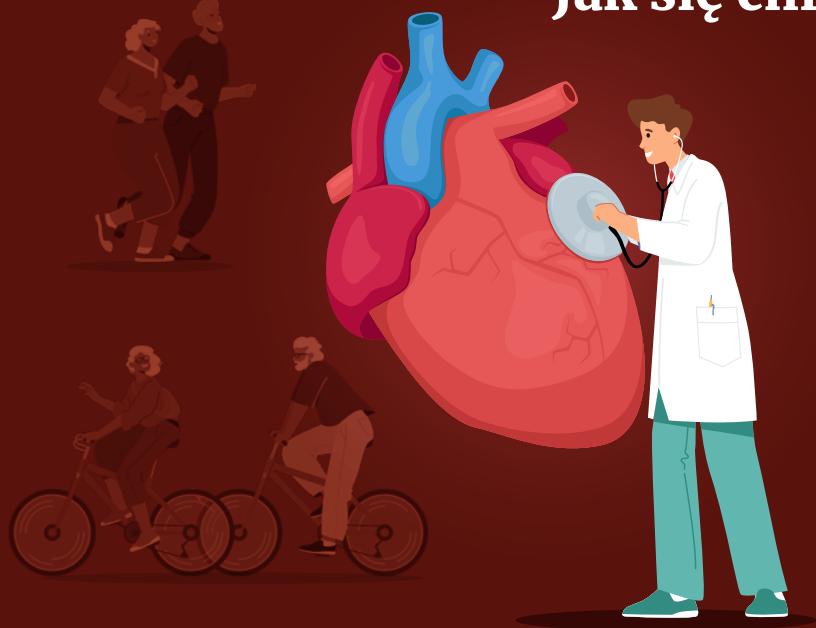


ZE ZDROWIEM

NR 20

MAGAZYN

Choroby układu krążenia. Jak się chronić



**Czym są choroby
układu krążenia**

**Profilaktyka
ChUK**

NFZ

Ministerstwo
Zdrowia

**10
dla zdrowia**

**Opieka
koordynowana**

Angiologia – dziedzina medycyny zajmująca się leczeniem zachowawczym chorób naczyń krwionośnych i limfatycznych.

Angioplastyka – zabieg polegający na poszerzeniu naczyń krwionośnych, które zostały zwężone lub zamknięte w wyniku choroby (najczęściej miażdżycy) za pomocą wprowadzanego do naczyń krwionośnych cewnika z niewielkim balonikiem nadmuchiwany w miejscu niedrożności, a następnie implantacja stentu.

Cholesterol – organiczna substancja tłuszczowa (lipidowa). Jest obecny we krwi i wszystkich komórkach człowieka. Występuje w dwóch frakcjach: LDL (zły cholesterol) – odpowiada za odkładanie się cząsteczek cholesterolu w ścianach tętnic. Powoduje miażdżycę, zaburzenia krążenia i zawał serca. HDL (dobry cholesterol) – działa ochronnie na ściany naczyń i pełni funkcje przeciwmiażdżycowe.

Dyslipidemia – zaburzenie polegające na zbyt dużym stężeniu lipidów we krwi, prowadzące do powikłań, jak np. miażdżycy i związane z nią choroby układu sercowo-naczyniowego, np. zawał serca lub udar mózgu.

Echo serca (echokardiografia) – badanie obrazowe serca, które m.in. ocenia budowę i działanie zastawek serca.

EKG (elektrokardiografia) – nieinwazyjne i bezbolesne badanie, które pozwala ocenić pracę serca.

Hipercholesterolemia – stan zwiększonego stężenia cholesterolu we krwi (w osoczu), który może prowadzić między innymi do zawału serca lub udaru mózgu.

Kardiologia – dziedzina medycyny, która zajmuje się rozpoznawaniem i leczeniem chorób układu sercowo-naczyniowego.

Kardiochirurgia – dziedzina medycyny zajmująca się leczeniem operacyjnym serca i dużych naczyń krwionośnych w klatce piersiowej.

Lipidogram (profil lipidowy) – badanie, które pozwala ocenić stężenie cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów (tłuszczów znajdujących się we krwi).

Stent – niewielki wyrób medyczny, najczęściej metalowy, w kształcie walca, który umieszcza się w tętnicy, aby utrzymać ją w stanie otwartym i umożliwić swobodny przepływ krwi.

Świadczenie zdrowotne – działania, które służą zachowaniu, ratowaniu, przywracaniu i poprawie zdrowia, profilaktyce oraz inne czynności medyczne wynikające z procesu leczenia.

Tętnica – naczynie krwionośne, które prowadzi krew z serca do narządów ciała.

Triglicerydy (trójglicerydy, TG) – wchodzą w skład tkanki tłuszczowej i są podstawowym źródłem energii. Jeśli organizm jej potrzebuje, TG zostają uwolnione do krwi. Długotrwale wysokie stężenie TG może prowadzić do chorób sercowo-naczyniowych.

Układ krążenia – układ krwionośny składający się z serca i naczyń krwionośnych (tętnic, żył i naczyń włosowatych) oraz układ limfatyczny składający się z naczyń i narządów limfatycznych. Dzięki układowi krążenia poprzez krew jest dostarczany tlen do każdej komórki ciała.

Żyła – naczynie krwionośne, które prowadzi krew w kierunku serca.

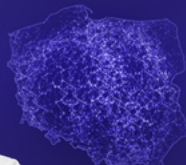


112 lub 999

zadzwoń w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, gdy jesteś ofiarą lub świadkiem wypadku



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



Spis treści

04 Choroby Układu Krążenia (ChUK)

06 Jak się umówisz do kardiologa

07 10 zasad dla zdrowego serca

08 Badaj poziom cholesterolu

10 Nadciśnienie tętnicze nie boli

11 Choroba niedokrwienna serca (choroba wieńcowa)

12 Udar przychodzi zniecka

13 Twoje serce

16 Jak możesz wspierać swoje serce dietą

18 Aktywność fizyczna a choroby układu krążenia

18 Moje Zdrowie – bilans zdrowia

19 Opieka koordynowana w POZ

Szanowni Państwo,

troska o zdrowie przejawia się w podejmowanych działaniach profilaktycznych, w szczególności w codziennej aktywności fizycznej, zdrowym odżywianiu, a także regularnych badaniach.

Magazyn „Ze Zdrowiem” powstał z myślą o tym, aby wspierać Państwa w tych działaniach. Chcemy dostarczać rzetelnych i praktycznych informacji, które wyjaśniają znaczenie profilaktyki zdrowotnej. W naszym magazynie podpowiadamy również, jak sprawnie poruszać się po publicznym systemie opieki zdrowotnej, gdzie szukać pomocy oraz z jakich usług i świadczeń zdrowotnych korzystać w zależności od potrzeb.

Numer 20 „Ze Zdrowiem” poświęciliśmy chorobom układu krążenia (ChUK), jednemu z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata, w tym Polski. Raport NIZP – PZH- PIB wskazuje, że ChUK stanowi, obok nowotworów, największy problem zdrowotny Polaków. Według danych z raportu, w roku 2023 choroby te odpowiadały za 36,9 % wszystkich zgonów w naszym kraju.

Mamy możliwość oddziaływania na choroby układu krążenia na każdym etapie życia, dokonując właściwych wyborów. Zachęcamy także do udziału w finansowanym przez NFZ Programie Profilaktyki Chorób Układu Krążenia oraz programie Moje Zdrowie.

Z wyrazami szacunku
Redakcja „Ze Zdrowiem”
Centrala NFZ

Dziękujemy za konsultację merytoryczną

profesorowi doktorowi hab. nauk med. **Piotrowi Dobrowolskiemu,**

Pełnomocnikowi Ministra Zdrowia do spraw Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia,
Narodowy Instytut Kardiologii Stefana kardynała Wyszyńskiego – Państwowy Instytut Badawczy

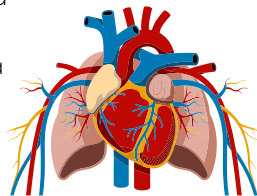
Choroby Układu Krwienia (ChUK)



Zaburzenia układu sercowo-naczyniowego są najczęstszą przyczyną śmierci na świecie i w Polsce. Wg danych Głównego Urzędu Statystycznego co roku umiera z ich powodu około 150 tysięcy Polaków. Choroby kardiologiczne są też jedną z głównych przyczyn problemów zdrowotnych, które mogą prowadzić do pogorszenia jakości życia, a nawet do niepełnosprawności. Nadciśnienie, zaburzenia lipidowe czy choroba niedokrwienna długo nie dają objawów i rozwijają się powoli, czasami przez lata. Dlatego ważne są regularne badania i profilaktyka.

Najczęstsze choroby układu krążenia to:

- nadciśnienie tętnicze (nieleczone może prowadzić np. do udaru mózgu)
- niewydolność serca
- zawał serca
- choroba wieńcowa
- zaburzenia rytmu serca (w tym migotanie przedsionków).



Czynniki ryzyka często występują jednocześnie. Im jest ich więcej, tym większe prawdopodobieństwo rozwoju choroby układu krążenia.

Głównymi czynnikami ryzyka zachorowania na ChUK są:

- Modyfikowalne – masz na nie wpływ:
 - ▶ nadciśnienie tętnicze krwi
 - ▶ palenie wyrobów tytoniowych
 - ▶ zaburzenia lipidowe (dyslipidemia)
 - ▶ nadwaga i otyłość
 - ▶ stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
 - ▶ niska aktywność fizyczna, siedzący tryb życia
 - ▶ niewłaściwa dieta (patrz str. 16)
 - ▶ stres
 - ▶ nadużywanie alkoholu
 - ▶ brak snu i jego zła jakość
- Niemodyfikowalne – nie mamy na nie wpływu:
 - ▶ płeć męska
 - ▶ wiek: mężczyźni powyżej 55, a kobiety powyżej 60 roku życia
 - ▶ przedwczesna menopauza u kobiet
 - ▶ przedwczesna choroba układu sercowo-naczyniowego w wywiadzie rodzinnym (mężczyźni poniżej 55, a kobiety 60 roku życia)
 - ▶ nadciśnienie tętnicze rozpoznane w młodym wieku u rodziców (mężczyźni poniżej 55, kobiety 60 roku życia) lub w wywiadzie rodzinnym.

Stosuj zasady profilaktyki chorób układu krążenia:

- wyeliminuj używki (alkohol, wyroby tytoniowe)
- przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania (str. 16)
- dbaj o regularną aktywność fizyczną – dostosowaną do stanu zdrowia i wieku
- utrzymuj prawidłową masę ciała (BMI 20–25 oraz obwód talii poniżej 94 u mężczyzn i poniżej 80 cm u kobiet) – jak zmierzyć BMI, sprawdź na stronie www.diety.nfz.gov.pl
- utrzymuj ciśnienie tętnicze w granicach normy, a u osób przyjmujących leki poniżej 130/80 mm Hg
- utrzymuj prawidłowe stężenie cholesterolu LDL-C i nie-HDL-C.

Polacy dwa razy częściej niż reszta Europejczyków umierają z powodu choroby niedokrwiennej serca oraz półtorakrotnie częściej z powodu udaru mózgu.

Na ChUK częściej chorują mężczyźni przed 50 rokiem życia, ale coraz częściej dotyczy to kobiet, zwłaszcza po 50 roku życia.

Świadczenie gwarantowane w ramach profilaktyki **chorób** układu krążenia (**ChUK**) – dla kogo?

Świadczenie gwarantowane realizowane w ramach profilaktyki ChUK w podstawowej opiece zdrowotnej jest dla Ciebie, jeśli spełniasz te wszystkie warunki:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii ani niektórych chorób układu krążenia.

Ponadto:

- nie możesz wziąć udziału w programie, jeśli korzystałeś z badań w ramach świadczeń Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej w ciągu ostatnich 12 miesięcy
- możesz zrealizować świadczenie raz na 5 lat.

Program jest realizowany przez lekarza lub pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Wszystkie poradnie podstawowej opieki zdrowotnej mają obowiązek realizacji programu. Nie potrzebujesz skierowania. Wystarczy zgłosić się do swojego lekarza lub pielęgniarki pierwszego kontaktu opieki zdrowotnej.

W ramach świadczenia:

Lekarz lub pielęgniarka przeprowadzi z Tobą wywiad i skieruje Cię na badania (pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz badania biochemiczne). Lekarz oceni ryzyka chorób układu krążenia oraz wskaże, w zależności od potrzeb, dalsze zalecenia:

- ponownego badania za 5 lat
- edukacji zdrowotnej i ponownego badania za 5 lat
- kontroli lekarza POZ poza programem
- skierowania na dalsze leczenie do specjalisty.

Ankieta 10 dla zdrowia w aplikacji mojejKP pomoże Ci ocenić, czy jesteś zagrożony chorobami układu krążenia.



pacjent.gov.pl

Sprawdź, jakie inne programy profilaktyczne są dla Ciebie



pacjent.gov.pl



Jak się umówisz do kardiologa

Kardiolog jest specjalistą, który leczy choroby serca, naczyń krwionośnych i całego układu krążenia. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) może wystawić Ci e-skierowanie do kardiologa. Możesz dostać od niego również skierowanie na badania:

- EKG – badanie czynności elektrycznej serca
- echo serca (echokardiografia) – badanie obrazowe serca
- próba wysiłkowa – badanie czynności elektrycznej serca w czasie wysiłku
- krwi, pomiar ciśnienia.

Tylko na pierwszą wizytę potrzebujesz e-skierowanie. Kardiolog zdecyduje, czy wystarczy jednorazowa konsultacja, czy potrzebujesz stałego leczenia. Kolejne wizyty ustali lekarz kardiolog lub poradnia. Pierwsze e-skierowanie jest ważne aż do zakończenia leczenia.



Oprócz **kardiologa**, który zajmuje się leczeniem całego układu krążenia, są inni specjaliści zajmujący się ChUK.

Angiolog zajmuje się diagnostyką i leczeniem nieoperacyjnym chorób naczyń. Może zdiagnozować: miażdżycę tętnic (powoduje powikłania zakrzepowo-zatorowe i niedokrwienie rąk i nóg, mózgu, serca i innych narządów), tętniaki (poszerzenia tętnic).

Chirurg naczyniowy również zajmuje się diagnostyką, ale przede wszystkim operuje naczynia, np. tętniaki aorty i tętnic obwodowych, żylaki, poszerza i udrażnia światło naczyń krwionośnych, np. zwężonych miażdżycowo.

Flebolog zajmuje się leczeniem chorób żył, m.in. żylaków czy zapalenia żył. W Polsce zajmują się tym angiologs, chirurdzy naczyniowi i lekarze innych specjalności. Angiolog może być jednocześnie chirurgiem naczyniowym. Flebologia nie jest w Polsce osobną specjalizacją.

Centralna e-rejestracja

Centralna e-rejestracja to usługa umożliwiająca zapisywanie się online na badania i wizyty u lekarzy specjalistów w ramach NFZ. Możesz się tak umówić na pierwszą wizytę u kardiologa.

- System dobiera termin zgodnie z wybranymi przez Ciebie preferencjami, np. miejscem, dniem wizyty.
- Umówisz się online, przez Internetowe Konto Pacjenta, przez mojeIKP lub w samej przychodni, z pomocą jej pracownika.

Przed wizytą dostaniesz przypomnienie e-mailem, SMS-em lub w 

Jeśli wiesz, że nie przyjdiesz, odwołaj wizytę! Ktoś skorzysta z tego terminu!

Poczekalnia

W ramach centralnej e-rejestracji uruchomiona została tzw. poczekalnia – kolejka do umówienia wizyty u lekarza. Zapisze Cię automatycznie na wizytę, kiedy pojawi się wolny termin, zgodny z Twoimi wymaganiami.

Poznaj centralną e-rejestrację.

Sprawdź, jakie wizyty możesz zarejestrować przez centralną e-rejestrację, np. na mammografię, test HPV HR (zastąpił tradycyjną cytologię) lub pierwszą wizytę u kardiologa:



pacjent.gov.pl



Od 1 sierpnia 2026 roku system obejmuje 8 kolejnych świadczeń, czyli pierwszą wizytę u: angiologa lub chirurga naczyniowego, lekarza chorób zakaźnych, endokrynologa, lekarza chorób wątroby, lekarza chorób układu odpornościowego, nefrologa, neonatologa, lekarza chorób płuc.

10 dla zdrowia

10 dla zdrowia to spis prostych zasad, które pomogą Ci m.in. zadbać o układ krążenia. Sprawdź, jak możesz wpłynąć na zdrowie Twojego serca.

10 dla zdrowia wskazuje 10 ważnych obszarów, które razem wpływają na zdrowie Twojego serca. Możesz zmniejszyć ryzyko udaru mózgu lub zawału serca i innych chorób układu krążenia, polepszając swoje wyniki i troszcząc się o wszystkie opisane obszary. 10 zasad zostało opracowanych przez ekspertów, lekarzy specjalistów w ramach Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia.

W ankiecie 10 dla zdrowia pytania o Twój stan zdrowia uporządkowano według dziesięciu kluczowych obszarów, które mają też wpływ na Twój układ krążenia:

- optymalne ciśnienie
- optymalny cholesterol
- optymalny cukier
- optymalna masa ciała
- zdrowe odżywianie
- niepalenie tytoniu
- niepicie alkoholu
- zdrowy sen
- mało stresu
- dużo ruchu.

W aplikacji mojejKP możesz raz w roku wypełnić ankietę, która pomoże Ci m.in. sprawdzić, czy jesteś w grupie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia. Oceń swoje codzienne nawyki, poznaj czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych i dowiedz się, jak lepiej zadbać o swoje zdrowie.

Więcej na ten temat przeczytasz na stronie:



pacjent.gov.pl

Oceń swoje codzienne nawyki, poznaj czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych i dowiedz się, jak lepiej zadbać o swoje zdrowie



akademia.nfz.gov.pl

Kontrola tych wszystkich obszarów przyniesie zamierzony efekt i **ograniczy ryzyko chorób układu krążenia.**

Badaj poziom

cholesterolu

Podwyższony cholesterol (hipercholesterolemia) nie boli i nie daje żadnych objawów. W Polsce dotyka około 60% dorosłych.

Hipercholesterolemię nazywamy zwiększenie stężenia cholesterolu we krwi. Jest to stan nieprawidłowy prowadzący do rozwoju miażdżycy, a w konsekwencji do zawału serca, udaru mózgu czy miażdżycy tętnic kończyn dolnych.

U osób z hipercholesterolemią występuje zwiększone stężenie całkowitego cholesterolu oraz cholesterolu LDL (LDL-C). Stężenie triglicerydów może być prawidłowe lub nieznacznie zwiększone.

Frakcje cholesterolu:

- LDL (zły cholesterol) – odpowiada za odkładanie się cząsteczek cholesterolu w ścianach tętnic. Powoduje miażdżycę, zaburzenia krążenia i zawał serca
- HDL (dobry cholesterol) – działa ochronnie na ściany naczyń i pełni funkcje przeciwmiażdżycowe.

Ponadto, występuje:

TCH- cholesterol całkowity

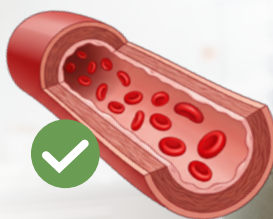
Tg- triglicerydy

Aby sprawdzić swój poziom cholesterolu, trzeba wykonać badanie z krwi – profil lipidowy. To badanie pozwala ocenić stężenie cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów (substancji tłuszczowych znajdujących się we krwi).

Kontrolny profil lipidowy możesz zbadać:

- po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- w ramach profilaktyki chorób układu krążenia (str. 5)
- w ramach świadczenia realizowanego w POZ Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej.

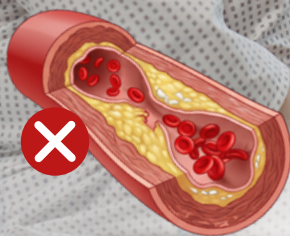
Badanie jest finansowane ze środków publicznych w ramach NFZ.



Regularnie kontroluj poziom cholesterolu. Wczesne wykrycie nieprawidłowości zmniejsza ryzyko powikłań i pozwala zahamować rozwój chorób.



Wzrost stężenia cholesterolu LDL a rozwój miażdżycy



Miażdżycą jest chorobą ściany tętnic – prowadzi do ich zwężenia i twardnienia, a tym samym utrudnionego przepływu utlenowanej krwi ze składnikami odżywczymi do narządów. Dotyczyć może wielu tętnic. Najczęściej występuje miażdżycą tętnic wieńcowych, objawiająca się chorobą wieńcową (ChW), inaczej zwaną chorobą niedokrwienną serca (ChNS), której powikłaniem jest zawał serca.

Miażdżycą może się rozwijać także w tętnicach obwodowych, tj. tętnicach szyjnych (powikłaniem może być udar mózgu), tętnicach kończyn górnych i dolnych, tętnicach nerkowych i tętnicy kręzkowej (doprowadza krew do ściany jelita).

Miażdżycą rozwija się powoli i podstępnie. Przez długi czas nie daje objawów.

Objawy miażdżycy mogą być różne w zależności od miejsca, w którym dopływ krwi jest najsłabszy. Np. powoduje bóle wieńcowe, zawał serca. Bóle wieńcowe czujesz w klatce piersiowej. Jeśli miażdżycą rozwija się w tętnicy w kończynie dolnej, możesz odczuwać np. ból łydek, drętwienie stóp. Zwężenie tętnicy szyjnej, która zaopatruje w tlen mózg, może objawiać się np. zaburzeniami ruchowymi, czuciowymi, widzenia lub mowy.

Nadciśnienie tętnicze *nie boli*

Ciśnienie tętnicze to siła, z jaką krew wyrzucana jest z serca do aorty, czyli głównej tętnicy, a następnie do innych tętnic.

Jego wartość zmienia się w cyklu pracy serca. Podczas pomiaru ciśnienia aparat podaje 2 wartości. Ciśnienie skurczowe (pierwsza, wyższa wartość) to siła krwi na ściany tętnic, gdy serce bije i pompuje krew. Ciśnienie rozkurczowe (druga, niższa wartość) to ciśnienie w naczyniach między uderzeniami, gdy serce odpoczywa.

Według Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (PTNT) i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego (PTK), ciśnienie tętnicze jest:

- optymalne – poniżej 120/70 mmHg
- podwyższone: 120–139/70–89 mmHg.

Nadciśnienie tętnicze to przewlekła choroba układu krążenia, w której ciśnienie krwi utrzymuje się stale lub okresowo:

- na poziomie powyżej 140/90 mmHg – gdy pomiar jest w gabinecie
- średnia z pomiarów wynosi co najmniej 135/85 mmHg – przy pomiarze samodzielnym w domu.

Jeśli w pomiarach domowych powtarzają się wartości ciśnienia powyżej 135/85 mmHg – koniecznie skonsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Nadciśnienie tętnicze może nie wywoływać żadnych objawów przez lata. Długotrwałe nadciśnienie powoduje uszkodzenie narządów i prowadzi do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, naczyniowo-mózgowych i klinicznej choroby nerek, które są najczęstszymi przyczynami występowania chorób przewlekłych.

Przed powikłaniami nadciśnienia uchroni Cię regularna diagnostyka i właściwy styl życia. Mierz ciśnienie, nawet gdy czujesz się zdrowo. Pamiętaj o systematycznej samokontroli.



Ryzyko nadciśnienia wzrasta z wiekiem, ale choroba występuje też u młodych dorosłych, a nawet u dzieci i nastolatków.

Nadciśnienie może być:

- pierwotne, tzw. samoistne – wynika z czynników genetycznych i stylu życia, a jego przyczyna nie jest jednoznaczna; stanowi około 90% przypadków nadciśnienia
- wtórne – jest bezpośrednim objawem innej choroby (np. nerek, hormonalnej).

Twoje ciśnienie może się zmieniać w ciągu dnia i jest to naturalne, np. wzrasta w stresie, podczas dużego wysiłku fizycznego, a obniża się w trakcie snu i odpoczynku.

Jeśli lekarz zleci Ci leczenie, nie możesz go przerywać. Przyjmuj stale leki, nawet jeśli wyniki się poprawią.

Objawy nadciśnienia nie są charakterystyczne, mogą to być np.:

- bóle głowy
- problemy ze snem
- łatwe męczenie się.

W trakcie choroby mogą pojawić się:

- bóle i zawroty głowy
- uczucie ciężkiego zmęczenia
- bóle w klatce piersiowej
- kołatanie serca
- duszność w czasie i po wysiłku
- szумы w uszach.

U osób z nieleczonym nadciśnieniem tętniczym układ krążenia jest stale narażony na wysokie ciśnienie płynącej krwi. Może to prowadzić do negatywnych zmian w organizmie.

Dotyczy to szczególnie serca, mózgu i nerek. Może powodować m.in. chorobę wieńcową, przerost lewej komory serca. Prowadzić może do zawału serca lub udaru mózgu, niewydolności nerek, uszkodzenia naczyń siatkówki oka, opuchnięcia kończyn, miażdżycy tętnic w kończynach.

Choroba niedokrwienna serca (choroba wieńcowa)

Choroba niedokrwienna serca powstaje, gdy serce nie dostaje wystarczającej ilości tlenu. Powodem jest zwężenie tętnic wieńcowych, które jest ściśle związane z miażdżycą naczyń krwionośnych. Może nie dawać objawów przez długi czas. Może prowadzić do niewydolności serca.

Choroba niedokrwienna serca to stan, w którym serce jest „niedożywione” i „niedotlenione”, przez co nie może pracować na pełnych obrotach. Najczęściej wynika to z nadmiaru cholesterolu i z miażdżycy, która działa jak osad w rurach, stopniowo zatykając naczynia doprowadzające krew. Z powodu utrudnionego przepływu krwi serce szybciej się męczy i daje sygnały ostrzegawcze, takie jak uścisk czy ból w klatce piersiowej. Jeśli tętnica zostanie całkowicie zablokowana i krew w ogóle przestanie płynąć, dochodzi do zawału serca.

Jeśli w czasie wysiłku, silnego stresu występuje u Ciebie ból za mostkiem, który ustępuje po odpoczynku, po zmniejszeniu stresu – poinformuj o tym swojego lekarza.

(W zależności od nasilenia i stopnia niedokrwienia mięśnia sercowego mogą powstawać:

- przewlekłe zespoły wieńcowe (dławica piersiowa stabilna)
- ostre zespoły wieńcowe (zawały serca).

Objawy miażdżycy tętnic wieńcowych

Ból w klatce piersiowej (dławica piersiowa): to najczęstszy objaw. Pacjenci rzadko opisują go jako zwykłe klucie. Zazwyczaj jest to uczucie silnego ucisku, gnieceńia, pieczenia lub ciężaru, najczęściej zlokalizowane za mostkiem.

Promieniowanie bólu: ten nieprzyjemny ucisk lubi "wędrować". Może promieniować do lewego ramienia, barku, pleców, a nawet do żuchwy i szyi.

Duszność i brak tchu: pojawia się uczucie, jakby nagle zabrakło nam powietrza, często zupełnie nieadekwatne do włożonego w daną czynność wysiłku.

Zmęczenie i osłabienie: nawet proste, codzienne zadania zaczynają sprawiać ogromną trudność i powodują wyczerpanie.

Dodatkowe sygnały: w bardziej zaawansowanych stanach (lub przy zbliżającym się zawale) mogą pojawić się zimne poty, nudności, zawroty głowy, a także kołatanie serca.

Ważne! Zawał serca to drastyczny skutek całkowitego zablokowania tętnicy przez blaszkę miażdżycową lub skrzep. Jeśli ból w klatce piersiowej jest bardzo silny, nie mija po odpoczynku i trwa dłużej niż kilkanaście minut, należy natychmiast wezwać pogotowie.

Udar przychodzi z nienacką

Nadchodzący udar nie daje Ci żadnego sygnału ostrzegawczego. Trzeba działać szybko, aby zmniejszyć uszkodzenie mózgu i uniknąć niepełnosprawności.

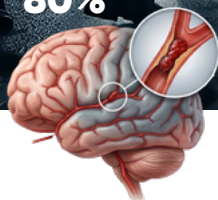
Udar to niewydolność krążenia krwi, która wpływa na część obszaru mózgu i powoduje śmierć komórek nerwowych. Może spowodować porażenie lub utratę przytomności.

Do najczęstszych przyczyn udaru należą:

- miażdżyca
- wysokie ciśnienie krwi
- pęknięcie tętniaka.

Są 3 rodzaje udarów. Według danych NFZ:

80%



udar niedokrwienny

- stanowi ok. 80% przypadków. Najczęściej dochodzi do zamknięcia tętnicy i ograniczenia dopływu krwi do mózgu

20%



udar krwotoczny

- stanowi ok. 20% przypadków, powstaje w wyniku krwotoku śródmózgowego (krwawienie bezpośrednio do tkanki mózgu) lub podpajęczynówkowego (krwawienie do przestrzeni wokół mózgu)

< 1%



udar żylny

- występuje w mniej niż 1% przypadków, jest konsekwencją zakrzepicy zatok żylnych mózgowia.

Może się zdarzyć, że niedrożność tętnicy mózgowej jest tylko tymczasowa i problem rozwiąże się naturalnie, nie pozostawiając żadnych skutków ubocznych dla organizmu. Zjawisko to nazywane jest przejściowym niedokrwieniem mózgu – TIA.

TIA to sygnał alarmowy: w ciągu następnych 48 godzin może nastąpić udar, czasem poważniejszy. Jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.

Objawy udaru

Objawy udaru obejmują:

- **Kłopoty z mówieniem i rozumieniem tego, co mówią inni.**
Możesz doświadczyć trudności ze zrozumieniem mowy lub sam mieć kłopoty z mówieniem.
- **Paraliż lub drętwienie twarzy, rąk lub nóg.**
Może wystąpić nagle drętwienie, osłabienie lub porażenie twarzy, ręki lub nogi. Często dotyczy to tylko jednej strony ciała. Postaraj się jednocześnie podnieść obie ręce nad głowę. Jeśli jedno ramię zacznie spadać, być może masz udar. Innym objawem jest opadanie jednej strony twarzy lub kącika ust, gdy próbujesz się uśmiechnąć.
- **Problemy z widzeniem w jednym lub obu oczach.**
Możesz nagle widzieć niewyraźne lub mieć ciemne plamy w polu widzenia w jednym lub obu oczach lub możesz widzieć podwójnie.
- **Ból głowy.**
Nagły i silny ból głowy, któremu mogą towarzyszyć wymioty, zawroty głowy lub zaburzenia świadomości.
- **Kłopoty z chodzeniem.**
Możesz się potknąć lub stracić równowagę. Możesz również mieć nagle zawroty głowy lub utratę koordynacji ruchowej.

Jeśli podejrzewasz, że ktoś w Twojej obecności może mieć udar, działaj szybko i sprawdź:

U – utrudniona mowa. Poproś o powtórzenie prostej frazy. Czy mowa jest niewyraźna, dziwna?

D – dłoń opadnięta. Poproś osobę, aby podniosła obie ręce. Czy jedna ręka opada w dół? Albo nie może podnieść jednej ręki?

A – asymetria ust. Poproś tę osobę, aby się uśmiechnęła. Czy opadnie jedna strona twarzy?

R – rozmazane widzenie. Spytaj, czy widzi wyraźnie.

Jeśli zaobserwujesz którykolwiek z tych objawów, natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub na pogotowie ratunkowe: 999.



Udar wymaga natychmiastowej pomocy medycznej!

Im dłużej udar pozostaje nieleczony, tym większe jest ryzyko uszkodzenia mózgu i niepełnosprawności. Po udarze niektóre osoby mogą mieć problemy z mówieniem lub pisanem (afazja) oraz problemy z pamięcią. Mogą również mieć mniejszy lub znaczny paraliż ciała.

Kiedy komórki nerwowe są pozbawione tlenu, nawet przez kilka minut, umierają i nigdy się nie zregenerują. Zdrowe komórki nerwowe czasami potrafią przejąć funkcje martwych komórek, jeśli są stymulowane przez różne ćwiczenia.

W zależności od typu udaru i stanu zdrowia pacjenta lekarz dobiera odpowiednie leki, które należy brać z uwagi na przyczynę udaru i po to, by wspomóc rehabilitację. Może się okazać, że konieczna jest operacja, np. endarterektomia, czyli oczyszczenie tętnicy szyjnej z blaszek miażdżycowych, angioplastyka, czyli umieszczenie balonika lub stentu w tętnicy, a w skrajnych przypadkach nawet operacja mózgu. Po udarze w większości przypadków potrzebna jest rehabilitacja.

Twoje serce

Serce jest mięśniem, który pracuje przez cały czas. Potrzebuje tlenu i substancji odżywczych, które dostarczają mu tętnice i żyły (naczynia wieńcowe). Przez krew dostarczany jest tlen i składniki odżywcze do każdej komórki organizmu.

Serce ma własny układ przepływu krwi – krążenie wieńcowe. Niedostateczne zaopatrzenie serca w krew przez naczynia wieńcowe powoduje chorobę niedokrwienną serca (chorobę wieńcową).

Zawał (atak) serca

Zawał serca zwykle następuje w wyniku pęknięcia blaszki miażdżycowej w tętnicy wieńcowej. Tworzy się wokół niej skrzeplina, która zamyka naczynie wieńcowe i całkowicie blokuje napływ krwi do mięśnia sercowego. Wtedy następuje niedokrwienie mięśnia sercowego i jego martwica, częściowa lub całkowita.

Głównym objawem zawału jest ból w klatce piersiowej, zwykle bardzo silny, piekący, dławiący, gniotący lub ściskający, który trwa dłużej niż 20 minut i narasta. Ból może promieniować na lewe ramię, szczękę. Mogą też wystąpić duszności, kołatanie serca.

Zawał serca zagraża życiu. Im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym więcej mięśnia sercowego można uratować.

Najwięcej szans daje leczenie rozpoczęte w ciągu pierwszej godziny od wystąpienia objawów. Jest to tzw. „złota godzina”.



Zadzwoń pod numer telefonu ratunkowego 999 lub 112 i wezwij pomoc.

Zawał serca u kobiet często objawia się niecharakterystycznie, a nawet bywa mylony z objawami menopauzy, takimi jak: kołatanie serca, duszności, uderzenia gorąca. Mogą to być również niestrawność, zgaga, osłabienie.

Jak dbać o serce

Badania pozwalają określić ogólny stan zdrowia i wykryć niektóre choroby układu sercowo-naczyniowego we wczesnych fazach.

- Badanie krwi – pozwala ocenić ogólny stan zdrowia.
- EKG (elektrokardiografia) – umożliwia ocenę i wykrycie nieprawidłowości pracy serca.
- Echo serca (echokardiografia) – badanie obrazowe, ocenia między innymi budowę serca i działanie zastawek serca.
- Próba wysiłkowa – bada pracę serca podczas wysiłku.

Objawy zawału serca Nie ignoruj ich!

- **Ból w klatce piersiowej:** najbardziej charakterystyczny objaw – silny, nagły i nieustępujący ból za mostkiem. Często opisywany jako ucisk, dławienie, pieczenie lub uczucie ciężaru (jakby „słoń usiadł na klatce piersiowej”).
- **Promieniowanie bólu:** ból z klatki piersiowej często rozchodzi się do innych części ciała – najczęściej do lewego barku i lewej ręki, ale może promieniować również do szyi, żuchwy, pleców (między łopatkami) lub do nadbrzusza.
- **Duszność i braki tchu:** uczucie niemożności wzięcia pełnego oddechu, któremu nierzadko towarzyszy przyspieszony oddech.
- **Zimne poty:** nagłe oblanie się lepkim, zimnym potem, któremu często towarzyszy bladość skóry.
- **Nudności, wymioty i ból brzucha:** objawy ze strony układu pokarmowego, które często bywają mylone z silnym zatruciem pokarmowym (szczególnie częste u kobiet oraz przy zawałach dolnej ściany serca).
- **Zawroty głowy i zasłabnięcie:** mroczki przed oczami, nagłe osłabienie, a w skrajnych przypadkach utrata przytomności.
- **Silny niepokój:** uczucie paniki, lęku i często pojawiający się niewytłumaczalny lęk przed zbliżającą się śmiercią.



Skontaktuj się z lekarzem, gdy odczuwasz podobne dolegliwości.



Jak możesz wspierać swoje serce dietą

Dieta to jeden z elementów, który ma wpływ na zdrowie. Wprowadź zdrowe nawyki do codziennego jadłospisu i stylu życia

Dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) jest szczególnie polecana w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia. Zmniejsza także m.in. ryzyko innych chorób sercowo-naczyniowych oraz zaburzeń lipidowych. Może ją stosować każdy, kto chce zadbać o swoje serce.

**Dieta DASH
jest bogata
w składniki
dobre dla
serca**

Główne zasady diety DASH

Opiera się na:

- warzywach i owocach
- produktach zbożowych pełnoziarnistych
- rybach i chudym drobie
- orzechach i olejach roślinnych.

Ogranicza spożycie:

- czerwonego i przetworzonego mięsa
- produktów z dodatkiem cukru, soli.

Bezpłatne jadłospisy opierające się na diecie DASH znajdziesz na stronie



diety.nfz.gov.pl



Składniki, które wspierają pracę Twojego serca

Aby zachować zdrowe serce i układ krążenia, zadbaj w swojej diecie o:

- potas – znajdziesz go głównie w warzywach i owocach, np. w pomidorach, awokado, bananach, ziemniakach, ale także w kakao, migdałach, soi, soczewicy
- wapń – jego źródłami są przede wszystkim mleko i produkty mleczne. Słabiej przyswajalny wapń znajduje się w produktach roślinnych np. w jarmużu, fasoli, soczewicy czy natce pietruszki
- polifenole, czyli bioaktywne związki, które nadają barwę roślinom. Są np. w jagodach, wiśniach, malinach, cebuli, nasionach roślin strączkowych
- magnez – znajdziesz go m.in. w migdałach, nasionach słonecznika, pestkach dyni, kaszy gryczanej, kakao
- błonnik pokarmowy – jego źródła to np. grube kasze, chleb razowy, płatki owsiane, nasiona roślin strączkowych, orzechy, warzywa i owoce
- antyoksydanty np. witamina C i E – ich źródła to m.in. papryka czerwona, truskawki, czarne porzeczki, orzechy i nasiona
- kwasy omega-3 – znajdziesz je np. w łososiu, makreli, oleju lnianym, orzechach włoskich czy w siemieniu lnianym.

Zadbaj o swoje **serce** i stosuj zdrowe nawyki – najlepiej wszystkie jednocześnie.

- Utrzymuj prawidłową masę ciała.
- Jedz w każdym posiłku różnorodne, sezonowe warzywa i owoce. Zimą i wczesną wiosną możesz korzystać z mrozonek.
- Wybieraj produkty zbożowe z pełnego ziarna, takie jak: płatki owsiane, grube kasze, pieczywo razowe i graham, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty.
- Wybieraj różne źródła białka: nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza, niskotłuszczowe produkty mleczne, chude drób.
- Ogranicz maksymalnie do 350–500 g na tydzień jedzenie: mięsa czerwonego, np. wieprzowiny, wołowiny, kaczki, przetworów mięsnych, m.in. wędlin, kielbas, parówek, pasztetów.
- Używaj olejów roślinnych: lnianego, rzepakowego, z awokado oraz oliwę z oliwek. Unikaj olejów tropikalnych, np. palmowego, kokosowego – są źródłem szkodliwych kwasów tłuszczowych.
- Wybieraj owoce i niesolone orzechy zamiast słodyczy.
- Wybieraj żywność jak najmniej przetworzoną. Unikaj dań gotowych. Zawieraj dużą ilość soli.
- Najlepsze sposoby przygotowania posiłków to:
 - ▶ gotowanie (na parze lub w wodzie)
 - ▶ pieczenie (bez tłuszczu, w folii lub pergaminie)
 - ▶ smażenie (bez tłuszczu), duszenie (bez obsmażania).
- Pij co najmniej około 6–8 szklanek niesłodzonych napojów dziennie, głównie wody. Unikaj lub ogranicz picie napojów słodzonych cukrem.
- Ogranicz dodawanie soli. Sól możesz częściowo zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.
- Unikaj picia alkoholu.
- Nie pal tytoniu, również biernie.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną – przez co najmniej 30 minut dziennie.
- Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu. Śpij 7–9 godzin dziennie. Staraj się nie korzystać z urządzeń elektronicznych na godzinę przed snem.

Aktywność fizyczna a choroby układu krążenia

Potrzebujesz ruchu. Regularna aktywność fizyczna jest konieczna w profilaktyce wielu chorób, również układu krążenia.

Wybierz formę ruchu, która będzie dostosowana do Twoich możliwości, stanu zdrowia i preferencji. Dla zdrowych osób dorosłych powinno to być:

- co najmniej 150–300 minut tygodniowo umiarkowanego wysiłku, jak np. sprząatanie, prace w ogrodzie, pływanie, szybki spacer, jazda na rowerze
- lub**
- 75–150 minut tygodniowo wysiłku o dużej intensywności, np. bieganie, tenis, jazda na nartach, intensywne prace w ogrodzie.

Osobom z nadciśnieniem tętniczym zazwyczaj zaleca się minimum 30 minut umiarkowanego wysiłku przez 5–7 dni tygodniowo. W miarę możliwości warto dążyć do wydłużenia czasu aktywności do 300 minut w tygodniu.

Jeśli masz wątpliwości, jaka aktywność jest odpowiednia dla Ciebie lub chcesz zwiększyć intensywność treningów, skonsultuj to z lekarzem.

Moje Zdrowie – bilans zdrowia

Bezpłatne dla pacjenta świadczenie Moje Zdrowie to cykliczny bilans zdrowia dla osób od 20 roku życia, który możesz wykonać w podstawowej opiece zdrowotnej.

Bierz udział:

- od 20 do 49 roku życia – raz na 5 lat.
- powyżej 49 roku życia – raz na 3 lata.

Liczy się rok urodzenia, a nie dokładna data urodzin.

To dla Ciebie:

- lepsza kontrola swojego zdrowia dzięki regularnym badaniom
- indywidualne, spersonalizowane porady edukacyjne.
- wczesne wykrycie groźnych chorób, szybkie podjęcie leczenia

Program składa się z 3 etapów:

- wypełnienia ankiety
- wykonania badań
- wizyty podsumowującej i odebrania Indywidualnego Planu Zdrowotnego (IPZ).



pacjent.gov.pl



**Moje
Zdrowie**



**OPIEKA
KOORDYNOWANA
w POZ**

**Większe
możliwości
diagnostyki
i leczenia
chorób
przewlekłych
w Twojej
przychodni**

Opieka Koordynowana w Podstawowej Opiece Zdrowotnej **jest dla Ciebie,**

**jeśli chorujesz na
przynajmniej jedną z chorób:**

- cukrzycę
- stan przedcukrzycowy
- niedoczynność tarczycy
- nadczynność tarczycy
- guzki pojedyncze i mnogie tarczycy
- nadciśnienie tętnicze
- niewydolność serca
- przewlekłą chorobę niedokrwienną serca
- migotanie przedsionków
- astmę oskrzelową
- przewlekłą chorobę obturacyjną płuc (POChP)
- przewlekłą chorobę nerek.

Zapytaj w swojej przychodni POZ, czy realizuje opiekę koordynowaną lub sprawdź to na stronie internetowej



**Sprawdź już dziś, czy Twoja
przychodnia realizuje
opiekę koordynowaną**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

10 dla zdrowia



Oceń - Wyznacz - Zmień

WYPEŁNIJ ANKIETĘ
W MOJEIKP:



10 dla zdrowia