

## Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia

### Program ChUK skierowany jest do osób, które:

- w danym roku kalendarzowym mają 35, 40, 45, 50, 55 lat;
- obciążone są czynnikami ryzyka (palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia gospodarki lipidowej, niska aktywność ruchowa, nadwaga i otyłość, upośledzona tolerancja glukozy, nadmierny stres, nieracjonalne odżywianie się, wiek);
- nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia;
- w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach programu.

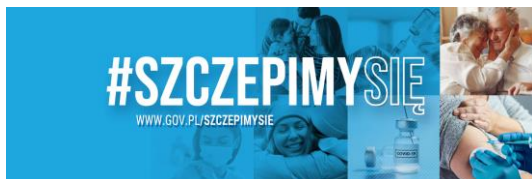
### Szczegółowe informacje o programie znajdziesz na stronach:

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne>

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne>

### Lista placówek biorących udział w programie:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>



### Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka chorób układu krążenia



### Choroby układu krążenia (ChUK)

- Nielezione nadciśnienie może prowadzić m.in. do udarów, choroby niedokrwiennej serca, niewydolności serca i nerek.
- Ponad 40% zgonów kardiologicznych u mężczyzn spowodowanych jest chorobą wieńcową, w przypadku kobiet jest to 30%.
- Miażdżyca zajmuje trzecie miejsce wśród przyczyn zgonów w Polsce.
- Na zawał serca umiera rocznie około 15 tys. Polaków.

## Czy wiesz

### Czym są choroby układu krążenia?

Choroby układu krążenia, nazywane inaczej chorobami układu sercowo-naczyniowego, to pojęcie obejmujące zaburzenia w obrębie układu naczyń krwionośnych i serca. Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowoczesnych metod leczenia, choroby te są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów tak w Polsce, jak i w wielu innych krajach świata. Zachorowalność wzrasta, zwłaszcza u mężczyzn w średnim wieku. Bardzo często osoby z dolegliwościami ze strony układu krążenia, ignorują pierwsze objawy.

### Najczęstsze choroby układu krążenia

Wśród chorób układu krążenia wyróżnić można zarówno wady wrodzone serca, choroby o podłożu genetycznym, jak i choroby nabyte. Najczęściej występujące choroby:

- **nadciśnienie tętnicze** - stan, w którym ciśnienie tętnicze krwi jest wyższe niż przyjęta górna granica. Najczęstsze objawy: ból głowy, bezsenność, szumy uszne, zaburzenia widzenia;
- **niewydolność serca** - stan w którym serce nie ma wystarczającej siły, aby przepompować odpowiednią ilość krwi. Najczęstsze objawy: osłabienie, łatwe męczenie się nawet przy niewielkim wysiłku, duszności, obrzęki;
- **zawał serca** - występuje na skutek przerwania dopływu krwi do części mięśnia sercowego przez dłuższy czas; objawia się zazwyczaj intensywnym bólem w klatce piersiowej, który może promieniować np. do barku, zuchwy, oraz m.in. Nudnościami, dusznością, niepokojem;
- **choroba wieńcowa** – spowodowana jest niewłaściwym zaopatrzeniem serca w krew tętniczą w wyniku zwężenia naczyń wieńcowych. Najczęstsze objawy: powysiłkowe bóle w klatce piersiowej ustępujące w spoczynku i męczliwość;
- **udar mózgu** - miejscowe zaburzenie krążenia krwi w obrębie naczyń zlokalizowanych w mózgu, do którego dochodzi nagle; wyróżnia się dwa rodzaje udarów - niedokrwieny oraz krwotoczny.

### Czynniki ryzyka

Niektóre wzorce zachowań składające się na współczesny styl życia (niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, stres) odgrywają ważną rolę w rozwoju chorób układu krążenia. Zaburzenia biochemiczne wywołane przez niewłaściwe wzorce określane są jako czynniki ryzyka.

**Najistotniejsze czynniki ryzyka w przypadku chorób układu krążenia:**

- nadciśnienie tętnicze krwi;
- zaburzenia gospodarki lipidowej (podwyższone stężenie we krwi cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, triglicerydów i niskie stężenie HDL-cholesterolu);
- upośledzona tolerancja glukozy;
- palenie tytoniu;
- niewłaściwe odżywianie;
- siedzący tryb życia;
- nadwaga i otyłość;
- nadmierny przewlekły stres;
- wiek;
- płeć męska.

### Kodeks zdrowego układu krążenia

- Odżywiaj się zdrowo (ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i soli).
- Uprawiaj regularnie, umiarkowaną aktywność fizyczną 150–300 minut tygodniowo.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi. Utrzymuj je w granicach normy (<140/90mmHg).
- Zadbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu.
- Rzuć palenie i unikaj ekspozycji biernej na dym tytoniowy.
- Ogranicz spożywanie alkoholu.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała (18,5 – 24,9 BMI ).  $BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$

Darmowy plan żywieniowy **DASH NADCIŚNIENIE**  
dostępny na portalu: [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)