Profilaktyka chorób układu krążenia

Profilaktyka chorób układu krążenia – zadbaj o zdrowie swojego serca

Choroby układu krążenia od wielu lat należą do najczęstszych przyczyn zgonów w Polsce. Często rozwijają się stopniowo i przez długi czas nie powodują wyraźnych objawów. Dlatego tak ważna jest profilaktyka – zdrowy styl życia oraz regularna kontrola stanu zdrowia pomagają zmniejszyć ryzyko zachorowania i odpowiednio wcześnie wykryć czynniki, które mogą prowadzić do rozwoju chorób serca i naczyń krwionośnych.

Na kondycję układu krążenia wpływają przede wszystkim codzienne nawyki. Zdrowa, zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, niepalenie tytoniu, ograniczenie spożycia alkoholu oraz odpowiednia ilość snu to podstawowe elementy profilaktyki. Warto również regularnie kontrolować ciśnienie tętnicze oraz poziom cholesterolu i glukozy we krwi, ponieważ ich nieprawidłowe wartości przez długi czas mogą nie powodować żadnych dolegliwości.

Program profilaktyki chorób układu krążenia

Osoby, u których nie rozpoznano wcześniej chorób układu krążenia ani cukrzycy, mogą skorzystać z programu profilaktyki chorób układu krążenia realizowanego w podstawowej opiece zdrowotnej. Program skierowany jest do osób w wieku 35, 40, 45, 50 i 55 lat, które w ciągu ostatnich pięciu lat nie korzystały z tego programu.

W ramach programu przeprowadzana jest ocena czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Obejmuje ona m.in. wywiad zdrowotny, pomiar ciśnienia tętniczego, ocenę masy ciała oraz badania laboratoryjne, takie jak oznaczenie poziomu cholesterolu i glukozy we krwi. Na podstawie uzyskanych wyników personel medyczny ocenia ryzyko zachorowania i przekazuje zalecenia dotyczące dalszego postępowania oraz zdrowego stylu życia.

Zdrowe serce to inwestycja na lata

Profilaktyka chorób układu krążenia nie wymaga rewolucyjnych zmian. Często to właśnie niewielkie, ale konsekwentnie wprowadzane zdrowe nawyki oraz regularne badania mają największy wpływ na zachowanie dobrego zdrowia. Im wcześniej zostaną rozpoznane czynniki ryzyka, tym większa szansa na zapobieganie rozwojowi poważnych chorób, takich jak zawał serca czy udar mózgu.

Warto korzystać z dostępnych programów profilaktycznych, regularnie kontrolować stan swojego zdrowia i zachęcać do tego również swoich bliskich. Profilaktykę warto podawać dalej.

Źródła:

https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-chorob-ukladu-krazenia-chuk

https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-poznaj-chuk-program-nfz-w-ktorym-zakocha-sie-twoje-serce,8556.html