Do udziału w bezpłatnych badaniach profilaktycznych zapraszamy:

Osoby w wieku aktywności zawodowej to jest kobiety i mężczyzn, 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**

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój | Rzeczpospolita Polska | KORDIAN MAKROREGION CENTRALNY | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

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 dojrzałym.

Mniej znaczy więcej

Na zmiany nigdy nie jest za późno! Warto je wprowadzać w każdym wieku. Dobrym sposobem jest metoda „małych kroków": wymieniaj 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 spacery, 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.