

## Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia

### Program ChUK skierowany jest do osób, które:

- w danym roku kalendarzowym mają 35, 40, 45, 50, 55 lat;
- obciążone są czynnikami ryzyka (palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia gospodarki lipidowej, niska aktywność ruchowa, nadwaga i otyłość, upośledzona tolerancja glukozy, nadmierny stres, nieracjonalne odżywianie się, wiek);
- nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia;
- w okresie ostatnich 5 lat nie korzystali ze świadczeń udzielanych w ramach programu.

### Szczegółowe informacje o programie znajdziesz na stronach:

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne>

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne>

### Lista placówek biorących udział w programie:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>



### Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka chorób serca



### Choroby serca

- Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę zgonów na świecie.
- Na zawał serca w naszym kraju co roku umiera ok. 15 tys. osób.
- Na nadciśnienie tętnicze choruje ponad 10 mln pacjentów.
- O niewydolności serca kardiolodzy mówią w kategoriach nowej, niezakaźnej epidemii. Szacuje się, że dziś cierpi na nią ok. miliona Polaków, w ciągu dekady liczba chorych zwiększy się o połowę.

## Czy wiesz

### Czym są choroby serca?

Choroby sercowo-naczyniowe to grupa zaburzeń serca i naczyń krwionośnych. Do najistotniejszych czynników ryzyka w przypadku chorób serca należą: nadciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia gospodarki lipidowej, cukrzyca, palenie tytoniu, niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, nadwaga i otyłość, nadmierny przewlekły stres, wiek i płeć.

### Najczęstsze choroby serca

Mięsień sercowy działa niczym pompa, która rozprowadza tak cenną dla organizmu człowieka krew. Do głównych chorób serca należą:

- **choroba wieńcowa - niedokrwienność serca**

Polega na niedotlenieniu komórek mięśnia sercowego, które prowadzi do jego niewydolności. Główne objawy to: duszności i ból w klatce piersiowej, pocenie się, płytki oddech i osłabienie.

- **zaburzenia rytmu serca**

Zaburzenia rytmu serca czyli arytmia to stan, w którym skurcze mięśnia sercowego są nieregularne, poza normą określającą ich częstotliwość. U zdrowego człowieka serce bije około 60 - 80 uderzeń na minutę.

- **niewydolność mięśnia sercowego**

Jest to stan, w którym uszkodzony jest mięsień sercowy. Krew pompowana jest znacznie wolniej, a ilość dostarczanego tlenu i składników odżywczych jest mniejsza, prowadząc w ten sposób do niewydolności serca. Główne objawy to: wysoki poziom zmęczenia, duszność, obrzęki stóp.

- **zapalenie mięśnia sercowego**

To choroba polegająca na wystąpieniu stanu zapalnego komórek serca. Głównymi objawami są: duszność, bóle w klatce piersiowej, kołatanie serca, a także tachykardia, obrzęki kostne i męczliwość.

- **nerwica serca**

Nerwica serca to zaburzenie, bezpośrednio związane ze stresem. W sytuacjach stresowych serce może zwiększyć wydajność nawet pięciokrotnie, a osoba borykająca się z tym problemem odczuwa przyspieszone bicie serca, kołatanie, duszność w klatce piersiowej, mdłości.

Darmowy plan żywieniowy **DASH NADCIŚNIENIE**  
dostępny na portalu: [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

## Jak zadbać o zdrowe serce?

- **Spożywaj zdrowe tłuszcze**

Ludzki organizm potrzebuje tłuszczów wielonienasyconych i jednonienasyconych. Jedyny rodzaj, bez którego może się obejść, to tłuszcze trans, które są dodawane do żywności wysokoprzetworzonej. Spożywanie tłuszczów trans zwiększa ryzyko udaru i chorób serca.

- **Dbaj o higienę jamy ustnej**

Zaburzenie flory bakteryjnej jamy ustnej determinuje 3 krotnie zwiększony wzrost zachorowań na choroby sercowo-naczyniowe m.in. zawał mięśnia serca, udar mózgu, przewlekła niewydolność serca, zaburzenia rytmu serca.

- **Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu**

Zadbaj o minimum 8 godzinny nieprzerwany odpoczynek w nocy. Jeśli chrapiesz lub cierpisz na bezdech senny, podejmij leczenie.

- **Zadbaj o aktywność fizyczną**

Długie siedzenie, zwiększa ryzyko zakrzepicy żył głębokich. Sprzyja również występowaniu nadwagi i otyłości, dlatego ruszaj się przez cały dzień. Parkuj dalej od biura, spaceruj kilka razy w czasie pracy.

- **Unikaj palenia (również biernego)**

Według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego wdychanie dymu tytoniowego przyczynia się rocznie do około 34 tysięcy przedwczesnych zgonów z powodu chorób serca i do ponad 7 tysięcy przypadków śmierci spowodowanych rakiem płuc.

- **Badaj się profilaktycznie**

### Dieta DASH dla zdrowego serca

W profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych na tle miażdżycy, eksperci rekomendują żywność nieprzetworzoną lub mało przetworzoną, zawierającą błonnik. Szczególnie, polecana jest dieta DASH, uznawana za złoty standard diety dla zdrowego serca, a właściwie dla zdrowych tętnic wieńcowych.

DASH jest doskonałym elementem profilaktyki pierwotnej wielu chorób dietozależnych. To dieta o właściwościach prozdrowotnych pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze i zapobiega jego rozwojowi, pomaga też obniżyć poziom cholesterolu LDL, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy typu 2.