

## **Środa z Profilaktyką - Z miłości do serca!**

Profilaktyka chorób serca to temat dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” - akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia. NFZ przypomina o możliwości skorzystania z bezpłatnego programu profilaktycznego chorób układu krążenia (ChUK). „Są tysiące chorób, ale tylko jedno zdrowie” Do głównych chorób układu sercowo-naczyniowego należą m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał serca, choroba wieńcowa, udar mózgu. Choroby te stanowią najczęstszą przyczynę zgonów. Wpływa na to wiele czynników, również tych, które są następstwem niedostatecznej dbałości o prozdrowotne zachowania. Dlatego, aby zminimalizować ryzyko zachorowania, tak ważne jest wyeliminowanie niewłaściwych nawyków, prowadzenie zdrowego stylu życia oraz regularne badania profilaktyczne.

**Profilaktyka chorób serca - Środa z Profilaktyką - MATERIAŁY EDUKACYJNE Nasze drogie serce. Ile kosztuje leczenie chorób układu krążenia? Według danych NFZ otwiera się w nowej karcie wartość refundacji świadczeń w 2022 roku z powodu zawału serca wyniosła 1,19 mld zł, a wartość refundacji świadczeń z powodu przewlekłej choroby niedokrwiennej serca to 1,20 mld zł. Postaw na profilaktykę Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia powstał program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK), którego jednym z istotnych elementów jest podnoszenie świadomości pacjentów poprzez edukację i aktywną profilaktykę. Ten program jest również dla Ciebie, jeśli: masz od 35 do 65 lat nie masz rozpoznanej: cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii, choroby układu krążenia (nie wszystkie choroby układu choroby krążenia wykluczają z udziału w programie – zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę POZ), nie korzystałeś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat. Badania można wykonać w każdej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej w ramach NFZ. PRZECZYTAJ: Poradnik Pacjenta: Poznaj ChUK – program NFZ, w którym zakocha się Twoje serce W poradniku Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina m.in. jak dbać o zdrowe serce oraz jaki pakiet badań przysługuje w programie ChUK. Czy wiesz, że...? Poradnik Pacjenta to praktyczny przewodnik po systemie ochrony zdrowia z perspektywy pacjenta. Pisany prosto i konkretnie. Wszystkie poradniki są dostępne są na stronie NFZ.GOV.PL/PoradnikPacjentaNFZ 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](http://www.diety.nfz.gov.pl) otwiera się w nowej karcie . Dieta DASH na portalu Diety NFZ E-book Kolacja dla serca Diety NFZ otwiera się w nowej karcie Zobacz film i dowiedz się, jakie są czynniki ryzyka oraz jak zapobiegać chorobom układu krążenia. otwiera się w nowej karcie**