

Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Dbaj o siebie

W czasie życia człowieka serce wykonuje ponad 2,5 miliarda uderzeń. **Zadbaj o nie i postaw na profilaktykę!**

Gdzie skorzystasz z programu profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)? 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.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o programie



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](https://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.

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

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Choroby układu krążenia są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Możesz im zapobiec. Zmień styl życia i pamiętaj o profilaktyce.

Choroby układu krążenia (ChUK)

- Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowocześniejszych metod leczenia umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia należy do najwyższych w Europie.
- Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej.
- Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina o możliwości skorzystania z programu profilaktycznego chorób układu krążenia [CHUK](#). Badania można wykonać raz na 5 lat w każdej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej w ramach NFZ. Lista placówek realizujących program dostępna jest w wyszukiwarce [Gdzie się leczyć](#).

Co powinniśmy wiedzieć o chorobach układu krążenia? Jak uniknąć zawału serca czy udaru mózgu? Do kogo skierowany jest program profilaktyki chorób układu krążenia?

Znajdziecie Państwo na kanale [YouTube Akademia NFZ](#).

Bezpłatne plany żywieniowe na bazie diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension - dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) dostępne są na portalu [Diety NFZ](#).

Obyj o siebie

W czasie życia człowieka serce wypłaca około 2,5 miliona uderzeń. Zdawal i nie! Jesteś na profilaktyce?

Wiele chorób jest u programie profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK). W swojej przychodni NFZ (publicznej) opłaci ubezpieczenie, wystaniesz, krążenie się poprawi, a przychodnia zapewni ciymierzenie. To jest program profilaktyki chorób układu krążenia. Nie zapomnij o profilaktyce.

Zobacz kod QR i dowiedz się więcej o programie



Wideo: Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

- [Wideo: Profilaktyka](#)
- [Wideo: Profilaktyka](#)



Strona: Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

- [Strona: Profilaktyka chorób układu krążenia \(ChUK\)](#)
- [Strona: Profilaktyka chorób układu krążenia \(ChUK\)](#)

1000 100



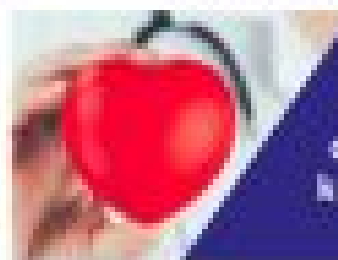
Blog: Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

- [Blog: Profilaktyka chorób układu krążenia \(ChUK\)](#)
- [Blog: Profilaktyka chorób układu krążenia \(ChUK\)](#)

NFZ

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA I PROFILAKTYKA



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Choroby układu krążenia są jednym z najczęstszych zagrożeń zdrowia i życia. Można im zapobiec. Zmień styl życia i pamiętaj o profilaktyce.

Choroby układu krążenia (ChUK)

- Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są jedną z przyczyn śmierci w Polsce i powodem chorób układu krążenia. Choroby układu krążenia to: choroby serca, choroby naczyń krwionośnych, choroby naczyń krwionośnych.
- Na ich rozwój wpływają wiele czynników: wiek, styl życia, dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres, czy też inne czynniki. Choroby układu krążenia to: choroby serca, choroby naczyń krwionośnych, choroby naczyń krwionośnych.
- Dla osób zagrożonych chorobami układu krążenia istnieje specjalny program profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK).

Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby serca i naczyń krwionośnych, to grupa schorzeń związanych z naruszeniem przepływu krwi w całym ciele i układu krążenia (serce, naczynia i naczynia włosowate).

Czynnikami chorób układu krążenia

Czynnikami, na które nie mamy wpływu:

- wiek (im więcej lat, tym większe ryzyko)
- historia choroby układu krążenia
- profilaktyka genetyczna

Czynnikami, na które możemy mieć wpływ:

- dieta i aktywność
- palenie tytoniu i picie alkoholu
- nadciśnienie tętna i cukrzyca
- cholesterol i poziom cukru w krwi
- stres i choroby układu krążenia
- choroby układu krążenia
- inne.

Ważne!

Choroby układu krążenia są jedną z przyczyn śmierci. Można im zapobiec, zmieniając styl życia. Pamiętaj o profilaktyce.



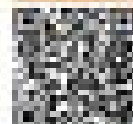
Zdrowy styl życia

Aby zapobiec chorobom układu krążenia:

- prowadź aktywny i zdrowy tryb życia
- zjedz zdrową dietę - mniej tłuszczu, więcej owoców i warzyw
- nie pal tytoniu i nie pij alkoholu
- nie pal tytoniu i nie pij alkoholu
- nie pal tytoniu i nie pij alkoholu
- nie pal tytoniu i nie pij alkoholu
- nie pal tytoniu i nie pij alkoholu
- nie pal tytoniu i nie pij alkoholu



Na portalu Dobre NFZ znajdziesz darmowy plan żywieniowy ChUK. [MADROŚĆ](#)



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli chcesz mieć wpływ na swoje zdrowie.

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz chorób układu krążenia, cukrzycy, nadciśnienia, choroby serca lub innych chorób układu krążenia*
- nie kurujesz się lub nie kurujesz i jesteś w ryzyku tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

*Choroby układu krążenia to: choroby serca, choroby naczyń krwionośnych, choroby naczyń krwionośnych. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu, wystarczy zgłosić się do swojej NFZ.

