pacjent.gov.pl

Walentynka dla Twojego serca

Data aktualizacji
2026-02-13

Serce to najważniejszy mięsień w naszym organizmie: pracuje dla nas nieustannie przez całe życie. Niestety, choroby układu sercowo-naczyniowego są jedną z najczęstszych przyczyn przedwczesnej śmierci w Polsce i na świecie. Główne czynniki ryzyka to nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, zaburzenia lipidowe (cholesterol), otyłość i cukrzyca. W Polsce odpowiadają aż za 47 proc. zgonów.

Można temu zapobiec dzięki zdrowemu stylowi życia i badaniom profilaktycznym. Regularne badania i konsultacje z lekarzem pomagają wcześnie wykryć problemy i zaplanować działania.

Jak zadbać o zdrowie serca

Oto najważniejsze zasady, które warto wprowadzić.

Jedz dla serca

Wybieraj zdrowe tłuszcze (np. z ryb, oliwy z oliwek, orzechów) i unikaj tłuszczów trans, obecnych w wysoko przetworzonej żywności. Dieta bogata w warzywa, owoce i błonnik (np. dieta śródziemnomorska lub DASH) wspiera układ krążenia. Możesz skorzystać z bezpłatnych porad i diet na **portalu Diety NFZ**. W aplikacji mojeIKP, w zakładce “Proilaktyka”, jest bezpośrednie przekierowanie na ten portal.

Pokochaj ruch

Regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięsień sercowy i poprawia krążenie. Staraj się codziennie robić przynajmniej 250 kroków każdej godziny. Nawet krótki spacer może mieć znaczenie.

W aplikacji mojeIKP znajdziesz **krokomierz**, dzięki któremu możesz codziennie sprawdzać, jak długi był Twój spacer. A jeśli masz długą przerwę w aktywności fizycznej, skorzystaj z darmowego programu ćwiczeń w mojeIKP: **8 tygodni do zdrowia**

Śpij dobrze

Odpowiednia ilość snu (ok. 7–8 godzin) pomaga obniżyć stres i wspiera regenerację organizmu – to ważne dla zdrowia serca.

Zadbaj o zęby

Nie zaniedbuj higieny zębów. Bakterie z infekcji jamy ustnej mogą przedostać się do krwiobiegu i zwiększać ryzyko chorób serca.

Sprawdź, na jakich zasadach możesz skorzystać z **usług stomatologa w ramach NFZ.**

Rzuć używki

Palenie (także bierne) znacznie obciąża serce i naczynia. Rzucenie go to jeden z najważniejszych kroków w profilaktyce chorób serca.

Dowiedz się, jak skorzystać z **Programu profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)**

Badaj się regularnie

Skorzystaj z programu Moje Zdrowie, czyli bilansu zdrowia dorosłego człowieka. Jest skierowany do osób od 20. roku życia. Aby wziąć udział w programie, wypełnij ankietę zdrowotną. Możesz to zrobić na 3 sposoby:

- w aplikacji mojeIKP
- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
- w swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Potem zaopiekuje się Tobą przychodnia POZ. Po badaniach otrzymasz indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może obejmować interwencje profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy antynikotynowe) i plan dalszych badań. **Więcej o programie**

Możesz też skorzystać z **10 dla Serca w mojeIKP**. To dostępna w aplikacji mojeIKP ankieta, dzięki której sprawdzisz, czy jesteś w grupie ryzyka chorób układu krążenia. Wypełnij ją, a dowiesz się, czy Twoje wyniki mieszczą się w zdrowej normie, jakie problemy zostały zdiagnozowane i jak bardzo Twoje wyniki odbiegają od normy, jak wysoki jest poziom ryzyka, że zachorujesz na choroby układu krążenia, co możesz zrobić, by poprawić swój stan zdrowia.

Jak możesz umówić się na wizytę u kardiologa

Jeśli Twój lekarz podstawowej opieki zdrowotnej stwierdzi, że potrzebujesz pomocy specjalisty, wystawi Ci skierowanie do kardiologa.

Kardiolog to specjalista, który diagnozuje i leczy choroby serca oraz układu krążenia. Wykonuje badania takie jak EKG, echo serca czy próby wysiłkowe i ustala plan dalszego postępowania.

Dziś zapisanie się na pierwszą wizytę u kardiologa jest proste jak nigdy wcześniej dzięki centralnej e-rejestracji. Jest dostępna przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub aplikację mojeIKP. System ten umożliwia:

- wyszukanie wolnych terminów w całej Polsce
- wybór terminu i placówki zgodnie z Twoimi preferencjami
- samodzielne odwołanie lub zmianę wizyty online.

Aby umówić się do kardiologa online na IKP:

- zaloguj się na IKP, a następnie wybierz „E-rejestracja” > „Umawianie wizyt”> „Umów wizytę” i przejdź do rejestracji
- wybierz skierowanie (kardiologia jest na razie jedynym wyborem)
- wskaż swoje preferencje:
    - termin, godziny wizyty (przedział czasu)
    - obszar (zamiast adresu placówki możesz wskazać, w jakim obszarze szukasz, wpisz kod pocztowy i ustaw, w jakiej odległości szukasz)
    - placówkę (wprowadź ulicę placówki i wybierz ją z rozwijanej listy)
- wybierz dogodny termin i miejsce z wyświetlonych propozycji
- zatwierdź.

Pamiętaj o tej zasadzie: im większy teren i przedział czasu wybierzesz, tym więcej otrzymasz propozycji terminów.

Aby zapisać się do kardiologa przez mojeIKP:

- zaloguj się do aplikacji, a następnie wejdź na głównej stronie w „Rejestrację na wizyty”
- wybierz „Umów wizytę lub badanie”, a następnie „Wizytę u specjalisty”, wybierz skierowanie (możesz wybrać tylko kardiologię)
- wskaż swoje preferencje:
    - termin, godziny wizyty (przedział czasu)
    - obszar (wpisz kod pocztowy i ustaw, w jakiej odległości szukasz)
    - placówkę (wprowadź ulicę placówki i wybierz ją z rozwijanej listy)
- wybierz dogodny termin i miejsce z wyświetlonych propozycji
- zatwierdź.

E-rejestracja udostępnia wolne terminy na 40 dni do przodu. Nie masz terminu? Zapisz się do poczekalni.

Poczekalnia to po prostu kolejka do umówienia wizyty u lekarza. To usługa, która będzie za Ciebie „pilnować miejsca”. W momencie pojawienia się wolnego terminu zgodnego z Twoimi wymaganiami automatycznie zapisze Cię na wizytę.

Przeczytaj też

Poznaj centralną e-rejestrację

Chcesz się zapisać na bezpłatny test HP HR (zastępuje klasyczną cytologię), mammografię lub pierwszą wizytę do kardiologa? Skorzystaj z centralnej e-rejestracji na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP

10 dla Serca – nowe narzędzie w aplikacji mojeIKP

Wypełnij na mojeIKP ankietę 10 dla Serca. Zadbaj o swoje serce i układ krążenia oraz sprawdź, czy nie grozi Ci udar lub zawał

Poznaj mojeIKP

bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważnią