



Profilaktyka chorób kardiologicznych (KORDIAN)

Jakie są najczęstsze choroby układu krążenia, kto jest na nie szczególnie narażony i jak można im zapobiec?

Choroby układu sercowo-naczyniowego to grupa chorób, które rozwijają się długo, często z tego powodu, że pacjent prowadził niezdrowy tryb życia, a w konsekwencji dochodzi do tak groźnych sytuacji, jak zawał, udar lub niepełnosprawność w wyniku ich powikłań.

Do tego rodzaju problemów prowadzą m.in. miażdżyca tętnic, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze.

Miażdżyca to bardzo groźna, przewlekła choroba zapalna tętnic, która polega na stopniowym zwężaniu się ich światła z powodu odkładającego się w nich cholesterolu (tzw. złęgo cholesterolu – LDL). Odkłada się on w tętnicach w formie tzw. blaszek miażdżycowych. Najpierw cząsteczki cholesterolu przenikają do uszkodzonej ściany tętnicy (np. przez toksyny z dymu tytoniowego, patogeny lub wolne rodniki). Potem tworzy się w tym miejscu blaszka miażdżycowa, która jest zbudowana głównie z cholesterolu, ale także wapnia i tkanki łącznej. Jeśli blaszka miażdżycowa dalej rośnie, stopniowo coraz bardziej zwężając światło tętnicy, to może w końcu znacznie ograniczyć przepływ krwi. Blaszkami miażdżycowymi mogą też pękać. Jeśli tak się stanie, powstaje zakrzep, który może całkowicie zablokować tętnicę.

Warto wiedzieć, że miażdżyca może rozwijać się po cichu już od najmłodszych lat, ale objawy kliniczne zwykle pojawiają się dopiero po 50. roku życia. Do rozwoju tej choroby przyczyniają się zarówno czynniki genetyczne (wrodzone), zwłaszcza te dotyczące metabolizmu lipidów (tłuszczów), jak i środowiskowe, a więc głównie związane ze stylem życia (np. palenie papierosów, sposób żywienia, poziom aktywności fizycznej, poziom stresu).

Nadciśnienie to inaczej wysokie ciśnienie. Według kardiologów w Polsce żyje co najmniej 9,5 mln osób chorych na nadciśnienie, ale ponad 40 proc. z nich o tym nie wie. O nadciśnieniu tętniczym mówimy wtedy, kiedy średnie wartości ciśnienia tętniczego, uzyskane w co najmniej dwóch odrębnych pomiarach, są równe lub przekraczają wartość 140/90 mmHg (140 mmHg dla ciśnienia skurczowego, 90 mmHg dla ciśnienia rozkurczowego). Jednak powodem do niepokoju jest już ciśnienie skurczowe w wysokości 130 mmHg.

Choć istnieje grupa chorych, która ma wrodzone problemy skutkujące chorobami naczyniowymi, to olbrzymia część chorych „zapracowuje” sobie na nie dietą zbyt bogatą w tłuszcz, cukier, a zawierającą mało warzyw, brakiem ruchu, paleniem tytoniu i nadużywaniem alkoholu. Dlatego zdrowy tryb życia jest najlepszym sposobem na uniknięcie chorób naczyniowych.

Dla osób narażonych na te choroby opracowany został program profilaktyki w zakresie miażdżycy tętnic i chorób serca poprzez edukację osób z podwyższonymi czynnikami ryzyka sercowo-naczyniowego (KORDIAN).




Czy ten program jest dla Ciebie?

Ten program jest dla Ciebie, jeśli:

- masz powyżej 18 lat
- podejrzewano u Ciebie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- w ciągu ostatnich 5 lat nie leczyłeś się z powodu choroby układu sercowo-naczyniowego
- nie korzystasz z Programu Chorób Układu Krążenia realizowanego przezNFZ.

Kto i gdzie realizuje program?

Trwa nabór placówek POZ. Listy placówek są (lub dopiero będą) publikowane na stronach ośrodków odpowiedzialnych za program w poszczególnych województwach. Systematycznie powiększają się w miarę zgłaszania się kolejnych gabinetów.

Województw	Ośrodek odpowiedzialny za program	Do kiedy realizowany jest program
dolnośląskie	brak placówek realizujących program	
kujawsko-pomorskie	Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku	30.06.2023
lubelskie	brak placówek realizujących program	
lubuskie	brak placówek realizujących program	
łódzkie	Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego	31.12.2022
małopolskie	SPZOZ  Szpital Uniwersytecki w Krakowie	30.06.2023
mazowieckie	Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego	31.12.2022
opolskie	brak placówek realizujących program	
podkarpackie	SPZOZ  Szpital Uniwersytecki w Krakowie	30.06.2023
podlaskie	brak placówek realizujących program	
pomorskie	Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku	30.06.2023
śląskie	brak placówek realizujących program	
świętokrzyskie	SPZOZ  Szpital Uniwersytecki w Krakowie	30.06.2023
warmińsko-mazurskie	Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku	30.06.2023
wielkopolskie	brak placówek realizujących program	

Jak i kiedy się zapisać?

Żeby wziąć udział w programie, wystarczy, że zgłosisz taki zamiar w przychodni (u lekarzaPOZ) realizującej program profilaktyczny. Szczegóły zostaną podane po rozpoczęciu realizacji programu.

Co Cię czeka?

Konsultacje lekarskie i badania diagnostyczne:

- Najpierw lekarz na podstawie badania wstępnego i pomocniczych badań diagnostycznych, takich jak np.EKG, oceni, z jakiej części programu odniesiesz największą korzyść.
- Możesz się spodziewać m.in. następujących badań diagnostycznych:
 - badanie EKG w stanie spoczynku
 - badanie lipidogramu
 - pomiar glukozy
 - obliczenie wartości GFR wg MDRD
 - porada specjalistyczna/kardiologiczna
 - diagnostyka genetyczna techniką NGS – badanie probanta
 - diagnostyka kaskadowa krewnych pacjenta z FH- sekwencjonowanie techniką Sangera.
- Możesz się spodziewać m.in. następujących badań diagnostycznych:
 - Wszyscy pacjenci będą korzystać z porad edukacyjnych dotyczących możliwości poprawy jakości życia poprzez zmianę diety i aktywności fizycznej.

Co przygotować?

Na wizytę weź dowód osobisty, na niektóre badania będzie trzeba przyjść na czczo.

Co zyskasz?

- Konsultacje medyczne i badania diagnostyczne (konieczność realizacji poszczególnych badań wynika z decyzji lekarza)
- Wiedzę, jak się chronić przed chorobami naczyniowymi.

Szczegółowe informacje o programie

Głównym celem programu KORDIAN jest zwiększenie świadomości na temat chorób układu sercowo-naczyniowego poprzez edukację i aktywną profilaktykę.

[Przeczytaj o programie](#)

[KORDIAN](#) 

Program POWR.05.01.00-IP.05-00-008/18 pn. Ogólnopolski program profilaktyki w zakresie miażdżycy tętnic i chorób serca poprzez edukację osób z podwyższonymi czynnikami ryzyka sercowo-naczyniowego (KORDIAN) jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Podstawa prawna

Ustawa z 11 lipca 2014 r. o zasadach realizacji programów w zakresie polityki spójności finansowanych w perspektywie finansowej 2014–2020 ([Dz.U. 2018 poz. 1431](#)).

Zł

Wygenerowano: 31.01.2023 r. 19:27:58

Źródło: [Profilaktyka chorób kardiologicznych](#)