# Program kompleksowej opieki po zawale serca KOS-zawał - Środa z Profilaktyką

**Na rozwój chorób układu krążenia ma wpływ nasz styl życia m.in. niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, stres. Sprawdź jak działać profilaktycznie oraz na czym polega program KOS-zawał. 1,6 mln osób w Polsce cierpi z powodu choroby niedokrwiennej serca. Choroba niedokrwienna serca, znana również jako choroba wieńcowa, polega na niewystarczającym dopływie tlenu i krwi do mięśnia sercowego. Jest to skutek zwężenia tętnic wieńcowych, ściśle związany z miażdżycą naczyń krwionośnych. Jednym z powikłań niedokrwiennej choroby serca jest zawał serca. SPRAWDŹ KONIECZNIE: Czy grozi Ci choroba wieńcowa? otwiera się w nowej karcie Program kompleksowej opieki po zawale serca KOS-zawał to program kompleksowej specjalistycznej opieki w zakresie leczenia szpitalnego, ambulatoryjnego i rehabilitacji kardiologicznej, przeznaczony dla pacjentów po zawale mięśnia sercowego. W ramach programu pacjenci mają zapewnioną ciągłość diagnostyki i leczenia, w tym również rehabilitacji kardiologicznej oraz edukacji na temat czynników ryzyka chorób serca, w kolejnych 12 miesiącach od wypisu ze szpitala. Dowiedz się więcej z materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu. Program kompleksowej opieki po zawale serca KOS-zawał — materiały edukacyjne otwiera się w nowej karcie Zadbaj o zdrowie. Postaw na profilaktykę! Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina również 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 Gdzie się leczyć . Pamiętaj: Dla serca ważny jest systematyczny trening, ponieważ powiększa on sieć naczyń krwionośnych, dzięki czemu więcej bogatej w tlen krwi może dotrzeć do serca. Regularnymi ćwiczeniami wzmocnisz serce i obniżysz poziom złego cholesterolu i cukru we krwi oraz ciśnienie tętnicze. Spożywaj zdrowe tłuszcze, te zawarte w rybach, orzechach, oliwie z oliwek; Dbaj o higienę jamy ustnej; bakterie wywołujące próchnicę, jeśli przenikną do krwioobiegu, mogą wywołać zatory; Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu; Zadbaj o aktywność fizyczną; Unikaj palenia - również biernego; Badaj się - szczególnie po 40-tym roku życia, kiedy ryzyko chorób układu krążenia znacząco wzrasta; Stosuj dietę DASH - program żywieniowy znajdziesz na Diety NFZ otwiera się w nowej karcie**