

Środy z profilaktyką - profilaktyka chorób serca

W środę 27 września 2023 r. tematem akcji była profilaktyka chorób serca.

Z przyczyn kardiologicznych, co roku umiera około 178 tys. Polaków. Niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu oraz stres mają bezpośredni wpływ na zdrowie naszego serca.

W ramach Programu Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK) macie Państwo możliwość regularnych badań dostępnych w przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej w całym kraju. Badania te są kluczowe do wykrycia problemów z sercem na wczesnym etapie i mogą pozytywnie wpłynąć na nasze długoterminowe zdrowie.

Ponadto istnieje możliwość skorzystania z bezpłatnego portalu dietetycznego [DIETY.NFZ.GOV.PL](https://diety.nfz.gov.pl), który oferuje wsparcie w kwestiach związanych z zdrowym żywieniem.

Poniżej podaję dostęp do materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia.

- stronie Narodowego Funduszu Zdrowia
 - <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/>
- kanale [YouTube Akademia NFZ](#)
- [Facebooku Akademia NFZ](#)
- [Twitterze NFZ](#)