața oamenilor.

„Prevenția este cel mai bun tratament."
Împreună facem diferența."

VIZITEAZĂ PREVASC.RO
Informație. Prevenție. Viață.

ROTARY CLUB
TIMIȘOARA
RIPENSIS
DISTRICT ROMÂNIA – MOLDOVA 2241

Club Rotary Timișoara Ripensis
condus de
ZOLTAN KOVACS
Președinte Rotary Club
Timișoara Ripensis

PREVASC
PREVENȚIE VASCULARĂ

INIȚIATOR PROIECT
DR. MIRCEA POPIȚIU
Medic primar Chirurgie Vasculară
Șef de lucrări
UMF „Victor Babeș" Timișoara

PROIECTUL ROTARIAN DE
PREVENȚIE VASCULARĂ
AL CLUBULUI
ROTARY CLUB TIMIȘOARA RIPENSIS

PREVINE ÎNAINTE SĂ TRATEZI.

PreVasc conectează pacienți, medici și comunități pentru a reduce amputațiille și decesele cardiovasculare prin educație, prevenție și acces la informație medicală.

> „**Prevenția vasculară** nu este un cost, ci o **investiție** în vieți salvate."



LA FIECARE 20 DE MINUTE în România se amputează un membru.

80% DINTRE **DECESELE CARDIOVASCULARE** pot fi prevenite sau temporizate.

ROMÂNIA **ESTE PRINTRE ȚĂRILE** cu cea mai mare mortalitate cardiovasculară.

PREVASC ÎNSEAMNĂ:

EDUCAȚIE ȘI INFORMARE
Campanii, articole și resurse pentru pacienți și medici.

COMUNITATE ȘI IMPLICARE
Construim o rețea unită pentru o Românie mai sănătoasă.

ACCES LA PREVENȚIE
Informație medicală accesibilă și instrumente de evaluare a riscului.

MAI PUȚINE AMPUTAȚII. — MAI MULTE VIEȚI SALVATE.

www.prevasc.ro
Împreună putem schimba viitorul.
Prevenția începe cu un pas.

Inițiativă rotariană pentru viață!

Material educațional destinat informării generale privind prevenția și sănătatea vasculară. Informațiile prezentate în această broșură nu înlocuiesc consultul medical, diagnosticul sau tratamentul de specialitate. Pentru evaluare, recomandări terapeutice și monitorizare medicală, vă rugăm să vă adresați unui medic specialist.

Conținutul medical a fost elaborat și coordonat de Dr. Mircea Ionuț Popițiu împreună cu echipa PREVASC, pe baza literaturii medicale și a ghidurilor internaționale actuale din domeniul chirurgiei vasculare, cardiologiei, diabetologiei și medicinei vasculare.

Elementele grafice și ilustrațiile utilizate în această broșură au fost realizate cu sprijinul instrumentelor bazate pe inteligență artificială, sub coordonare și revizuire umană.

PREVASC este un proiect educațional și de prevenție vasculară realizat împreună cu Rotary Club Timișoara Ripensis, având ca obiectiv promovarea prevenției, depistării precoce și educației medicale în domeniul bolilor vasculare.