

Zadbaj o serce. Środa z Profilaktyką.

Serce jest najciężej pracującym mięśniem. Warunkuje funkcjonowanie każdej komórki organizmu. Jego nieprawidłowa praca może doprowadzić do rozwoju wielu chorób, dlatego warto wiedzieć, jak im zapobiegać. Do głównych chorób układu sercowo naczyniowego należą m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał serca, choroba wieńcowa, udar mózgu. Mimo coraz lepszej diagnostyki i metod leczenia stanowią one główną przyczynę zgonów na świecie. Jak dbać o serce? Kodeks zdrowego układu sercowo naczyniowego. Odżywiaj się zdrowo (ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i soli). Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną dostosowaną do wieku oraz stanu zdrowia. Pozwoli to na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi. Utrzymuj je w granicach normy (<140/90 mmHg) Zadbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu, którego wartość powinna zawierać się w przedziale do 200 mg/dl. Nie pal i unikaj ekspozycji biernej na dym tytoniowy. Ogranicz spożywanie alkoholu Zobacz film i dowiedz się, jakie są czynniki ryzyka oraz jak zapobiegać chorobom układu krążenia. Skorzystaj z bezpłatnego portalu dietetycznego Diety NFZ , który oferuje wsparcie w kwestiach związanych ze zdrowym żywieniem. Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK) Został opracowany dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia. Możesz z niego skorzystać 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. Zapraszamy również do lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia w ramach akcji „Środa z Profilaktyką”. Światowy dzień serca — materiały edukacyjne