pacjent.gov.pl

Choroby układu krążenia - zapobiegaj im

Data aktualizacji
2026-10-07

20 numer **„Ze Zdrowiem”** poświęciliśmy chorobom układu krążenia (ChUK). Magazyn kierujemy do

każdego, bez względu na wiek. Najważniejsza jest bowiem profilaktyka, czyli zdrowy styl życia na co dzień i regularne badania. Zachęcamy do udziału w programach profilaktycznych, np. w programie zapobiegającym chorobom układu krążenia i w programie Moje Zdrowie. Dzięki nim możecie zapobiec wielu chorobom i ich powikłaniom.

Polacy dwa razy częściej niż reszta Europejczyków umierają z powodu choroby niedokrwiennej serca oraz półtorakrotnie częściej z powodu udaru mózgu (według sprawozdania Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032).

Zaburzenia układu sercowo-naczyniowego

Choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną śmierci na świecie i (Global Burden of Disease – GBD 2023). Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, w Polsce co roku umiera z ich powodu około 150 tysięcy Polaków. Choroby kardiologiczne są też jedną z głównych przyczyn problemów zdrowotnych, które mogą prowadzić do pogorszenia jakości życia, a nawet niepełnosprawności. Nadciśnienie, zaburzenia lipidowe, czy choroba niedokrwienna serca długo nie dają objawów i rozwijają się powoli, czasami przez lata. Dlatego ważne są regularne badania i profilaktyka.

Najczęstsze choroby układu krążenia to:

- nadciśnienie tętnicze (nieleczone może prowadzić np. do udaru mózgu)
- niewydolność serca
- zawał serca
- choroba wieńcowa
- zaburzenia rytmu serca (w tym migotanie przedsionków).

Jakie są przyczyny CHuK

Głównymi czynnikami ryzyka zachorowania na ChUK są przyczyny:

- **Modyfikowalne – masz na nie wpływ:**
    - nadciśnienie tętnicze krwi
    - palenie wyrobów tytoniowych
    - zaburzenia lipidowe (dyslipidemia)
    - nadwaga i otyłość
    - stan przedcukrzycowy lub cukrzyca

- niska aktywność fizyczna, siedzący tryb życia
- niewłaściwa dieta
- przewlekły stres
- nadużywanie alkoholu
- brak snu i jego zła jakość

- **Niemodyfikowalne – nie mamy na nie wpływu:**
  - płeć męska
  - wiek: mężczyźni powyżej 55, a kobiety powyżej 60 roku życia
  - przedwczesna menopauza u kobiet
  - przedwczesna choroba układu sercowo--naczyniowego w wywiadzie rodzinnym (mężczyźni poniżej 55, a kobiety 60 roku życia)
  - nadciśnienie tętnicze rozpoznane w młodym wieku u rodziców (mężczyźni poniżej 55, kobiety 60 roku życia) lub w wywiadzie rodzinnym.

> **Czynniki ryzyka często występują jednocześnie. Im jest ich więcej, tym większe prawdopodobieństwo rozwoju chorób układu krążenia.**

Jak możesz zapobiegać chorobom układu krążenia

Stosuj zasady profilaktyki chorób układu krążenia:

- wyeliminuj używki (alkohol, wyroby tytoniowe)
- przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania – korzystaj z portalu **Diety.NFZ**
- dbaj o regularną aktywność fizyczną – dostosowaną do stanu zdrowia i wieku
- utrzymuj prawidłową masę ciała (BMI 20–25 oraz obwód talii poniżej 94 u mężczyzn i poniżej 80 cm u kobiet) – jak zmierzyć BMI sprawdź na stronie **Diety.NFZ**
- utrzymuj ciśnienie tętnicze w granicach normy, a u osób przyjmujących leki poniżej 130/80 mm Hg
- utrzymuj prawidłowe stężenie cholesterolu LDL-C i nie-HDL-C. Zapytaj swojego lekarza, jaki poziom cholesterolu LDL jest dla Ciebie prawidłowy.

> **Ankieta 10 dla zdrowia w aplikacji mojeIKP pomoże Ci ocenić, czy jesteś zagrożony chorobami układu krążenia.**

Program profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)

Jest to świadczenie gwarantowane, realizowane w ramach profilaktyki ChUK w podstawowej opiece zdrowotnej. Możesz z niego skorzystać, jeśli spełniasz te wszystkie warunki:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii

- ani niektórych chorób układu krążenia.

Ponadto:

- nie możesz wziąć udziału w programie, jeśli korzystałeś z badań w ramach świadczeń „Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej” w ciągu ostatnich 12 miesięcy.
- możesz zrealizować świadczenie raz na 5 lat.

Program jest realizowany przez lekarza lub pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej. Wszystkie poradnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) mają obowiązek realizacji programu. Nie potrzebujesz skierowania. Wystarczy zgłosić się do swojego lekarza lub pielęgniarki pierwszego kontaktu opieki zdrowotnej.

W ramach świadczenia:

Lekarz lub pielęgniarka przeprowadzi z Tobą wywiad i skieruje Cię na badania (pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz badania biochemiczne). Lekarz oceni ryzyka chorób układu krążenia oraz wskaże, w zależności od potrzeb, dalsze zalecenia:

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

Poznaj **program profilaktyczny ChUK** – sprawdź, czy jest dla Ciebie.

Sprawdź, jakie inne bezpłatne **programy profilaktyczne** w ramach NFZ są dla Ciebie.

Magazyn „Ze Zdrowiem” nr 20 pt. „Choroby układu krążenia. Jak się chronić”

W numerze 20 magazynu Ze Zdrowiem przeczytasz m.in.:

- czym są choroby układu krążenia
- jak się umówić do kardiologa
- jak zapobiegać zawałowi serca i udarowi
- czym jest nadciśnienie tętnicze
- jak rozpoznać objawy choroby wieńcowej i zawału serca
- jak możesz wspierać swoje serce dietą.

Przeczytaj także

Serce lubi zdrowe jedzenie

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

Ciśnienie krwi – kontroluj je i zapobiegaj chorobie

Zadbaj o siebie. Prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi jest ważne dla Twojego zdrowia, bez względu na wiek. Regularnie się badaj. Nadciśnienie prowadzi do wielu powikłań

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