



## Twoje serce prosi o pomoc

**Serce pracuje, nawet gdy śpisz. Nie odpoczywa – dostarcza natlenowaną krew do każdej komórki organizmu**

Mięsień serca waży około 220-300 gramów. W ciągu 1 minuty pompuje 5-6 litrów krwi, czyli ponad 7 tysięcy litrów dziennie. Niedbanie o serce i jego nieprawidłowa praca prowadzą do wielu chorób.

## Choroby układu sercowo-naczyniowego

Do głównych chorób układu sercowo naczyniowego należą m.in.:

- nadciśnienie tętnicze
- zawał serca
- choroba wieńcowa
- udar mózgu.

Co roku z przyczyn kardiologicznych umiera około 178 tys. Polaków. Choroby układu sercowo-naczyniowego są najczęstszą przyczyną śmierci na świecie.

## Czynniki ryzyka

Na rozwój chorób układu krążenia wpływają:

- nadwaga i otyłość
- podwyższone ciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej
- stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
- palenie wyrobów tytoniowych
- niska aktywność fizyczna
- siedzący tryb życia
- spożywanie alkoholu
- stres.

## Zadbaj o swoje serce

Poznaj kodeks zdrowego układu sercowo naczyniowego.

- Odżywiaj się zdrowo – ogranicz tłuszcze nasycone i sól.
- Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną dostosowaną do wieku oraz stanu zdrowia – pomoże Ci to utrzymać prawidłową masę ciała.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi – utrzymuj je w granicach <140/90 mmHg.
- Zadbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu – do 200 mg/dl.
- Nie pal i unikaj biernej ekspozycji na dym tytoniowy.
- Ogranicz spożywanie alkoholu.

Skorzystaj z bezpłatnego portalu [Diety NFZ](#). Znajdziesz na nim porady i gotowe przepisy oraz plany żywieniowe.

## Jak badać serce

Badania pozwalają określić ogólny stan zdrowia i wykryć niektóre choroby układu sercowo-naczyniowego we wczesnych fazach.

- Badanie krwi – pozwala ocenić ogólny stan zdrowia.
- EKG (elektrokardiografia) – umożliwia ocenę i wykrycie nieprawidłowości pracy serca.
- Echo serca (echokardiografia) – badanie obrazowe, ocenia między innymi budowę i działanie zastawek serca.
- Próba wysiłkowa – bada pracę serca podczas wysiłku.

## Program profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)

Program ma na celu budowanie świadomości pacjentów na temat chorób układu krążenia i przeciwdziałanie im. Został opracowany dla osób szczególnie narażonych na te choroby.

Możesz z niego skorzystać w swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej). Zgłoś się, a przychodnia sprawdzi, czy kwalifikujesz się do programu. Zbada Cię lekarz lub pielęgniarka.

## Posłuchaj ekspertów

Zobacz film [Choroby układu krążenia – jak zmniejszyć ryzyko?](#)

Dowiesz się m.in.:

- które schorzenia zaliczamy do chorób układu krążenia
- czy zawał serca i udar mózgu to największy zabójcy w Polsce
- o 7 podstawowych czynnikach ryzyka
- czym jest nadciśnienie tętnicze
- jaki jest prawidłowy poziom cholesterolu
- kiedy trzeba kontrolować poziom cukru
- czy palenie papierosów jest wyłącznie problemem zdrowotnym
- czy nadwaga i otyłość łączą się z poziomem cholesterolu
- co to jest program profilaktyczny ChUK
- jak redukować czynniki ryzyka.

[Światowy dzień](#)

Przeczytaj ulotkę: [serca](#)

## Przeczytaj także



### 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



### Nadciśnienie tętnicze nie boli – badaj się regularnie

Nadciśnienie tętnicze może nie powodować żadnych objawów przez lata. Nielezione – prowadzi do powikłań, jak zawał serca lub udar mózgu. Profilaktycznie sprawdzaj swoje ciśnienie krwi, kontroluj je regularnie



### Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń