

PAMIĘTAJ O SERCU – MIEJ SERCE DLA SERCA

Program profilaktyki chorób układu krążenia

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.

Informacje o pozostałych programach profilaktycznych znajdują Państwo na stronie internetowej Małopolskiego Oddziału NFZ www.nfz-krakow.pl/stronadlapacienta w zakładce PROGRAMY PROFILAKTYCZE lub pod numerem Infolinii Profilaktycznej 012 29 88 219.

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”!

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 zwęża 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; otluszczenie 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 z 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 po-

ziom 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, relaks, spacer – zalecane przez lekarzy.

BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Brak systematycznego wysiłku fizycznego prowadzi do rozwoju chorób, do których należy np. miażdżycę i choroba 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 dzieli się 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 orga-

nizmie nie ma zaburzeń gospodarki lipidowej.

Gdzie można wykonać badania?

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

Małopolski Oddział NFZ zaprasza wszystkich, którzy chcieliby uzyskać informacje na temat programów profilaktycznych, praw pacjenta oraz innych spraw dotyczących osób ubezpieczonych w NFZ na Niedzielę Samarytańską, która odbywać się będzie w ramach Jubileuszu 400 – lecia obecności Bonifraterów na ziemiach polskich.

NIEDZIELA SAMARYTAŃSKA

Pod Skrzydłami św. Rafała Archaniola
współorganizowana z Urzędem Miasta Krakowa
– profilaktyka i oświata zdrowotna.

27 IX 2009 r. godz. 11.00 – 16.00
Plac Wolnica

W ramach „Niedzieli Samarytańskiej” będą Państwo mogli skorzystać z możliwości wykonania bezpłatnych badań profilaktycznych takich jak:

- Badania laboratoryjne: cukier, PSA, cholesterol, TSH
- Mierzenie ciśnienia
- Cytologia ginekologiczna
- Badania przepływu w tętnicach kończyn dolnych ABI

Ponadto:

- wystąpienia specjalistów z zakresu profilaktyki i prewencji cukrzycy, transplantologii, raka jelita grubego, przepuklin oraz zwalczania nikotynizmu
- kiermasz Warsztatów Terapii Zajęciowej z bonifraterskich Domów Pomocy Społecznej
- zioła i przyprawy bonifraterskie
- spotkania z przedstawicielami fundacji wspierających chorych i potrzebujących oraz Szpitala Zakonu Bonifraterów św. Jana Grandego