

Do udziału w bezpłatnych badaniach profilaktycznych zapraszamy:

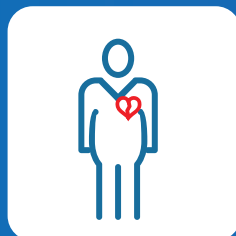


Osoby w wieku aktywności zawodowej to jest kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 18 rok życia.



Osoby, które nabyły już uprawnienia emerytalne, ale są ciągle aktywne zawodowo.

Osoby z podejrzeniem podwyższonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, zwłaszcza z nadciśnieniem tętniczym, podwyższonym poziomem cholesterolu, palące papierosy.



Osoby, które nie leczyły się w ciągu ostatnich 5 lat z powodu chorób serca i nie korzystały z programu profilaktyki chorób układu krążenia Narodowego Funduszu Zdrowia.



UWAGA: Programem profilaktycznym nie będą objęte osoby z już zdiagnozowaną i leczoną chorobą serca.

Więcej o programie Kordian: www.sercunaratunek.pl



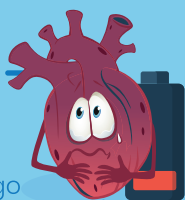
**SERCU NA RATUNEK
– ZADBAJ O SIEBIE!**

Zgłoś się do Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki w zakresie miażdżycy tętnic i chorób serca – **KORDIAN**.

PROGRAM Kordian jest realizowany przez wybrane w konkursie poradnie lekarzy rodzinnych oraz **Instytut Kardiologii** w Warszawie. Otrzymasz wyjątkową, praktyczną wiedzę i opiekę zespołu medycznego.

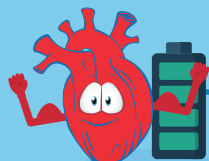
Małe zmiany = duży efekt

Prawidłowe żywienie to warunek utrzymania dobrego stanu zdrowia. **Pamiętaj, że jesteś przykładem dla swoich dzieci!** Właściwe nawyki żywieniowe zdobyte w dzieciństwie przekładają się na stan zdrowia w wieku dorosłym.



Mniej znaczy więcej

Na zmiany nigdy nie jest za późno! Warto je wprowadzać w każdym wieku. Dobrym sposobem jest metoda „małych kroków”: wymieniamy produkty na **mniej** słodkie, **mniej** tłuste i **mniej** słone. Pamiętaj także o witaminach – antyoksydanty, czyli witaminy A, C i E a także witaminy B6, B12, kwas foliowy oraz pierwiastki, takie jak: sód, potas, wapń, magnez i żelazo, mają związek z czynnikami ryzyka miażdżycy. Dobrym źródłem witamin antyoksydacyjnych są owoce i warzywa – jedz ich więcej.



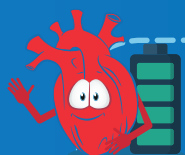
Sposób na stres

Żyjemy w ciągłym pośpiechu, stałym poczuciu braku czasu. Wzrastające tempo naszego codziennego życia, nie radzenia sobie z nadmiarem obowiązków doprowadza do stresu. Skutki stale narastających stresujących wydarzeń życiowych mogą przyczyniać się to do **braku zadowolenia z życia i frustracji**, ale niejednokrotnie mogą być czynnikiem wywołującym lub sprzyjającym wystąpieniu depresji, lęku czy bezsenności.



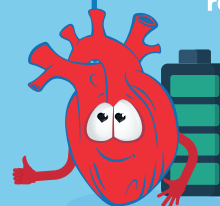
Stresu nie da się uniknąć

Warto jednak znaleźć sposoby efektywnej walki z nim. Często brak nam czasu na chwilę wytchnienia, a gdy ją mamy, nie potrafimy właściwie jej wykorzystać. **Aktywność fizyczna jest jednym ze skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem.** Może to być odrobina ruchu na świeżym powietrzu, najlepiej z rodziną czy przyjaciółmi, albo gimnastyka, zumba czy fitness w rytmie ulubionej muzyki. Aktywne spędzanie wolnego czasu to prosty sposób na mniej stresu!



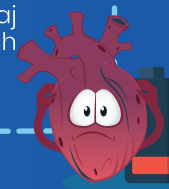
Pamiętaj o badaniach profilaktycznych

W profilaktyce chorób sercowo – naczyniowych nie może zabraknąć regularnie wykonywanych badań: badania ciśnienia krwi, **badania poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Odwiedzaj regularnie swojego lekarza.** Kontroluj swoją masę ciała – waż się.



Palenie to śmiertelny wróg!

Jeśli palisz papierosy – **zrób wszystko, by zerwać z tym szkodliwym nałogiem.** To trudne, ale możliwe. Unikaj też biernego palenia, czyli przebywania wśród osób palących i wdychania dymu. Nie nadużywaj alkoholu! Unikaj słodzonych, wysokokalorycznych napojów.



Odpowiednia dawka ruchu codziennie

Niedostateczna aktywność ruchowa została uznana za jeden z głównych czynników ryzyka rozwoju chorób serca i naczyń, cukrzycy oraz wielu nowotworów. Dla utrzymania dobrego stanu zdrowia zaleca się **umiarkowany wysiłek podejmowany systematycznie np. 3-5 razy w tygodniu.** Uniwersalną formą aktywności fizycznej są marsze i spacer, oraz nordic walking, czyli marsz z wykorzystaniem kijków. Warto spróbować także jazdy na rowerze, zajęć na basenie albo tańca. Każda nawet niewielka dawka wysiłku fizycznego jest korzystniejsza niż siedzący styl życia! Wystarczy przejść jeden przystanek, wybrać schody zamiast windy, do sklepu wybrać się pieszo a nie samochodem. To dobre nie tylko dla Twojego serca, ale i mięśni, stawów, kości oraz lepszego samopoczucia.

