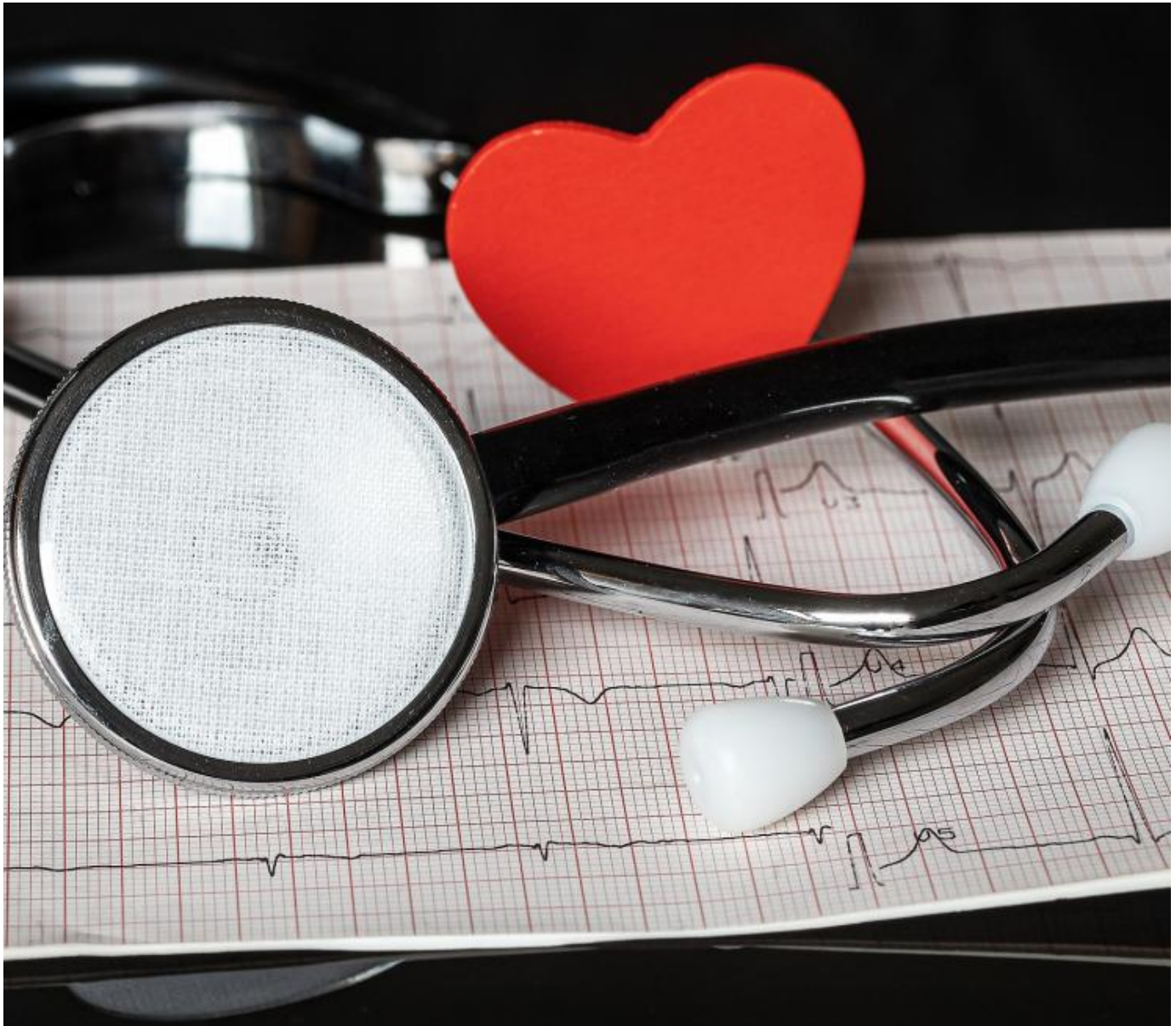


## Profilaktyka chorób serca w „Środzie z Profilaktyką”



## **Profilaktyka chorób serca w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji

30.09.2021 11:25

## **Tematem ostatniej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest profilaktyka chorób serca.**

- Choroby sercowo-naczyniowe to grupa zaburzeń serca i naczyń krwionośnych. Szacuje się, że na niewydolność serca cierpi ok. miliona Polaków.
- Ponad 40% zgonów kardiologicznych u mężczyzn spowodowanych jest chorobą wieńcową, w przypadku kobiet jest to 30%.
- Do najistotniejszych czynników ryzyka w przypadku chorób serca należą: nadciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia gospodarki lipidowej, cukrzyca, palenie tytoniu, niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, nadwaga i otyłość, nadmierny przewlekły stres, wiek i płeć.
- W profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych na tle miażdżycy, eksperci rekomendują żywność nieprzetworzoną lub mało przetworzoną, zawierającą błonnik. Szczególnie polecana jest dieta DASH, która pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu LDL oraz zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2.

[Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:](#)

Ulotka informacyjna <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/09/ULOTKA-Profilaktyka-chorob-serca..pdf>

Film informacyjny [https://youtu.be/GKiwbPc\\_K-Y](https://youtu.be/GKiwbPc_K-Y)

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-chorob-serca/>

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

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