pacjent.gov.pl

Patrz w serce

Data aktualizacji
2025-11-20

Choroby układu sercowo-naczyniowego są jedną z najczęstszych przyczyn śmierci tak w Polsce, jak i na świecie. Co roku z tego powodu umiera około 178 tys. Polaków. Duży wpływ na rozwój chorób układu krążenia ma współczesny styl życia, a szczególnie niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, picie alkoholu, palenie tytoniu i stres.

Najczęstsze choroby układu krążenia:

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

Jak zadbać o swoje serce?

- Ogranicz w diecie tłuszcze nasycone i sól
- Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną
- Pilnuj prawidłowej masy ciała
- Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi
- Dbaj o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi
- Nie pal i unikaj biernej ekspozycji na dym tytoniowy
- Ogranicz picie alkoholu.

Zgłoś się do programu profilaktycznego

Dla osób narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK). Jego celem jest zmniejszenie zachorowalności i umieralności Polaków na choroby układu krążenia. Dzięki programowi pacjenci mogą zdobyć większą wiedzę na temat tych chorób oraz poznać zasady zdrowego stylu życia.

Jak skorzystać z programu?

Z programu możesz skorzystać w swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej). Nie potrzebujesz skierowania. Wystarczy, że zgłosisz chęć wzięcia udziału w programie.

Co Cię czeka w ramach programu?

Lekarz lub pielęgniarka przeprowadzi z Tobą wywiad i skieruje Cię na pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz na badania biochemiczne. Na ich podstawie lekarz dokona oceny ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia i ewentualnie wskaże kolejne zalecenia:

- ponownego badania za 5 lat
- edukacji zdrowotnej i ponownego badania za 5 lat
- pozostania pod kontrolą lekarza POZ poza programem
- skierowania na dalsze leczenie do specjalisty.

Kardiolog – lekarz od serca

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.

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

Twoje serce prosi o pomoc

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

Serce lubi zdrowe jedzenie

Zadbaj o swoje serce, żeby było mu lżej z Tobą żyć. Zacznij od dobrego jedzenia – serce odwdzięczy się długim zdrowiem