



Światowy Dzień serca

Serce jest najciężej pracującym mięśniem. Nigdy nie odpoczywa. To ono pompuje krew i warunkuje prawidłowe funkcjonowanie każdej komórki organizmu. Jego nieprawidłowa praca może doprowadzić do rozwoju wielu chorób, dlatego warto wiedzieć, jak im zapobiegać.

Choroby serca najczęstszą przyczyną zgonów

Do głównych chorób układu sercowo-naczyniowego należą m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał serca, choroba wieńcowa, udar mózgu. Mimo coraz lepszej diagnostyki i metod leczenia stanowią one główną przyczynę zgonów na świecie.

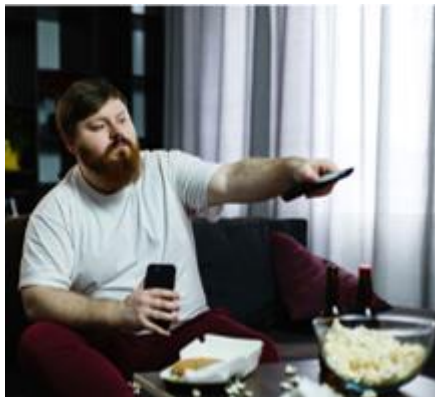
Co roku z przyczyn kardiologicznych umiera około 178 tys. Polaków.

Wpływa na to wiele czynników związanych ze stylem życia. Dlatego tak ważne jest, by stosować zasady zdrowego stylu życia.

Czynniki ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego

Na rozwój chorób układu krążenia wpływają:

- nadwaga i otyłość
- podwyższone ciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej
- stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
- palenie wyrobów tytoniowych
- niska aktywność fizyczna
- siedzący tryb życia
- spożywanie alkoholu
- stres.



Jak badać serce?

Do podstawowych badań diagnostycznych w przypadku chorób układu sercowo-naczyniowego należą:

- badanie krwi – pozwala ocenić ogólny stan zdrowia pacjenta
- EKG (elektrokardiografia) – umożliwia ocenę i wykrycie nieprawidłowości pracy serca
- echo serca (echokardiografia) – badanie obrazowe, ocenia między innymi budowę i działanie zastawek serca
- próba wysiłkowa – bada pracę serca podczas wysiłku.

Wymienione badania pozwalają określić stan zdrowia pacjenta i wykryć niektóre choroby we wczesnych fazach ich rozwoju.

Kodeks zdrowego układu sercowo-naczyniowego

- Odżywiaj się zdrowo (ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i soli).
- Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną dostosowaną do wieku oraz stanu zdrowia. Pozwoli to na utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi. Utrzymuj je w granicach normy (<140 /90 mmHg).
- Zadbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu, którego wartość powinna zawierać się w przedziale do 200 mg/dl.
- Nie pal i unikaj ekspozycji biernej na dym tytoniowy.
- Ogranicz spożywanie alkoholu.



Czy wiesz, że serce...

- to główny narząd układu krwionośnego, waży około 220–300 g
- dostarcza natlenowaną krew do każdej, nawet najodleglejszej komórki organizmu
- przepompowuje krew zbieraną z sieci naczyń krwionośnych, których łączna długość wynosi około 160 tysięcy kilometrów
- w ciągu 1 minuty pompuje około 5–6 litrów krwi, czyli ponad 7 tysięcy litrów dziennie.



Skorzystaj z programów profilaktycznych

Nieodpowiedni styl życia (zła dieta, używki, stres, niska aktywność fizyczna) sprzyja rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego. Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK) szerzy wiedzę i świadomość pacjentów na temat chorób układu krążenia, poprzez edukację i aktywną profilaktykę.

Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK)

Został opracowany dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia. Możesz z niego skorzystać w swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej).

Wystarczy, że zgłosisz chęć wzięcia udziału, a przychodnia

sprawdzi, czy kwalifikujesz się do programu. Badania wykona lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej.



Porozmawiajmy o profilaktyce



AKADEMIA NFZ



DIETY NFZ



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl