

## Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia

Program ChUK skierowany jest do osób w wieku od 35 do 65 lat, u których nie rozpoznano choroby układu krążenia.

Z programu można skorzystać raz na 5 lat. Realizują go wszystkie przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

W ramach tego programu lekarz lub pielęgniarka przeprowadzają wywiad i kierują na badania: pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz badania biochemiczne. Na podstawie wyników lekarz ocenia ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia oraz przekazuje zalecenia.

Szczegółowe informacje o programie znajdziesz na stronie: [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl) w zakładce Profilaktyka



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.:

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



**Sledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



### Profilaktyka choroby niedokrwiennej serca

Choroba niedokrwienne serca (ChNS) jest szerokim pojęciem i obejmuje, niezależnie od powodujących je czynników, wszystkie stany niedokrwienia mięśnia sercowego.

### Choroba niedokrwienne serca w statystykach

- W 2017 r. w Polsce na chorobę niedokrwiennej serca chorowało 1,6 mln osób (według danych Institute for Health Metrics and Evaluation).
- W 2019 r. 1,2 mln dorosłych osób miało udzielone świadczenia opłacone przez NFZ z powodu ChNS.
- Z danych NFZ wynika, że wartość refundacji świadczeń z powodu ChNS wyniosła blisko 2 mld zł w 2019 r.
- Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę zgonów na świecie.

## Troska o serce to inwestycja w długie życie

Choroba niedokrwienna serca to zespół objawów, które wynikają z nieprawidłowego przepływu krwi przez tętnice wieńcowe. Najczęściej przyczyną ChNS jest miażdżyca tętnic. Do głównych czynników ryzyka ChNS, na które pacjent ma wpływ, zalicza się: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, palenie tytoniu, nadwagę i otyłość, niewłaściwą dietę, cukrzycę, nadużywanie alkoholu, niską aktywność fizyczną i czynniki psychospołeczne. **Zdrowy tryb życia pozwala zapobiegać rozwojowi i spowalniać postęp choroby.**

## Postaw na profilaktykę z NFZ

### Kioski profilaktyczne NFZ

Regularnie sprawdzaj podstawowe parametry swojego ciała. W siedzibach 16 oddziałów wojewódzkich NFZ znajdują się samoobsługowe kioski profilaktyczne. Zmierzysz w nich ciśnienie tętnicze krwi, wykonasz analizę składu ciała, określisz indeks BMI.



### Portal [www.diety.nfz.pl](http://www.diety.nfz.pl)

Całkowicie darmowy i dostępny dla wszystkich portal, na którym znajdują się porady żywieniowe, e-booki z przepisami oraz gotowe jadłospisy oparte na diecie DASH.



### Program treningowy „8 tygodni do zdrowia”

Bądź aktywny fizycznie. Sprawdź program treningowy NFZ na kanale Akademia NFZ w serwisie YouTube. Treningi oraz porady specjalistów dostępne są również w aplikacji [mojeIKP](#).



## Profilaktyka choroby niedokrwiennej serca

### Zdrowa, prawidłowo zbilansowana dieta jest podstawą profilaktyki choroby niedokrwiennej serca.

Postaw na dietę zbliżoną do diety śródziemnomorskiej, bogatą w warzywa i owoce. Wyeliminuj lub zredukuj czerwone mięso i cukry proste. Spożywaj więcej oliwy z oliwek, oleju lnianego, roślin strączkowych.

Unikaj słodzenia i nie nadużywaj soli –

dzienna maksymalna porcja soli powinna mieścić się w łyżeczce.

**Utrzymanie prawidłowej masy ciała.** Kontroluj masę ciała, walcz z nadwagą.

Bardzo istotne jest regularnie monitorowanie masy ciała i wyliczanie BMI.

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA (kg)}}{\text{WZROST (m)}^2}$$

### Aktywność fizyczna – filarem profilaktyki.

Wykonuj tygodniowo od 150 do 300 minut wysiłku fizycznego umiarkowanej intensywności. Intensywność wysiłku fizycznego dostosuj do swoich możliwości. Każda aktywność jest ważna, a systematyczność jest podstawą sukcesu!

### Nie pal.

Palisz papierosy? Nadużywasz alkoholu? To bardzo poważne czynniki ryzyka rozwoju choroby niedokrwiennej serca. Zawarte w papierosach substancje, np. nikotyna, tlenek węgla oraz gazy oksydacyjne, mają udowodnione działanie w prowokowaniu ostrych stanów sercowo-naczyniowych.

### Badania profilaktyczne w trosce o serce.

Systematycznie wykonuj badania laboratoryjne m.in.

- poziom cholesterolu
- poziom glikemii
- poziom kwasu moczowego.

Regularnie wykonuj pomiar ciśnienia tętniczego.

**Zadbaj o dobry sen i redukcję stresu, naucz się odpoczywać.**

