

## Profilaktyka Chorób układu krążenia (CHUK)

**Choroby układu krążenia to główna przyczyna zgonów w Polsce i na świecie. Zmiana stylu życia oraz wczesna diagnostyka mogą odwrócić ten niekorzystny trend**

### ❖ Najczęstszymi chorobami układu krążenia są:

- nadciśnienie tętnicze
- choroba niedokrwienna serca (na czele z zawałem) wady zastawkowe serca
- niewydolność serca
- żylna choroba zakrzepowo — zatorowa
- miażdżyca tętnic obwodowych
- zaburzenia rytmu serca (w tym migotanie przedsionków).

### ❖ Czynniki ryzyka chorób serca

1. Nadciśnienie tętnicze krwi.
2. Zaburzenia gospodarki lipidowej (podwyższone stężenie we krwi cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, trójglicerydów i niskie stężenie HDL-cholesterolu).
3. Upośledzona tolerancja glukozy.
4. Palenie tytoniu.
5. Nadwaga i otyłość.
6. Brak aktywności fizycznej.
7. Spożywanie alkoholu.

### ❖ Co Cię czeka w ramach programu

Lekarz lub pielęgniarka POZ przeprowadzi z Tobą wywiad oraz:

- ❖ sprawdzi ciśnienie tętnicze krwi
- ❖ zmierzy BMI, czyli indeks masy ciała
- ❖ pokieruje na badania krwi:
  - stężenie cholesterolu całkowitego,
  - LDL-cholesterolu
  - HDL-cholesterolu
  - Trójglicerydów
  - Glukozy

### ❖ Czy program jest dla Ciebie

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

- Masz 35-65 lat
- Nie masz cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii ani niektórych chorób układu krążenia
- nie korzystałeś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

### **Zmieniając niewłaściwe nawyki, zmniejszasz ryzyko choroby.**

Aby już dzisiaj zapobiegać tym niebezpiecznym czynnikom warto:

- rzucić palenie
- ograniczyć w diecie sól, cukier i tłuszcze nasycone (występują m.in. w produktach pochodzenia zwierzęcego oraz oleju kokosowym i palmowym)
- zadbać o codzienną aktywność fizyczną, choćby spacer
- regularnie mierzyć ciśnienie tętnicze krwi
- badać stężenie cholesterolu
- ograniczyć spożywanie alkoholu
- kontrolować wagę.

### **WAŻNE!**

Dzięki wczesnemu wykryciu choroby układu krążenia możesz uniknąć późniejszych problemów ze zdrowiem:

- udaru mózgu
- zawału serca
- niepełnosprawności.

Więcej informacji znajdziesz [TUTAJ](#) oraz [TUTAJ](#)