pacjent.gov.pl

Twoje serce prosi o pomoc

Data aktualizacji
2025-11-20

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.

Podstawowe badania

Choroby serca, naczyń krwionośnych i całego układu krążenia leczy specjalista kardiolog. Skierowanie do kardiologa może wystawić Ci lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Może też zdecydować o skierowaniu na badania, takie jak:

- EKG (elektrokardiografia) – badanie czynności elektrycznej serca
- echo serca (echokardiografia) – badanie obrazowe serca
- próba wysiłkowa – badanie czynności elektrycznej serca w czasie wysiłku.

Jeśli masz e-skierowanie do kardiologa, to na pierwszą konsultację możesz umówić się korzystając z centralnej **e-rejestracji**.

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 najwięksi 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.

Przeczytaj ulotkę: **Światowy dzień 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. Nieleczone – 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