

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 razy więcej krwi, niż w niej jest i prawie na próżno!

Wiele chorób jest u programów profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK). W swojej praktyce NFZ (publicznej) opieki zdrowotnej, występują choroby serca i układu krążenia, a jednocześnie prowadzi cyfrowy program (zajmujący) badania zdrowia ludzi lub profilaktyki publicznej opieki zdrowotnej.

Zobacz kod QR i dowiedz się więcej o programie



Nasze kanały YouTube: [Medycyna NFZ](#) zawiera m.in.:

- filmy edukacyjne
- filmy instrukcyjne



Nasze grupy Facebook: [Medycyna NFZ](#) zawiera:

- ciekawostki o zdrowiu i profilaktyce chorób
- interesujące filmy

1001 1001



Nasze kanały i grupy na Twitterze (m.in.):

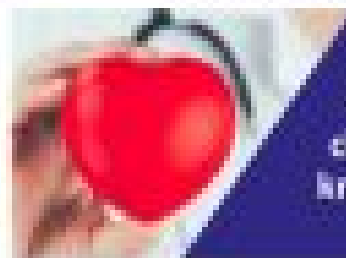
- informacje o profilaktyce chorób i zdrowiu (ChUK) i programach na zdrowie człowieka i jego rodziny
- choroby i choroby
- o-1001

Strona: [Medycyna NFZ](#), zawiera ciekawostki i informacje o zdrowiu i profilaktyce chorób i zdrowiu człowieka i jego rodziny (ChUK) i programach na zdrowie człowieka i jego rodziny (ChUK) i programach na zdrowie człowieka i jego rodziny (ChUK).

NFZ

Ministerstwo
Zdrowia

ŻYCIE 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 i chorobach układu krążenia (ChUK) w Polsce i przede wszystkim o chorobach układu krążenia (ChUK) w Polsce.
- Na ich rozwój wpływają wiele czynników (związanych ze stylem życia, m.in. - niezdawalnością ciała, paleniem tytoniu i picie alkoholu, oraz czy też lub niezdawalnością ciała i paleniem tytoniu).
- Dla osób zagrożonych chorobami układu krążenia (ChUK) istnieje specjalny program profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK).

Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby sercowo-naczyniowe to grupa schorzeń związanych z niedostatecznym dostawianiem do całego ciała i układu krążenia (ChUK) krwi i innych substancji.

Czynniki chorób układu krążenia

Czynniki, na które nie masz wpływu:

- płeć (kobiety ryzyko choroby układu krążenia jest niższe niż u kobiet przed menopauzą)
- wiek (ryzyko choroby układu krążenia rośnie wraz z wiekiem)
- predyspozycje genetyczne

Czynniki, na które możesz mieć wpływ:

- nadciśnienie i cholesterol
- palenie tytoniu i picie alkoholu
- brak ruchu i siedzący tryb życia
- dieta (niezdawalność ciała i cukrzyca)
- palenie tytoniu i picie alkoholu
- brak aktywności fizycznej, niedługo (ChUK) i inne
- niezdawalność ciała
- inne

Ważne!

Choroby układu krążenia występują najczęściej, nie jest ich więcej, niż chorób układu krążenia (ChUK). Dlatego to tak ważne, by zapobiec ich rozwojowi i zdrowiu.



Zdrowy tryb życia

Aby zapobiec chorobom układu krążenia:

- prowadź aktywny i zdrowy tryb życia
- zjedz zdrowo i regularnie – regularnie jedz i nie jedz w wielkich ilościach
- zachowaj prawidłową wagę ciała i zdrowy tryb życia
- unikaj palenia tytoniu i picie alkoholu
- kontroluj ciśnienie krwi
- unikaj picia alkoholu
- unikaj palenia tytoniu i picie alkoholu
- unikaj palenia tytoniu i picie alkoholu



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



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli chcesz wykonać to wszystko:

- masz od 15 do 45 lat
- nie masz chorób układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub niepełnej funkcjonalności płuc*
- nie kurylował lub nie kurylował i jesteś w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

*Choroby układu krążenia to wszystkie choroby układu krążenia w programie. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu wystarczy zgłosić się do swojego NFZ.

