




Co czwarty Polak w grupie ryzyka! O co ten ChUK?

 **Powiat lubaczowski przoduje w profilaktyce chorób serca** – aż 36,5% mieszkańców skorzystało z darmowych badań w ramach programu ChUK w lutym 2024 roku.

 **Najmniej przypadków udarów w regionie odnotowano w Rzeszowie** (0,12%), a najmniej zawałów – w Tarnobrzegu (0,07%).

 **Profilaktyczne medale zdrowia należą się powiatowi lubaczowskiemu, tarnobrzieskiemu oraz miastu Tarnobrzeg** – za niski poziom zachorowań i wysoki udział w badaniach.

 **Mieszkańcy Krosna, Rzeszowa i Tarnobrzega mają jeszcze sporo do nadrobienia** – poniżej 20% mieszkańców skorzystało z badań mimo dostępności programu.

Ten tekst przeczytasz w ... minut.

Coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że profilaktyka to fundament dobrego zdrowia. W cyklu artykułów **Podkarpackie Inspiracje Zdrowotne** przyjrzymy się powiatom i gminom, w których najczęściej osób korzysta z programów zdrowotnych. Udowodnimy, że świadome podejście do zdrowia może zmienić życie mieszkańców.

Wskażemy podkarpackie rejony, w których profilaktyka staje się priorytetem, a inwestycja w edukację zdrowotną przynosi realne korzyści. Przedstawimy miejsca, gdzie dbanie o zdrowie jest naprawdę ważne i gdzie zachorowalność jest najniższa.

Pamiętajcie, że w dzisiejszych czasach zdrowie zaczyna się od profilaktyki.

Twoje serce pracuje dla Ciebie od pierwszego dnia życia. Bez zwolnień, bez urlopu, bez przerw. Ale jeśli nie zadbasz o dobre warunki pracy... może niespodziewanie powiedzieć „DOŚĆ” i złożyć wypowiedzenie! Konsekwencje mogą być tragiczne!

Cichy zabójca

Każdego dnia setki osób dowiadują się, że ich zdrowie jest zagrożone – z powodu nadciśnienia, miażdżycy, ryzyka zawału lub udaru. Choroby układu krążenia (**w skrócie ChUK**) rozwijają się latami często nie dając wyraźnych objawów, aż nagle jest za późno.

Dlaczego tak się dzieje?

„Przyczyną są najogólniej mówiąc grzechy, jakie codziennie popełniamy, nie żyjąc zdrowo. (...) Bo żyjemy za szybko i za dużo pracujemy, a za mało mamy czasu, żeby zadbać o własne zdrowie.” – podkreśla prof. dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas

Statystyki mówią same za siebie

- Choroby układu krążenia to wciąż jedna z głównych przyczyn zgonów w Polsce.
- 10 milionów Polek i Polaków zmagają się z nadciśnieniem tętniczym, to ponad 1/4 społeczeństwa.
- W 2023 roku w Polsce było 70,4 tys. przypadków zawałów serca, odnotowano 74,7 tys. przypadków udarów niedokrwiennych mózgu, w tym, aż 89% stanowiły udary pierwszorazowe.

To nie tylko liczby – to życie i zdrowie ludzi, które możemy chronić. Regularne badania pomagają wykrywać niebezpieczeństwo na wczesnym etapie i zapobiegać poważnym konsekwencjom.

Gdzie na Podkarpaciu w 2024 było najmniej udarów?

Najzdrowsze miejsca to **Rzeszów**, gdzie udar niedokrwienny zwany zawałem mózgu dotknął 0,12% mieszkańców, powiat **bieszczadzki** i **tarnobrzegi** - 0,14% mieszkańców, miasto Tarnobrzeg – 0,15%, powiat leżajski – 0,16%, powiat leski, przemyski, niżański, sanocki i lubaczowski – 0,17%, powiat stalowowolski i kolbuszowski – 0,18%, powiat rzeszowski, łańcucki i jarosławski – 0,19%, powiat dębicki i ropczycko-sędziszowski – 0,2%, powiat strzyżowski, mielecki, krośnieński i miasto Krosno – 0,21%, powiat jasielski – 0,22%, powiat brzozowski – 0,22%, miasto Przemyśl – 0,23% oraz ostatni pod względem częstości występowania udaru niedokrwiennego – powiat przeworski – 0,26%.

Gdzie na Podkarpaciu w 2024 było najmniej zawałów?

Najzdrowsze miejsca to **Tarnobrzeg**, gdzie zawał serca dotknął 0,07% mieszkańców, powiat **lubaczowski** – 0,08% mieszkańców, powiat tarnobrzegi – 0,1%, powiat dębicki i ropczycko-sędziszowski – 0,13%, powiat kolbuszowski, niżański, leżajski i miasto Rzeszów – 0,14%, powiat mielecki i rzeszowski – 0,15%, powiat jarosławski, przemyski, jasielski i miasto Przemyśl – 0,16%, powiat przeworski, łańcucki, krośnieński i miasto Krosno – 0,17%, powiat brzozowski i stalowowolski – 0,18%, powiat sanocki – 0,19%, powiat strzyżowski – 0,2%, powiat leski – 0,23% oraz ostatni pod względem częstości występowania zawału serca – powiat bieszczadzki – 0,29%.

Czym jest ten CHuK?

Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowocześniejszych metod leczenia umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia należy do najwyższych w Europie. Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze współczesnym stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej. Długotrwałe narażenie na te czynniki może prowadzić do licznych zaburzeń, m.in.: otyłości, cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego krwi. Tylko przez wyeliminowanie niewłaściwych nawyków, możemy w dużym stopniu zminimalizować ryzyko zachorowania.

Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK), który ma na celu podniesienie wiedzy i świadomości pacjentów na temat chorób układu krążenia i zdrowego stylu życia, ale przede wszystkim zmniejszenie o 20 proc. zachorowalności i umieralności Polaków z powodu chorób układu krążenia.

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

- masz od 35 do 65 lat,
- nie masz cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii ani niektórych chorób układu krążenia (jeśli na nie chorujesz, dowiesz się od lekarza, czy możesz wziąć udział w programie),
- nie korzystałeś lub nie korzystałaś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

Cel programu:

- obniżenie o ok. 20 % zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia osób objętych programem dzięki wczesnemu wykrywaniu i redukcji występowania i natężenia czynników ryzyka,
- zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia (CHUK),
- wczesna identyfikacja osób z podwyższonym ryzykiem CHUK,
- promocja zdrowego stylu życia, czyli niepalenia, prawidłowego odżywiania się oraz aktywności fizycznej.

Kto i gdzie realizuje program?

Program jest realizowany przez lekarza lub pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej. Świadczenia w ramach programu udzielane są bez skierowania. Wystarczy zgłosić się do swojego lekarza pierwszego kontaktu. Lekarz lub pielęgniarka przeprowadzi z Tobą wywiad i skieruje Cię na badania (pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz badania biochemiczne). Na ich podstawie lekarz dokona oceny ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia oraz wskaże, w zależności od potrzeb, dalsze zalecenia.

Kto zasługuje na profilaktyczną pochwałę?

Z programu profilaktycznego w kierunku chorób układu krążenia chętnie korzystają mieszkańcy Podkarpacia, ale nie wszędzie udział jest taki sam.

Najwięcej, bo 36,5% mieszkańców powiatu **lubaczowskiego** skorzystało w lutym tego roku z darmowego badania o lekarza rodzinnego. Wynik w okolicach 30% to powiat strzyżowski, rzeszowski, jarosławski, brzozowski i przeworski. Dużo do zrobienia ze swoim zdrowiem mają przed sobą mieszkańcy miasta Krosna, Rzeszowa i Tarnobrzega oraz powiatu tarnobrzeskiego – wszystkie miejsca poniżej 20% mieszkańców, którzy mogli i wzięli udział w programie.

Kto zasługuje na profilaktyczny medal?

Sumując trzy parametry: jak najmniejszą procentowo częstość występowania zawałów serca i mózgu oraz jak największy procentowo udział w programie profilaktycznym, medal za zdrowie i profilaktykę należy się trzem miejscom: **powiat lubaczowski i tarnobrzeski oraz miasto Tarnobrzeg**.

Chcicie wiedzieć więcej o profilaktyce?

Wejdźcie na stronę internetową Podkarpackiego NFZ, gdzie w części „Pacjenci” znajdziecie zakładkę o nazwie „[Programy profilaktyczne na terenie Podkarpacia](#)”. **Niech to będzie pierwszy krok do zdrowia.**

Powiat	Procentowy udział zawałów mózgu wśród wszystkich mieszkańców powiatu (2024 rok)
Rzeszów	0,12%
bieszczadzki	0,14%
tarnobrzесki	0,14%
Tarnobrzeg	0,15%
leżajski	0,16%
leski	0,17%
przemyski	0,17%
niżański	0,17%
sanocki	0,17%
lubaczowski	0,17%
stalowowolski	0,18%
kolbuszowski	0,18%
rzeszowski	0,19%
łańcucki	0,19%
jarosławski	0,19%
dębicki	0,20%
ropczycko-sędziszowski	0,20%
strzyżowski	0,21%
Krosno	0,21%
mielecki	0,21%
krośnieński	0,21%
jasielski	0,22%
brzozowski	0,22%
Przemyśl	0,23%
przeworski	0,26%

Powiat	Procentowy udział zawałów serca wśród wszystkich mieszkańców powiatu (2024 rok)
Tarnobrzeg	0,07%
lubaczowski	0,08%
tarnobrzesci	0,10%
dębicki	0,13%
ropczycko-sędziszowski	0,13%
kolbuszowski	0,14%
niżański	0,14%
leżajski	0,14%
Rzeszów	0,14%
mielecki	0,15%
rzeszowski	0,15%
jarosławski	0,16%
przemyski	0,16%
Przemyśl	0,16%
jasielski	0,16%
przeworski	0,17%
łańcucki	0,17%
krośnieński	0,17%
Krosno	0,17%
brzozowski	0,18%
stalowowolski	0,18%
sanocki	0,19%
strzyżowski	0,20%
leski	0,23%
bieszczadzki	0,29%

Powiat	Procentowy udział w profilaktyce ChUK wśród wszystkich mieszkańców powiatu (2024 rok)
lubaczowski	36,49%
strzyżowski	34,43%
rzeszowski	30,45%
jarosławski	29,18%
brzozowski	28,92%
przeworski	28,72%
ropczycko-sędziszowski	26,62%
jasielski	26,44%
stalowowolski	25,47%
niżański	25,20%
leżajski	24,59%
łańcucki	24,33%
sanocki	24,18%
przemyski	23,76%
krośnieński	23,59%
kolbuszowski	23,57%
dębicki	22,42%
Przemyśl	22,32%
mielecki	21,99%
leski	21,61%
bieszczadzki	21,03%
Krosno	20,08%
tarnobrzeski	19,37%
Rzeszów	18,13%
Tarnobrzeg	17,66%