

# Profilaktyka chorób układu krążenia w "Środzie z Profilaktyką"

## **Profilaktyka chorób układu krążenia w "Środzie z Profilaktyką"**

Data publikacji

19.04.2023 13:33

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

Choroby układu krążenia są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Na rozwój chorób układu krążenia ma wpływ nasz styl życia m.in. niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, stres.

Aby zapobiegać chorobom kardiologicznym należy:

- prowadzić aktywny i higieniczny tryb życia;
- zmienić sposób odżywiania – zwiększyć proporcje warzyw i owoców w swojej diecie;
- zachowywać równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem;
- utrzymywać prawidłową masę ciała;
- kontrolować ciśnienie tętnicze;
- ograniczyć picie alkoholu;
- zrezygnować z palenia papierosów;
- wykonywać badania profilaktyczne.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-chorob-ukladu-krzenia-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,602.html> oraz

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_profilaktyka\\_chorob\\_ukladu\\_krazen](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_profilaktyka_chorob_ukladu_krazen)

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

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

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