

## Choroby układu krążenia w „Środzie z Profilaktyką”



## **Choroby układu krążenia w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji

27.09.2023 11:58

## **Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z chorobami układu krążenia.**

Do głównych chorób układu sercowo-naczyniowego należą m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał serca, choroba wieńcowa, udar mózgu. Mimo coraz lepszej diagnostyki i metod leczenia stanowią one główną przyczynę zgonów na świecie.

Co roku z przyczyn kardiologicznych umiera około 178 tys. Polaków.

Na rozwój chorób układu krążenia wpływają:

- nadwaga i otyłość,
- podwyższone ciśnienie tętnicze,
- zaburzenia gospodarki lipidowej,
- stan przedcukrzycowy lub cukrzyca,
- palenie wyrobów tytoniowych,
- niska aktywność fizyczna,
- siedzący tryb życia,
- spożywanie alkoholu,
- stres.

Kodeks zdrowego układu sercowo naczyniowego:

1. Odżywiaj się zdrowo (ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i soli).
2. Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną dostosowaną do wieku oraz stanu zdrowia. Pozwoli to na utrzymanie prawidłowej masy ciała.
3. Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi. Utrzymuj je w granicach normy (<140/90 mmHg).
4. Zadbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu, którego wartość powinna zawierać się w przedziale do 200 mg/dl.
5. Nie pal i unikaj ekspozycji biernej na dym tytoniowy.
6. Ogranicz spożywanie alkoholu

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film edukacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/zadbaj-o-serce-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,629.html> oraz

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_swiatowy\\_dzi](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_swiatowy_dzi)  
Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)