

## Dzień Serca w „Środzie z Profilaktyką”

# **Dzień Serca w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji  
30.09.2020 11:43

**W ramach dzisiejszej "Środy z Profilaktyką" organizowanej przez NFZ**

## **będzie mowa o profilaktyce układu krążenia i pracy serca.**

Wg raportu NFZ w 2017 r. w Polsce na chorobę niedokrwioną serca chorowało 1,6 mln osób.

Co można zrobić by zapobiec chorobom serca? Dla serca ważny jest systematyczny trening, ponieważ powiększa on sieć naczyń krwionośnych, dzięki czemu więcej bogatej w tlen krwi może dotrzeć do serca.

Ponadto warto pamiętać o:

- spożywaniu zdrowych tłuszczów, tych zawartych w rybach, orzechach, oliwie z oliwek;
- dbaniu o higienę jamy ustnej; bakterie wywołujące próchnicę, jeśli przenikną do krwioobiegu, mogą wywołać zatory;
- odpowiedniej ilości snu;
- aktywności fizycznej;
- unikaniu palenia - również biernego;
- badaniu się - szczególnie po 40-tym roku życia, kiedy ryzyko chorób układu krążenia znacząco wzrasta;
- stosowaniu zbilansowanej diety.

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

**Źródło:**

**<https://www.facebook.com/akademianfz/photos/a.1598976530164096/3468527076542356/?type=3&theater>**

**Grafika: <https://pixabay.com/pl/>**

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)