



Twoje serce, Twoje zdrowie – dbaj o nie każdego dnia!

www.wdrodzepozdrowie.com

Jakie badania warto wykonać, aby zadbać o swoje serce?

Podstawowe badania profilaktyczne

Pomiar ciśnienia tętniczego krwi

Systematyczne mierzenie ciśnienia tętniczego pozwala wcześniej wykryć nadciśnienie, które jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Za ciśnienie optymalne uznaje się wartości poniżej 120/80 mmHg, natomiast o nadciśnieniu tętniczym mówimy, gdy ciśnienie wynosi 140/90 mmHg lub więcej.

Badania biochemiczne krwi

- Lipidogram – umożliwia ocenę poziomu cholesterolu całkowitego, LDL, HDL oraz trójglicerydów, co pozwala określić ryzyko miażdżycy.
- Glukoza na czczo – podstawowe badanie przesiewowe w kierunku cukrzycy lub stanu przedcukrzycowego.
- HbA1c (hemoglobina glikowana) – znajomość jej poziomu jest przydatna w diagnostyce i monitorowaniu cukrzycy.

Ocena masy ciała

- Wskaźnik masy ciała (BMI) – informuje, czy masa ciała mieści się w zakresie prawidłowych wartości. Prawidłowe BMI wynosi 18,5–24,9 kg/m². Wartości poniżej 18,5 kg/m² wskazują na niedowagę, co może wiązać się z osłabieniem organizmu. BMI 25,0 kg/m² i wyższe oznacza nadwagę lub otyłość, a co za tym idzie zwiększone ryzyko schorzeń układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, miażdżycy, choroba wieńcowa i udar mózgu. Szczególnie niebezpieczne jest BMI $\geq 30,0$ kg/m², które znacząco podnosi ryzyko poważnych powikłań sercowo-naczyniowych.
- Obwód talii – wartości ≥ 94 cm u mężczyzn i ≥ 80 cm u kobiet mogą się wiązać z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych.

Elektrokardiogram (EKG)

Badanie to rejestruje aktywność elektryczną serca i pozwala wykryć zaburzenia rytmu czy niedokrwienie mięśnia sercowego.

Badania dodatkowe – do wykonania na zlecenie lekarza

- Echokardiografia (USG serca) – umożliwia ona szczegółową ocenę budowy i funkcji serca.
- Test wysiłkowy (EKG wysiłkowe) – sprawdza pracę serca podczas wysiłku fizycznego, jest pomocny w diagnostyce niedokrwienia.
- Holter EKG – całodobowe monitorowanie rytmu serca, wykrywające nieprawidłowości, które mogą pojawiać się sporadycznie.
- USG Doppler tętnic szyjnych – służy ocenie stanu naczyń i ryzyka miażdżycy.

Bezpłatne badania w ramach NFZ

Jeśli masz 35–65 lat i dotąd nie leczyłeś się z powodu schorzeń układu krążenia, możesz skorzystać z Programu Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).

→ Co obejmuje program?

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- badania krwi (lipidogram, glukoza),
- ocenę BMI i obwodu talii,
- konsultację z lekarzem.

→ Jak skorzystać?

Program realizują lekarze podstawowej opieki zdrowotnej. Nie wymaga skierowania – zapytaj o niego swojego lekarza rodzinnego.