

Środa z profilaktyką - „Profilaktyka Chorób Układu Krążenia”

Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowocześniejszych metod leczenia umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia należy do najwyższych w Europie. Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej. Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK). **CZYNNIKI RYZYKA:** 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