

Profilaktyka chorób serca w „Środzie z Profilaktyką”



Profilaktyka chorób serca w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z profilaktyką chorób serca.

Na rozwój chorób układu sercowo-naczyniowego mają wpływ czynniki związane ze stylem życia:

- nieodpowiednia dieta,
- palenie tytoniu i picie alkoholu,
- stres,
- niewystarczająca aktywność fizyczna.

Długotrwałe narażenie na te czynniki może prowadzić do licznych zaburzeń, m.in.:

- dyslipidemii,
- otyłości,
- cukrzycy,
- nadciśnienia tętniczego krwi.

Do głównych chorób układu sercowo-naczyniowego należą m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał serca, choroba wieńcowa, udar mózgu. Choroby te stanowią najczęstszą przyczynę zgonów. Wpływa na to wiele czynników, również tych, które są następstwem niedostatecznej dbałości o prozdrowotne zachowania. Dlatego, aby zminimalizować ryzyko zachorowania, tak ważne jest wyeliminowanie niewłaściwych nawyków, prowadzenie zdrowego stylu życia oraz regularne badania profilaktyczne.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym przygotowanym przez NFZ:

- [Ulotka informacyjna](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-chorob-serca-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,656.html> oraz

<https://www.facebook.com/photo?fbid=913802750545854&set=a.754834209776043>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/illustrations/seniorzy-domu-starc%C3%B3w-7451919/>

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

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