



## **Środa z profilaktyką - zapobiegaj chorobom układu krążenia**

2023-04-25

**Na zawał serca umiera rocznie około 15 tys. Polaków, a miażdżyca zajmuje 3. miejsce wśród przyczyn zgonów w naszym kraju. Choroby układu krążenia są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Możesz im zapobiec. Zmień styl życia i pamiętaj o profilaktyce.**

### **Czym są choroby układu krążenia?**

Choroby układu krążenia, czyli choroby sercowo-naczyniowe to grupa schorzeń związanych z występowaniem dolegliwości ze strony serca i układu krwionośnego (żył, tętnic i naczyń włosowatych).

### **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
- niewydolność serca
- zawał serca
- choroba wieńcowa
- udar mózgu.

### **Czynniki chorób układu krążenia**

- Czynniki, na które nie masz wpływu:
  - płeć męska (większe ryzyko u mężczyzn niż u kobiet przed menopauzą)
  - wiek (mężczyźni od 45 lat, kobiety od 55 lat)
  - predyspozycje genetyczne
- Czynniki, na które możesz mieć wpływ:
  - nadwaga i otyłość
  - podwyższone ciśnienie tętnicze
  - zaburzenia gospodarki lipidowej
  - stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
  - palenie wyrobów tytoniowych
  - niska aktywność fizyczna
  - siedzący tryb życia
  - spożywanie alkoholu
  - stres.

### **Jak zapobiegać chorobom kardiologicznym?**

- prowadź aktywny i higieniczny tryb życia
- zmień sposób odżywiania – zwiększ proporcje warzyw i owoców w swojej diecie
- zachowuj równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem
- utrzymuj prawidłową masę ciała
- kontroluj ciśnienie tętnicze



**Magiczny  
Kraków**

- ogranicz picie alkoholu
- zrezygnuj z palenia papierosów
- wykonuj badania profilaktyczne.

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