

PAMIĘTAJ O SERCU - MIEJ SERCE DLA SERCA 28 WRZEŚNIA – ŚWIATOWY DZIEŃ SERCA



O sercu musimy pamiętać przez cały rok, nie tylko 28 września, gdy obchodzony jest Światowy Dzień Serca. Małopolski Oddział NFZ finansuje program bezpłatnych badań profilaktycznych chorób układu krążenia (CHUK) dostępny przez cały rok. Badania profilaktyczne pomogą sprawdzić, czy Państwa serce nie jest zagrożone, a lekarz POZ wyjaśni, co robić, aby służyło ono Państwu jak najdłużej.

Kto powinien skorzystać z badań profilaktycznych?

Program jest skierowany do tych z Państwa, którzy w tym roku mają 35, 40, 45, 50 lub 55 lat i w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystali ze świadczeń udzielanych w ramach programu profilaktycznego. Badania powinny wykonać w szczególności osoby obciążone czynnikami ryzyka.

Co wpływa na choroby serca i układu krążenia?

PALENIE

Ma wpływ na wiele chorób, również na choroby serca. Prowadzi

do zgonu. Szkodliwe składniki, m.in. nikotyna, działają na układ nerwowy zwiększając produkcję adrenaliny, która przyspiesza czynność serca, podnosząc ciśnienie, a jednocześnie zwięża naczynia krwionośne, powodując niedokrwienie mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu. Substancje zawarte w dymie tytoniowym mogą powodować powstawanie zakrzepów prowadzących do zawału.

NADWAGA

Utrzymanie prawidłowej wagi to nie tylko kwestia estetycznego wyglądu. Otyłość to poważny problem zdrowotny. Już 10 % nadwagi u osób powyżej 40-go roku życia o 30% zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu. U osób otyłych częściej występuje choroba wieńcowa i nadciśnienie; otłuszczenie serca osłabia czynność i prowadzi do jego niewydolności.

Osoby z nadwagą częściej muszą zmagać się z miażdżycą, cukrzycą i chorobami kręgosłupa.

ZŁE ODŻYWIENIE

Nadwaga często łączy się ze złą dietą. Niewłaściwe odżywianie sprzyja ponadto podwyższeniu poziomu cholesterolu we krwi.

CHOLESTEROL

U niektórych osób zbyt wysoki poziom cholesterolu uwarunkowany jest genetycznie i osoby te są szczególnie narażone na wczesny rozwój chorób układu krążenia. Cholesterol powszechnie dzieli się na „dobry” i „zły”.

LDL - "cholesterol zły" - jeśli poziom jest zbyt wysoki, to złogi cholesterolu odkładają się w tętnicach i dochodzi do przyspieszonej miażdżycy oraz zwężenia tętnic. Nieodpowiednia dieta obfitująca w pożywienie z dużą ilością tłuszczów zwierzęcych podwyższa stężenie cholesterolu LDL.

HDL - "cholesterol dobry", posiada właściwości przeciwmiażdżycowe. Korzystny dla zdrowia jest wysoki poziom HDL.

Oprócz całkowitego poziomu cholesterolu należy badać obydwie frakcje: LDL i HDL.

STRES

Pod jego wpływem serce przyspiesza swój rytm, podnosi się ciśnienie; w organizmie wzrasta poziom adrenaliny. Długotrwały stres powoduje, że układ krążenia za długo pracuje w stanie przeciążenia. Dlatego warto próbować rozładować stres poprzez aktywność fizyczną, re-

laks, spacer - zalecane przez lekarzy.

BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Brak systematycznego wysiłku fizycznego prowadzi do rozwoju chorób, do których należą np. miażdżycy i choroby wieńcowa. Osoby prowadzące siedzący tryb życia narażone są na nadmierne gromadzenie się tłuszczów, podwyższony poziom cholesterolu. Brak aktywności fizycznej ułatwia tworzenie się zakrzepów naczyniowych i może być przyczyną zawału.

Z jakich badań mogą Państwo skorzystać w ramach programu?

1. POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO – wielkość ciśnienia tętniczego krwi podaje się za pomocą 2 liczb: pierwsza (wyższa) oznacza ciśnienie skurczowe (czyli mierzone bezpośrednio po skurczu serca) – druga (niższa) oznacza ciśnienie rozkurczowe (mierzone, gdy fala tętna zanika).
Prawidłowa wartość ciśnienia tętniczego: 120/80 mmHg
Maksymalna wartość normy: 135/85 mmHg

2. OKREŚLENIE BMI – wskaźnik masy ciała (masę ciała w kg dzielimy przez wzrost w metrach podniesiony do potęgi drugiej – kg/m²) – prawidłowa masa (BMI): 18,5-24,9
- nadwaga - BMI: powyżej i równy 25, I stopień otyłości: 30-34,9 , II stopień otyłości: 35-39,9

3. BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU I TRÓJGLICERYDÓW

Badanie poziomu cholesterolu pozwala ocenić, czy w Państwa organizmie nie ma zaburzeń gospodarki lipidowej.

Gdzie można wykonać badania?

Wystarczy, że są Państwo zadeklarowani u swojego lekarza pierwszego kontaktu (podstawowej opieki zdrowotnej) i zgłosisie się do niego. Badania są bezpłatne, nie potrzebujecie Państwo na nie skierowania. Lekarz podczas rozmowy określi Państwa ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia i zleci badania.

Choroby serca i naczyń są odpowiedzialne za połowę przedwczesnych zgonów w Polsce.

Z ich powodu umierają nie tylko ludzie starsi, ale także osoby w wieku średnim, a nawet poniżej 30. roku życia.

Brak profilaktyki i lekceważenie czynników ryzyka to najprostsza droga do „problemów sercowych”!

ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z POZOSTAŁYCH PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH FINANSOWANYCH PRZEZ MOW NFZ

- **Program profilaktyki raka piersi** - przeznaczony jest dla kobiet w wieku od 50 do 69 lat, ubezpieczonych, które w ciągu ostatnich 2 lat nie wykonywały mammografii.
- **Program profilaktyki raka szyjki macicy** - przeznaczony jest dla kobiet w wieku od 25 do 59 lat, ubezpieczonych, które w ciągu ostatnich 3 lat nie wykonywały badania cytologicznego.
- **Program profilaktyki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHp)** – przeznaczony jest w szczególności dla kobiet i mężczyzn pomiędzy 40 a 65 rokiem życia, którzy nie mieli wykonanej spirometrii w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich 3 lat.
- **Program badań prenatalnych** – przeznaczony dla kobiet po 35 roku życia.
- **Program wczesnej diagnostyki i leczenia jaskry** - skierowany jest do osób w wieku powyżej 35 roku życia, które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie były diagnozowane w kierunku jaskry.
- **Program profilaktyki gruźlicy** – mogą z niego skorzystać wszystkie osoby, u których potencjalnie zachodzi ryzyko zachorowania na gruźlicę.

Szczegółowe informacje o programach oraz wykaz palcówek wykonujących badania można znaleźć na stronie internetowej www.nfz-krakow.pl, jak również pod numerem telefonu 012 29 88 219