

Zadbaj o serce. Postaw na profilaktykę! - Środa z Profilaktyką w OW NFZ

Na rozwój chorób układu krążenia ma wpływ nasz styl życia, m.in. niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, stres. 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. Wystarczy zgłosić chęć wzięcia udziału, a przychodnia sprawdzi, czy kwalifikujemy się do programu. Badania wykona lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej. Koszty leczenia chorób układu krążenia kosztowało w ubiegłym roku ok. 20 mld zł. To niebagatelna kwota, którą wydaliśmy ze składki zdrowotnej na świadczenia medyczne i leki. Z programu ChUK skorzystało w 2023 roku ponad 570 tys. pacjentów. Postaw na profilaktykę Narodowy Fundusz Zdrowia w najnowszym Poradniku Pacjenta przypomina jak dbać o zdrowe serce, czym jest program ChUK i jak skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych. Poradnik Pacjenta to praktyczny przewodnik po systemie ochrony zdrowia z perspektywy pacjenta. Pisany prosto i konkretnie. **PRZECZYTAJ:** Poradnik Pacjenta: Poznaj ChUK – program NFZ, w którym zakocha się Twoje serce Dieta dla serca Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował plany żywieniowe w oparciu o zasady diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia), które dostępne są na portalu www.diety.nfz.gov.pl <https://www.diety.nfz.gov.pl/plany-zywieniowe/nadcisnienie> Zobacz film i dowiedz się, jakie są czynniki ryzyka oraz jak zapobiegać chorobom układu krążenia. https://www.youtube.com/watch?v=Grx4F3_XOvA