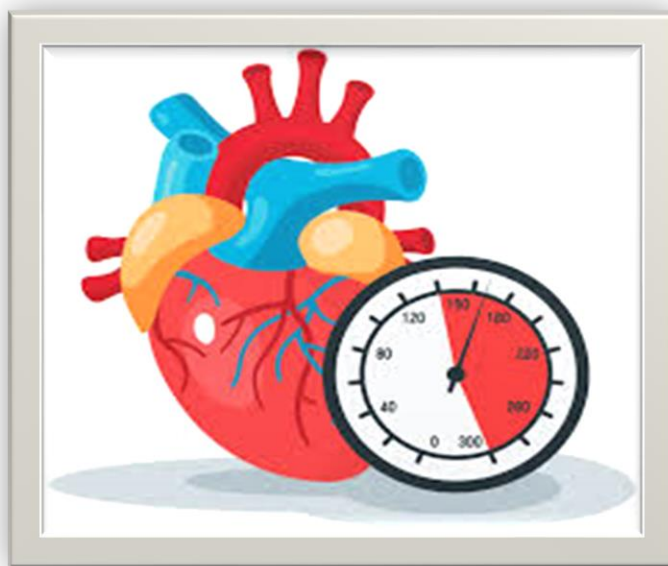




*Szpital Specjalistyczny w Pile
im. Stanisława Staszica*



ZADBAJ O SWOJE SERCE!



Szpital Specjalistyczny w Pile im. Stanisława Staszica
ul. Rydygiera Ludwika 1, 64-920 Pila
kancelaria@szpital.pila.pl
Kancelaria: tel. 672 106 205

Fax: 67 212 40 85
NIP: 764-20-88-098
Regon: 001261820
KRS: 0000008246

Profilaktyka chorób serca i układu krążenia

Choroby serca są jedną z najczęstszych przyczyn chorób i zgonów. Wiele z nich można skutecznie zapobiec, zmieniając codzienne nawyki.

Twoje serce lubi, gdy:



Zdrowo się odżywasz:

- Jedz warzywa i owoce codziennie
- Ogranicz tłuste, smażone i słone potrawy
- Wybieraj ryby, drób, oleje roślinne
- Pij wodę zamiast słodzonych napojów

Jesteś aktywny:

- 30 minut ruchu dziennie
- Spacer, rower, ćwiczenia w domu
- Każdy ruch ma znaczenie



Nie palisz:

- Palenie zwiększa ryzyko zawału i udaru
- Rzucenie palenia poprawia zdrowie już po kilku dniach

Ograniczasz alkohol:

- Alkohol podnosi ciśnienie i obciąża serce



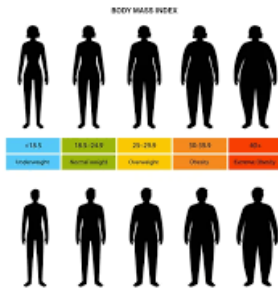
Kontroluj swoje zdrowie:

- Regularnie mierz ciśnienie
- Sprawdzaj cholesterol i cukier
- Zgłaszaj się na badania kontrolne



Utrzymuj prawidłową masę ciała:

- Nadwaga zwiększa ryzyko chorób serca
- Nawet mała redukcja masy poprawia zdrowie



Ogranicz sól i cukier:

- Sól podnosi ciśnienie
- Cukier sprzyja cukrzycy i otyłości



Dbaj o sen i odpoczynek:

- Śpij 7–8 godzin
- Unikaj długotrwałego stresu

Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza:

- Nie przerywaj leczenia samodzielnie
- Pytaj, jeśli czegoś nie rozumiesz



OBJAWY, KTÓRYCH NIE WOLNO IGNOROWAĆ

Natychmiast zgłoś się do lekarza, jeśli pojawi się:



Pamiętaj:

Profilaktyka ratuje życie.

**Zdrowe serce to dłuższe i lepsze
życie.**