



Urząd Miasta Hajnówka



Kategoria

- Zdrowie

Profilaktyka chorób serca i układu krążenia jest skuteczna, jeśli łączy trwałe zmiany w stylu życia i wczesną diagnostykę - przypomina Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia.

Na rozwój chorób układu krążenia ma wpływ wiele czynników związanych ze współczesnym stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu, picie alkoholu, stres czy brak aktywności fizycznej. Długotrwałe narażenie na te czynniki może prowadzić do licznych zaburzeń. Tylko przez wyeliminowanie niewłaściwych nawyków, możemy w dużym stopniu zminimalizować ryzyko zachorowania.

Choroby układu krążenia są w Polsce pierwszą przyczyną zgonów (stanowią ponad 40% zgonów). Osobom

szczegól­nie na nie narażonym dedykowany jest Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK), który ma na celu podniesienie wiedzy i świadomości pacjentów na temat chorób układu krążenia i zdrowego stylu życia, ale przede wszystkim zmniejszenie o 20 procent zachorowalności i umieralności Polaków z powodu chorób układu krążenia.

Jak skorzystać z Programu Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK)?

Do udziału w programie niepotrzebne jest skierowanie. Wystarczy zgłosić się do swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), ponieważ każda placówka POZ posiadająca kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia realizuje program ChUK. Do udziału w programie kwalifikują się pacjenci, którzy spełniają trzy kryteria:

- mieszczą się w przedziale wiekowym od 35 do 65 lat;
- nie chorują na: cukrzycę, przewlekłą chorobę nerek, rodzinną hipercholesterolemię ani niektóre z chorób układu krążenia (jeśli na nie chorujesz, dowiesz się od lekarza, czy możesz wziąć udział w programie);
- nie korzystali z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

W 2023 r. w województwie podlaskim z programu ChUK skorzystało blisko 20 tys. osób.

Co oferuje program ChUK?

Lekarz (lub pielęgniarka) przeprowadzi wywiad i skieruje na badanie biochemiczne krwi (stężenie cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, HDL-cholesterolu, triglicerydów i poziomu glukozy). Pacjent będzie miał również zmierzone ciśnienie tętnicze krwi i określone BMI (indeks masy ciała). Następnie lekarz dokona oceny ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia oraz ustali plan dalszego postępowania medycznego. W przypadku podejrzenia choroby skieruje pacjenta na dodatkowe badania i/lub dalsze leczenie do specjalisty. Pacjent w zależności od potrzeb, otrzymuje również dalsze zalecenia, np. ponownego badania w ramach Programu ChUK za 5 lat. Ważny element programu stanowi edukacja zdrowotna, mająca na celu wprowadzenie zdrowych nawyków i zmianę stylu życia na bardziej aktywny.

Profilaktyka kardiologiczna jest bardzo ważna. Świadomość pacjenta o obciążeniu czynnikami ryzyka, pozwala podjąć kroki prewencyjne, by zatrzymać postęp choroby i uniknąć przedwczesnego zgonu. Program ChUK poza badaniami, oferuje wiedzę na temat chorób układu krążenia oraz zdrowego stylu życia.

Czynniki ryzyka rozwoju choroby układu krążenia:

1. nadciśnienie tętnicze krwi,
2. podwyższone stężenie cholesterolu we krwi,
3. uzależnienie od używek: palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu;
4. nadwaga i otyłość,

5. niska aktywność fizyczna,
6. nadmierny stres,
7. nieracjonalne odżywianie.

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.

W trosce o serce, warto skorzystać z portalu <https://diety.nfz.gov.pl/>, z którego można pobrać bezpłatne jadłospisy, m.in. plan żywieniowy **DASH NADCIŚNIENIE**. Portal oferuje też m.in.: porady na temat zdrowego żywienia, filmy edukacyjne, quizy o zdrowych nawykach, e-booki z przepisami.

Ponadto Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował Poradnik Pacjenta: *Poznaj ChUK – program NFZ, w którym zakocha się Twoje serce*, dostępny pod adresem:

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-poznaj-chuk-program-nfz-w-ktorym-zakocha-sie-twoje-serce,8556.html>

dr Beata Leszczyńska

Rzeczniczka prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

Source URL: <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/4861-jak-dbac-o-serce>