Broszura edukacyjno-informacyjna

Zadbaj o swoje serce

Poznaj czynniki ryzyka chorób układu krążenia

Ministerstwo Zdrowia

NPChUK NARODOWY PROGRAM CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII Instytut Kardiologii Wrocławskiego Państwowy Instytut Badawczy

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022 – 2032, finansowanego przez Ministra Zdrowia

Narodowy Instytut Kardiologii
Stefana Kardynała Wyszyńskiego
Państwowy Instytut Badawczy

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia
na lata 2022-2032, finansowane przez Ministra Zdrowia

Warszawa 2025

Oceń ryzyko, wyznacz cele, zmień styl życia!

„10 dla Serca" to dziesięć ważnych obszarów, które razem wpływają na zdrowie Twojego serca. Troszcząc się o nie i dążąc do polepszenia wyników, zmniejszysz ryzyko zawału serca, udaru mózgu i innych chorób układu krążenia (ChUK).

Dowiedz się, o jakie obszary już dbasz, a które wymagają Twojej dodatkowej uwagi. I pamiętaj, nigdy nie jest za późno, ani za wcześnie, by dbać o zdrowie.

Co wpływa na Twoje serce?

Działaj kompleksowo! Dopiero kontrola wszystkich 10 obszarów przyniesie zamierzony efekt i ograniczy ryzyko chorób układu krążenia.

CIŚNIENIE TĘTNICZE
potrzeba stałej kontroli

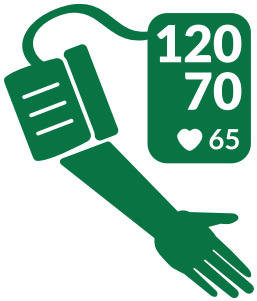
‹120/70 mm Hg
optymalne ciśnienie tętnicze

Ryzyko chorób układu krążenia rośnie już powyżej wartości optymalnych.

Ważne! Należy regularnie kontrolować ciśnienie tętnicze.
Powinno to być robione zarówno w gabinecie lekarskim, jak i w domu.

Profilaktyka ma znaczenie

Ciśnienie tętnicze rośnie wraz z wiekiem. To, jak szybko będzie rosło ciśnienie, zależy od Ciebie.



Dlatego dbaj o:

- sposób żywienia (w tym ograniczenie spożycia soli)
- utrzymanie prawidłowej masy ciała
- regularny wysiłek fizyczny
- ograniczenie i zaprzestanie spożycia alkoholu
- rezygnację z palenia tytoniu

OTYŁOŚĆ
to choroba, a nie problem estetyczny

Jakie wartości pozwalają ocenić nadwagę i otyłość?
Dorośli (>18. r.ż.)

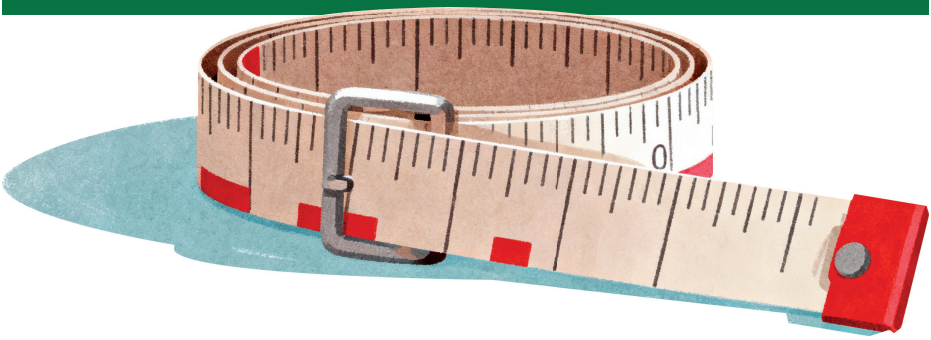
	Niedowaga	Prawidłowa masa ciała	Nadwaga	Otyłość	
BMI [kg/m²]	< 18,5	18,5-24,9	25-29,9	≥30	
				Stopień I	30-34,9
				Stopień II	35-39,9
				Stopień III	≥40

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (w kg)}}{\text{wzrost (w m)}^2}$$

Obwód talii w centymetrach

	Optymalny	Zwiększony	Otyłość brzuszna
Kobieta	< 80	80-87	≥88
Mężczyzna	< 94	94-101	≥102

Ważne! Każdy kilogram masy ciała lub każdy centymetr obwodu talii powyżej wartości optymalnych to wyższe ryzyko chorób układu krążenia, takich jak zawał serca czy udar mózgu.



CHOLESTEROL
nigdy nie jest za wcześnie na profilaktykę

<115 mg/dL
optymalne stężenie cholesterolu LDL
u osób zdrowych

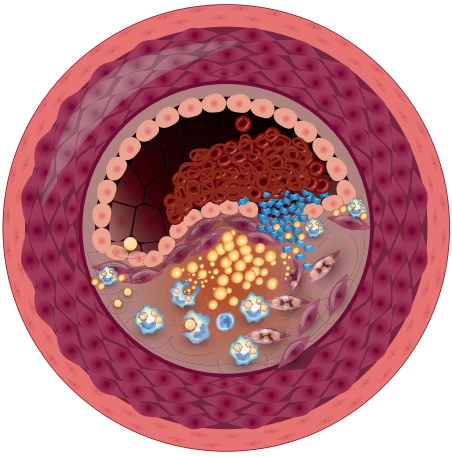
Profilaktyka zaburzeń gospodarki lipidowej:

- sposób żywienia
- utrzymanie prawidłowej masy ciała
- regularny wysiłek fizyczny
- ograniczenie i zaprzestanie spożycia alkoholu
- rezygnacja z palenia tytoniu

Ważne! Stężenie cholesterolu wzrasta u ludzi od czasu urodzenia.

Każda osoba dorosła powinna poznać swoje stężenie cholesterolu LDL. Sprawdzisz to bezpłatnie w programie Moje Zdrowie.

Moje Zdrowie



STAN PRZEDCUKRZYCOWY I CUKRZYCA
poziom glukozy groźny dla serca

	Optymalnie	Stan przedcukrzyucowy	Cukrzyca
Stężenie glukozy na czczo [mg/dl (mmol/l)]	<100 (5,6)	100 (5,6) - 125 (6,9)	≥126 (7,0)
Stężenie glukozy po dwóch godzinach od podania 75g glukozy (test obciążenia glukozą) [mg/dl (mmol/l)]	<140 (7,8)	140 (7,8) - 199 (11,1)	≥200 (11,2)
Hemoglobina glikowana A1c (Hb A1c) w %	<5,7	5,7-6,4	≥6,5

Co 3 lata - badanie w kierunku cukrzycy u każdej osoby powyżej 45. roku życia.

Prewencja stanu przedcukrzycowego

sposób żywienia

- dostosowanie kaloryczności diety
- dieta śródziemnomorska/DASH
- prawidłowe komponowanie posiłków z uwzględnieniem białka, zdrowych tłuszczów i większych ilości błonnika

utrzymanie prawidłowej masy ciała

BMI w przedziale 18,5-24,9
Obwód talii:

- u kobiet < 80 cm
- u mężczyzn < 94 cm

Stężenie glikozy sprawdzisz bezpłatnie w programie Moje Zdrowie.

regularny wysiłek fizyczny

>150 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego lub/i 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego na tydzień + co najmniej 2x w tygodniu ćwiczenia wzmacniające/siłowe

PALENIE TYTONIU
nigdy nie jest za późno, żeby rzucić

Ryzyko chorób układu krążenia dotyczy czynnych i biernych palaczy.

5x

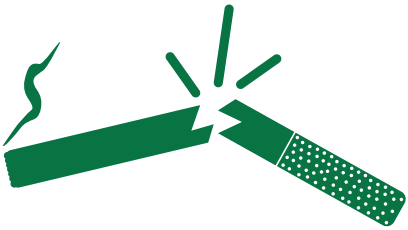
większe ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego u palaczy < 50. r.ż niż u osób niepalących

30%

wzrost ryzyka chorób układu krążenia u biernych palaczy

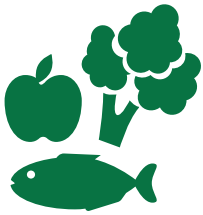
Zaprzestanie palenia w każdym wieku prowadzi do poprawy stanu zdrowia.

Rzuć palenie w trosce o swoje serce



Wyznacz datę rzucenia palenia i trzymaj się tego terminu
Unikaj wyzwalaczy - sytuacji i miejsc, które kojarzą się z paleniem, aby zmniejszyć pokusę
Zmień nawyki - znajdź zdrowe zamienniki dla palenia: gumy do żucia bez cukru, zdrowe przekąski lub aktywność fizyczna
Zadbaj o wsparcie - powiedz bliskim o swoim planie rzucenia palenia, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. uzależnień, dołącz do grupy wsparcia

PRAWIDŁOWY SPOSÓB ŻYWIENIA
jesteś tym, co jesz



Zdrowie serca zależy od codziennych wyborów, także tych żywieniowych:

Utrzymuj prawidłową masę ciała dostosowując ilość spożywanej energii z dietą do jej wydatkowania.

Jedz dużo różnorodnych owoców i warzyw.

Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste.

Wybieraj zdrowe źródła białka: głównie pochodzenia roślinnego, ryby i owoce morza oraz niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne.

Jeśli jesz mięso lub drób, wybieraj chude i nieprzetworzone produkty.

Używaj olejów roślinnych z wyjątkiem olejów tropikalnych, takich jak kokosowy i palmowy.

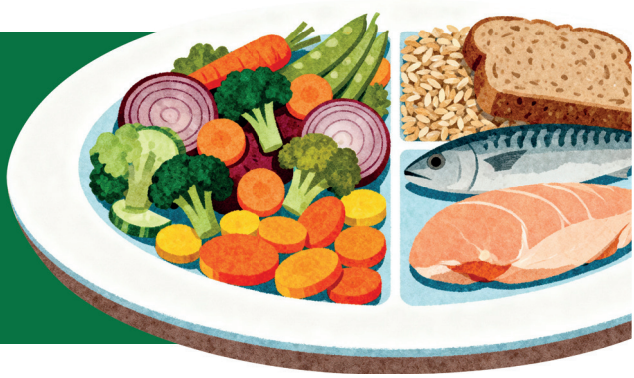
Unikaj częściowo uwodornionych tłuszczów roślinnych (tłuszcze trans).

Wybieraj żywność jak najmniej przetworzoną.

Wybieraj i przygotowuj żywność z niewielką ilością soli lub bez soli.

Ogranicz do minimum spożycie napojów i żywności z dodatkiem cukrów.

Przestrzegaj tych zaleceń niezależnie od miejsca przygotowywania i spożywania posiłków.



*źródło: E-book „Dieta dla zdrowia serca i układu krążenia" Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Twoje serce lubi ruch

regularna aktywność fizyczna = **mniejsze ryzyko chorób układu krążenia:**

- u osób zdrowych
- u osób z czynnikami ryzyka chorób układu krążenia
- u chorych z chorobami serca

o 16-67% aktywność fizyczna zmniejsza częstość zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych w zależności od ilości wysiłku

Chcesz ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia?

150-300 minut

tygodniowo, w przypadku aktywności o umiarkowanej intensywności (definiowana jako trudności z rozmową pełnymi zdaniami w trakcie wysiłku)

75-150 minut

tygodniowo, w przypadku ćwiczeń aerobowych o wysokiej intensywności (definiowana jako brak możliwości rozmowy w trakcie wysiłku)

lub ich równoważna kombinacja

ZDROWY SEN

Twoje serce lubi, gdy dobrze śpisz

Zdrowy sen trwa 7-8 godzin i daje uczucie bycia wypoczętym po obudzeniu.

Skrócenie lub wydłużenie snu oraz pogorszenie jego jakości to czynnik ryzyka chorób układu krążenia.

Dobry sen dla Twojego serca:

- bardziej „ranny ptaszek" niż „nocny marek", czyli poranny lub bardziej poranny niż wieczorny chronotyp
- dobra jakość snu - brak skarg na jakość snu, uczucie wypoczęcia po obudzeniu
- brak chrapania
- brak nadmiernej senności w trakcie dnia

STRES
Twoje serce nie lubi się stresować

Krótkotrwały stres jest mobilizujący i pobudzający. Jeśli jednak stres ma silny, długotrwały charakter to staje się jednym z czynników ryzyka rozwoju chorób układu krążenia.

1,2-1,5x większe ryzyko przedwczesnego wystąpienia chorób serca u mężczyzn w wyniku przewlekłego stresu w pracy

2,7-4x większe ryzyko chorób serca w wyniku długotrwałych sytuacji stresowych w życiu rodzinnym

Postaw na holistyczne podejście do zarządzania stresem

Nie bój się prosić o pomoc - wsparcie bliskich lub terapia mogą okazać się bardzo pomocne.

Techniki relaksacyjne

medytacja i ćwiczenia oddechowe

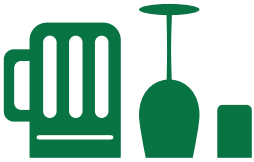
Aktywność fizyczna

ćwiczenia aerobowe, jak bieganie, jazda na rowerze, pływanie czy szybki marsz

Zarządzanie czasem

planuj, ustalaj, co jest najważniejsze i nie bierz na siebie za dużo

ALKOHOL
nie ma bezpiecznej dla zdrowia dawki alkoholu



Optymalne dla zdrowia jest niepicie alkoholu.

Spożycie alkoholu zwiększa ryzyko:

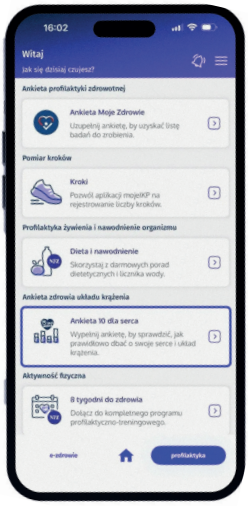
- chorób nowotworowych
- depresji oraz samobójstw
- nadwagi i otyłości
- wielu chorób układu krążenia

Niepicie alkoholu korzystnie wpływa na zachowanie:

- optymalnego ciśnienia tętniczego
- optymalnego stężenia glukozy i cholesterolu
- prawidłowej wagi
- zdrowego snu

„10 dla Serca” w mojeIKP

Sprawdź, czy nie grozi Ci udar lub zawał!



Oceń ryzyko, wyznacz cele, zmień styl życia!

Oceń ryzyko

oceń, jak wysoki jest poziom ryzyka, że zachorujesz na choroby układu krążenia

Wyznacz cele

dowiedz się, co możesz zrobić, by poprawić swój stan zdrowia

Zmień styl życia

wdrażaj zdrowe nawyki zgodnie z przekazanymi wskazówkami i materiałami edukacyjnymi

Jak wypełnić ankietę „10 dla serca”?

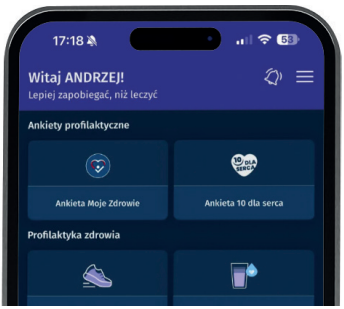
1. zaloguj się do aplikacji mojeIKP
2. wybierz zakładkę „Profilaktyka” i dalej „Ankieta 10 dla Serca”
3. przygotuj wyniki ostatnich badań (cholesterol, glukoza, ciśnienie)
4. poświęć kilka minut na wypełnienie ankiety

Ważne! Ankietę możesz wypełniać raz do roku.

Załóż Internetowe Konto Pacjenta

Brakuje Ci wyników badań
- skorzystaj z programu Moje Zdrowie

Moje Zdrowie



10 DLA SERCA

Ministerstwo Zdrowia

NPChUK
NARODOWY PROGRAM CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII
Instytut Kardiologii Wrocławskiego
Państwowy Instytut Badawczy

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022 – 2032, finansowanego przez Ministra Zdrowia