

Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

- Gdzie się badać (na badanie należy się zgłosić do swojego lekarza rodzinnego/ lekarza podstawowej opieki zdrowotnej)

Program kierowany jest do osób, które

- w tym roku kalendarzowym mają 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65 lat
- są obciążone czynnikami ryzyka (palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia gospodarki lipidowej, niska aktywność ruchowa, nadwaga i otyłość, upośledzona tolerancja glukozy, nadmierny stres, nieracjonalne odżywianie się, wiek,)
- u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia, cukrzyca, przewlekłej choroby nerek lub rodzinnej cholestemii
- które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach programu profilaktyki CHUK także u innych świadczeniodawców

Świadczenia w ramach programu udzielane są bez skierowania, przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, do którego ubezpieczony jest zadeklarowany.

Lekarz przeprowadza wywiad z pacjentem oraz kieruje go na badania pozwalające określić kategorię ryzyka choroby układu krążenia.

Karta badania profilaktycznego obejmuje takie informacje, jak:

- obciążenia rodzinne (zawał serca, udar mózgu u ojca przed 55 r.ż.; u matki przed 60 r.ż.)
- palenie papierosów
- przyjmowanie leków hipotensyjnych, hipolipemizujących
- wykonywanie ćwiczeń fizycznych trwających powyżej 30 minut
- wyniki badania fizykalnego
- wynik oceny BMI
- pomiary ciśnienia tętniczego
- wyniki badań biochemicznych: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy, glukoza na czczo

Na tej podstawie lekarz dokonuje oceny ryzyka chorób układu krążenia oraz wskazuje zalecenia dla pacjenta: edukację lub dalszą diagnostykę i leczenie w poradni specjalistycznej.

Czynniki ryzyka i podział na kategorie ryzyka chorób układu krążenia

- płeć męska oraz kobiety po menopauzie
- mężczyźni > 45 lat, kobiety > 55 lat
- palenie tytoniu powyżej 1 papierosa dziennie
- nadciśnienie tętnicze

- zaburzenia lipidowe: stężenie cholesterolu całkowitego, triglicerydów
- cukrzyca
- otyłość
- mała aktywność fizyczna (np. spacery, marsze, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, aerobik) rzadziej niż 3 razy w tygodniu po 30 minut

Ryzyko łagodne - osoby bez obecnych czynników ryzyka innych niż wiek i płeć
 Ryzyko umiarkowane - osoby z obecnością 3 i mniej czynników ryzyka, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia
 Ryzyko duże - osoby z obecnością 4-5 czynników ryzyka innych niż wiek i płeć, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia
 Ryzyko bardzo duże - osoby z obecnością powyżej 5 czynników ryzyka, osoby z cukrzycą, chorobą niedokrwinną serca i innymi chorobami układu krążenia

Oddziałując na czynniki ryzyka można uzyskać obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia.

Cele ogólne i szczegółowe programu:

Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce i na świecie. Umieralność w Polsce z tego powodu należy do najwyższych w Europie. Badania epidemiologiczne i socjomedyczne pokazują, że ważną rolę w rozwoju chorób układu krążenia odgrywają niektóre wzorce zachowań składające się na współczesny styl życia - czynniki ryzyka.

- cel główny: obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia populacji objętej programem, poprzez wczesne wykrywanie, redukcję występowania i natężenia czynników ryzyka,
- cele dodatkowe:
 - zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia,
 - wczesna identyfikacja osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia, - promocja zdrowego stylu życia: niepalenia, prawidłowego odżywiania się, aktywności fizycznej.