



## Urząd Miasta Hajnówka



### Kategoria

- Zdrowie
- **Jeszcze do 24 kwietnia trwa Ogólnopolski Tydzień dla Serca, z tej okazji zapobieganie chorobom układu krążenia to temat „Środy z Profilaktyką” w Podlaskim Oddziale Wojewódzkim NFZ.**
- **Sprawdź, jak uniknąć zawału serca czy udaru mózgu.**
- **Poznaj Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).**

Na rozwój chorób układu krążenia ma wpływ nasz styl życia m.in.: niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, stres. Z raportu [Narodowego Funduszu Zdrowia](#) wynika, że aż 10 mln dorosłych Polaków ma nadciśnienie tętnicze. Nielezione nadciśnienie może prowadzić m.in. do udarów, choroby niedokrwiennej serca, niewydolności serca i nerek.

## Zadbaj o zdrowie. Postaw na profilaktykę

Podczas trwającego Tygodnia dla Serca (17 – 24 kwietnia) Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ przypomina o możliwości skorzystania z Programu Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).

**Profilaktyka Chorób Układu Krążenia (ChUK)** to program finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, a realizowany przez lekarzy rodzinnych i pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej. Mogą z niego bezpłatnie i bez skierowania skorzystać wszystkie osoby w wieku od 35 do 65 lat, u których dotychczas nie rozpoznano choroby układu krążenia.

W ramach programu lekarz albo pielęgniarka, po przeprowadzeniu wywiadu, zleca pacjentowi badania biochemiczne krwi (stężenie cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, HDL-cholesterolu, trójglicerydów i glukozy), dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego krwi i określa współczynnik masy ciała (Body Mass Index – BMI). Po rozpoznaniu ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia lekarz, w zależności od wyników badań, może zalecić pacjentowi kolejne badania po upływie pięciu lat, a jeśli pojawi się taka potrzeba, także edukację zdrowotną. Może ona dotyczyć zmiany diety lub trybu życia. Lekarz określa także, czy pacjent pozostanie pod opieką lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, czy zostanie skierowany do specjalisty.

Badania można wykonać raz na 5 lat w każdej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej w ramach NFZ. W województwie podlaskim w 2022 r. programem objętych zostało 8 872 pacjentów (od początku 2023 r. - 5 436 pacjentów; dane na 19.04.2023 r. ).

Skorzystanie z Programu ChUCK pozwala pacjentom podnieść swoją wiedzę na temat chorób układu krążenia oraz zdrowego stylu życia, a zakwalifikowanym do grupy podwyższonego ryzyka wykryć chorobę we wczesnym stadium i podjąć skuteczne leczenie specjalistyczne.

## Jak zadbać o serce?

- 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 portalu Diety NFZ: [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)

**Więcej** materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia:

1. Ulotka „Profilaktyka chorób układu krążenia” (w załączniku)
2. Rozmowa o chorobach układu krążenia z dr n. m. Jerzym Górnym, kardiologiem, specjalistą chorób wewnętrznych w serwisie YouTube:

# Środy z Profilaktyką

To cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, dedykowana profilaktyce chorób i promocji zdrowia.

Każda środa to dzień edukacji zdrowotnej, podczas którego poruszany jest zawsze inny, ważny aspekt naszego zdrowia. Szeroko współpracujemy z organizacjami pacjenckimi. Edukujemy osoby w różnym wieku, także osoby starsze, które jeszcze nie potrafią odnaleźć się w życiu z chorobą.

Zagadnienia „Śród z profilaktyką” powiązane są z najważniejszymi ogólnopolskimi lub międzynarodowymi inicjatywami prozdrowotnymi (np. Światowy Dzień Walki z Cukrzycą) oraz tematami kluczowymi dla NFZ (otyłość i cukrzyca, obecne i nowe programy profilaktyczne, raporty NFZ oraz kampanie edukacyjne).

Formuła akcji ma na celu zachęcać pacjentów do działania, popularyzować i wspierać postawy prozdrowotne, uczyć odpowiedzialności za własne zdrowie, zacieśniać współpracę z organizacjami pacjenckimi, a także budować pozytywny wizerunek NFZ wśród pacjentów.

**dr Beata Leszczyńska**

**Rzecznik prasowy**

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/3687-profilaktyka-chorob-ukladu-krazenia>