20 kwietnia 2023

Profilaktyka 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.

Dbaj o siebie

W czasie życia człowiek serce wykonuje ponad 2,5 miliarda uderzeń. **Dbajmy o nie i pamiętajmy o profilaktyce!**

Będzie kierowniczka z programu profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)? W ramach programu POZ (podstawowej opieki zdrowotnej), dysponujemy, że ogólnie chęć wziąć w udziału, a przychodnia sprawdzi, czy kwalifikujesz się do programu. Badania wykonuje lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o programie

Na kanale YouTube Akademia NFZ odnajdziesz m.in.:
- filmy edukacyjne,
- plansze animacyjne.

Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:
- codzienne zasady aktywności o profilaktyce chorób cywilizacyjnych życia,
- [illegible]

Na portalu Dbaty NFZ, grupie znajdziesz m.in.:
- bezpłatne publikacje naukowe na temat DASH i przepisami na zdrowe dania oraz linka zakupów,
- porady dietetyczne,
- e-book.

Bonus: Serdecznie NFZ. Będziesz na bieżąco z informacjami o zapisach, odnajdziesz ciekawe tematy profilaktyki i motywujesz do zdrowia.

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

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 że od lepszej diagnostyki i nowoczesnej farmakoterapii liczba zachorowań w Polsce z powodu chorób układu krążenia nadal dominuje na Europie.
- Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, m.in.: niezdrowa dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej.
- Dla osób narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).

Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby serca oraz naczyń krwionośnych, to grupa schorzeń związanych z nieprawidłowościami w pracy serca i układu krążenia (krwi, tętnic i naczyń włosowatych).

Czynniki chorób układu krążenia

Czynniki, na które nie masz wpływu:
- płeć: mężczyźni częściej narażeni na wcześniejszy rozwój chorób u kobiet przed menopauzą,
- wiek: mężczyźni od 45 lat, kobiety od 55 lat,
- predyspozycje genetyczne.

Czynniki, na które możesz mieć wpływ:
- nadwaga i otyłość,
- podwyższony cholesterol,
- zaburzenia gospodarki cukrowej,
- brak przedcukrzycowy lub cukrzyca,
- palenie wyrobów tytoniowych,
- mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia,
- spożywanie alkoholu,
- stres.

Pamiętaj!
Czynniki ryzyka często występują jednocześnie, nie pod ich wpływ, tym większe ryzyko rozwoju ChUK. Dlatego ta lista ważna, by stosować zasady zdrowego stylu życia.

Zdrowy układ krążenia

Aby zapobiegać chorobom kardiologicznym:
- przestań palić papierosy i unikaj biernego palenia,
- zmień sposób odżywiania – zwiększ spożycie warzyw i owoców, ograniczaj tłuszcze,
- zadbaj o dobrą kondycję – ruch pomaga w odbudowie naczyń,
- aktywnie przeciwdziałaj nadwadze i otyłości,
- kontroluj ciśnienie tętnicze,
- ograniczaj picie alkoholu,
- [illegible]
- wykonuj badania profilaktyczne.

Na portalu Dbaty NFZ znajdziesz darmowy plan tygodniowy DASH NADCIŚNIENIE.

Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla osób, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:
- masz od 35 do 65 lat,
- nie masz choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub nadciśnienia tętniczego leczonego*,
- nie korzystałeś/ki nie korzystałeś/ki z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

*Część chorób układu krążenia nie wyklucza z udziału w programie. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu, wystarczy zgłosić się do lekarza POZ.