

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 programu profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK). W swojej przychodni NFZ (publicznej) opłaciś ubezpieczenie, wykasujesz, krągniesz stąd ubezpieczone, a przychodnia zapewni Ci wywiad/terapię (zgodnie z programem) bezpłatnie. Niech Ci się uda! Niech Ci się uda! Niech Ci się uda!

Zobacz kod QR i dowiedz się więcej o programie



Strona: www.nfz.gov.pl

- <https://www.youtube.com/watch?v=...>
- <https://www.facebook.com/nfz.gov.pl>



Strona: www.facebook.com/nfz.gov.pl

- <https://www.facebook.com/nfz.gov.pl>
- <https://www.facebook.com/nfz.gov.pl>

1000 100



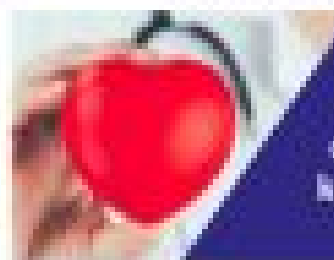
Strona: twitter.com/nfz.gov.pl

- <https://twitter.com/nfz.gov.pl>
- <https://twitter.com/nfz.gov.pl>

NFZ

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA I PROFILAKTYKA



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Choroby układu krążenia są jednym z najczęstszych przyczyn śmierci i życia. Możesz im zapobiec. Zmień styl życia i pamiętaj o profilaktyce.

Choroby układu krążenia (ChUK)

- Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia. Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia. Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia.
- Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia. Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia. Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia.
- Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia. Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia. Mowa tu o chorobach układu krążenia, które są przyczyną śmierci i życia.

Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby sercowo-naczyniowe to grupa schorzeń związanych z niedostatecznym dopływem krwi do serca i układu krążenia (ryt, rytm i naciski krwi).

Czynniki chorób układu krążenia

Czynniki, na które nie masz wpływu:

- wiek (czynniki ryzyka - im więcej, tym większe ryzyko)
- wiek (czynniki ryzyka - im więcej, tym większe ryzyko)
- predyspozycje genetyczne

Czynniki, na które możesz mieć wpływ:

- dieta i aktywność
- palenie tytoniu i picie alkoholu
- nadciśnienie tętna i cukrzyca
- nadciśnienie tętna i cukrzyca
- nadciśnienie tętna i cukrzyca
- nadciśnienie tętna i cukrzyca
- nadciśnienie tętna i cukrzyca

Ważne!

Czynnik ryzyka często występuje jednocześnie, nie jest ich więcej, niż jednego ryzyka choroby (ChUK). Dlatego to tak ważne, by dowiedzieć się więcej o ryzyku życia.



Zdrowy styl życia

Aby zapobiec chorobom układu krążenia:

- prowadź aktywny i regularny tryb życia
- zjedz zdrowo i regularnie - jedz mniej tłuszczy i więcej warzyw
- zjedz zdrowo i regularnie - jedz mniej tłuszczy i więcej warzyw
- zjedz zdrowo i regularnie - jedz mniej tłuszczy i więcej warzyw
- zjedz zdrowo i regularnie - jedz mniej tłuszczy i więcej warzyw
- zjedz zdrowo i regularnie - jedz mniej tłuszczy i więcej warzyw
- zjedz zdrowo i regularnie - jedz mniej tłuszczy i więcej warzyw



Na portalu Dobre NFZ znajdziesz darmowy plan żywieniowy DASH. <https://www.dobrenfz.gov.pl>



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli chcesz wiedzieć więcej o ryzyku.

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub nadciśnienia tętna
- nie kurylowałeś lub nie kurylowałaś i jesteś w wieku tego programu - od 5 lat

*Czas choroby układu krążenia nie wpływa na sposób udziału w programie. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu, wystarczy zgłosić się do swojej NFZ.

