

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 niedokrwienności 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