

KARTA RYZYKA CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA



Choroby układu krążenia, takie jak zawał serca, udar mózgu, niewydolność serca, to nie tylko najczęstsza przyczyna zgonów, ale także główny powód hospitalizacji, niepełnosprawności i pogorszenia jakości życia.

„10 dla Serca” wyróżnia 10 obszarów, które mają znaczący wpływ na ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Ważne, aby dbać o każdy z nich, ponieważ skupienie się tylko na jednym nie wystarczy.

Wypełnij kartę i odkryj, jak możesz zaplanować swoje zdrowe i długie życie.

Wypełnij poniższą **Kartę Ryzyka**. Będzie ona Twoim przewodnikiem i wskaże aspekty, które wymagają szczególnej uwagi. W zależności od uzyskanego wyniku, możliwe, że będziesz musiał skontaktować się z lekarzem. Jednak we wszystkich przypadkach to Twoje zaangażowanie jest kluczem do poprawy Twojego stanu zdrowia.

Jak wypełnić Kartę Ryzyka?

Zajmie to tylko 5 minut, pytania nie wymagają specjalistycznej wiedzy, nie musisz pamiętać szczegółowych wyników badań. Wystarczą podstawowe informacje.



Oceń każdy z 10 obszarów, np. wpisując punkty w kółko.
W każdym można otrzymać 0, 1 lub 2 punkty.

Na końcu odpowiedz na dodatkowe pytania dotyczące m.in.
przyjmowanych leków i Twojej historii chorób.

Podlicz wyniki - zapoznaj się z rekomendacjami dla Ciebie.

Wypełnij Kartę



OPTYMALNE CIŚNIENIE



Wartości ciśnienia tętniczego w pomiarach domowych (mm Hg)		
większość pomiarów poniżej 120 / 70	na ogół w zakresie 120-134 / 70-84	większość pomiarów 135 / 85 i więcej
Wartości ciśnienia tętniczego w pomiarach w gabinecie (mm Hg)		
poniżej 120 / 70	w zakresie 120-139 / 70-89	140 / 90 i więcej
Punkty		
0	1	2
Jeżeli wartości ciśnienia tętniczego w domu i w przychodni mieszczą się w różnych kategoriach wybierz wartość punktową dla pomiarów domowych		

pkt

OPTYMALNY CHOLESTEROL



Stężenie cholesterolu LDL w ostatnim roku (mg/dL / mmol/L)		
poniżej 115 / 2,6	115-189 / 2,6-4,8	190 / 4,9 i więcej
Punkty		
0	1	2
Jeśli zdiagnozowano u Ciebie chorobę układu krążenia spowodowaną miażdżycą, np. chorobę wieńcową, zawał serca czy udar mózgu (zwłaszcza niedokrwienny), musisz zadbać o to, by poziom cholesterolu LDL wynosił poniżej 55 mg/dL (1,4 mmol/L). Dla innych osób optymalne stężenie cholesterolu LDL jest ustalane na podstawie indywidualnego ryzyka rozwoju chorób układu krążenia. Skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, jakie jest Twoje idealne stężenie cholesterolu LDL. Zapytaj i zadbaj o swoje serce!		

pkt

OPTYMALNY CUKIER



Stężenie glukozy na czczo (mg/dL / mmol/L)		
poniżej 100 / 5,6	100-125 / 5,6-6,9	126 / 7,0 i więcej
Punkty		
0	1	2
Jeżeli rozpoznano u Ciebie cukrzycę zaznacz zakres, w którym najczęściej mieści się Twoje stężenie glukozy		

pkt

OPTYMALNA WAGA



Wskaźnik masy ciała - BMI (kg/m ²)		
18,5-24,9	25-29,9	30 i więcej
Obwód talii (cm)		
poniżej 80 Kobiety poniżej 94 Mężczyźni	80-87 Kobiety 94-101 Mężczyźni	88 i więcej Kobiety 102 i więcej Mężczyźni
Punkty		
0	1	2
Jeżeli BMI i obwód talii mieszczą się w różnych kategoriach wybierz wyższą wartość punktową. Wskaźnik BMI obliczysz dzieląc swoją masę ciała (kg) przez kwadrat wzrostu (m ²). Obwód talii zmierz w największym miejscu korpusu - tuż nad pępkiem.		

pkt

NIEPIĆIE ALKOHOLU



Ile alkoholu wypijasz w przeciętnym tygodniu w przeliczeniu na gramy etanolu?		
Nie piję alkoholu	do 100 g	powyżej 100 g
Punkty		
0	1	2
Okolo 10 g etanolu znajduje się w 40 ml wódki/whisky, 250 ml piwa i 125 ml wina		

pkt

NIEPALENIE TYTONIU



Czy palisz wyroby tytoniowe?		
Nie i nigdy nie paliłem/am	Nie, ale paliłem/am	Tak
Punkty		
0	1	2
Wyroby tytoniowe - papierosy, tytoń cięty do samodzielnego skręcania papierosów, tytoń fajkowy, cygara, cygaretki, wyroby tytoniowe bezdymne, papierosy elektroniczne i wyroby ziołowe do palenia		

pkt

ZDROWY SEN



Jak oceniasz swój sen?		
Sypiam dobrze jak dawniej	Sypiam gorzej niż dawniej	Przedwcześnie budzę się i mam trudności w ponownym zaśnięciu
Punkty		
0	1	2
Oprócz odpowiedniej jakości, sen powinien trwać 7-8 godzin. Zadbaj o zdrowy sen, by rozpocząć zmiany w swoim stylu życia!		

pkt

**DUŻO
RUCHU**



**MAŁO
STRESU**



**ZDROWE
ŻYWIENIE**



WYNIK



WAŻNE



Ile razy w tygodniu w ciągu ostatniego miesiąca podejmowałeś/aś aktywność fizyczną trwającą minimum 30 min, niezwiązaną z pracą zawodową?			pkt
2-3 razy i więcej	1 raz	Nie podejmowałem/am	
Punkty			
0	1	2	
Pamiętaj, aby poświęcać ponad 5 godzin tygodniowo na umiarkowaną aktywność fizyczną lub co najmniej godzinę tygodniowo na intensywny wysiłek poza pracą. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i ich powikłań, bez względu na Twój wiek. Zadbaj o siebie i bądź aktywny/a!			

Która z odpowiedzi oddaje najlepiej Twoje samopoczucie w przeciągu ostatnich 4 tygodni?			pkt
Nie jestem bardziej podenerwowany/a niż dawniej	Jestem bardziej nerwowy/a lub przykry/a niż dawniej	Jestem stale rozdrażniony/a lub zdenerwowany/a lub wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne	
Punkty			
0	1	2	

Odpowiedz na pytania dotyczące żywienia. Zsumuj „małe punkty” i przelicz je na skalę główną.		
Czy oliwa / olej rzepakowy jest głównie spożywanym przez Ciebie tłuszczem?		
TAK – 1 pkt	NIE – 0 pkt	
Czy spożywasz minimum 400 g warzyw i 200 g owoców dziennie?		
TAK – 1 pkt	NIE – 0 pkt	
Jaki rodzaj mięsa wybierasz najczęściej?		
Ryby – 1 pkt Nie jem mięsa i ryb – 1 pkt	Drobiowe – 0,5 pkt	Czerwone – 0 pkt
Jaki rodzaj napojów wybierasz najczęściej?		
Woda – 1 pkt	Soki naturalne – 0,5 pkt	Napoje gazowane / niegazowane słodzone – 0 pkt
Czy spożywasz porcję nasion roślin strączkowych (30 g) minimum 3 razy w tygodniu?		
TAK – 1 pkt	NIE – 0 pkt	
Czy solisz potrawy lub spożywasz codziennie wysoce przetworzone produkty spożywcze?		
TAK – 0 pkt	NIE – 1 pkt	
Zsumuj powyższe punkty dotyczące Twojego żywienia.		
5-6	3-4,5	2,5 i mniej
Przelicz na punkty skali głównej		
0	1	2
Przedstawiliśmy kilka kluczowych aspektów zdrowego odżywiania. Więcej informacji znajdziesz na stronie https://diety.nfz.gov.pl/ Zadbaj o siebie, jedząc zdrowo!		

TABELA WYNIKÓW	
Wpisz sumę punktów z 10 obszarów:	
Dodatkowo wpisz punkty, jeśli:	
- Stosujesz leki obniżające ciśnienie tętnicze? (TAK +0,5 pkt)	
- Stosujesz leki obniżające stężenie cholesterolu? (TAK +0,5 pkt)	
- Stosujesz leki obniżające stężenie glukozy? (TAK +0,5 pkt)	
- Przebyłeś/aś zawał serca? (TAK +1 pkt)	
- Przebyłeś/aś udar mózgu? (TAK +1 pkt)	
Wpisz łączną sumę z 10 obszarów oraz punktów dodatkowych	

do 6 pkt

DOBRZE!

od 6,5 do 8,5 pkt

**MOŻE BYĆ
LEPIEJ!**

9 pkt i więcej

**TRZEBA DUŻO
ZMIENIĆ!**

Im mniej punktów, tym lepiej dla Ciebie. Sprawdź, w których obszarach „10 dla Serca” zdobyłeś 1 lub 2 punkty. Pomyśl, co możesz poprawić. **Skonsultuj swoją Kartę Ryzyka z lekarzem.** Zastanówcie się, czy potrzebne jest zintensyfikowanie lub rozpoczęcie leczenia farmakologicznego. Przede wszystkim, niezależnie od wieku i chorób współistniejących, zmień swój styl życia tak, aby następnym razem we wszystkich obszarach, na które masz wpływ, uzyskać 0 punktów!

10 DLA SERCA

To dziesięć obszarów obejmujących mierniki zdrowia, nawyki i zachowania, które łącznie wpływają na zdrowie Twojego serca – teraz i w przyszłości.

Pamiętaj, że nigdy nie jest ani za późno, ani za wcześnie, by zadbać o zdrowie! Dbaj jednocześnie o każdy z poniższych obszarów już dziś i znacząco zmniejsz ryzyko chorób układu krążenia w nadchodzących latach.



Jak inwestować w „zdrowe serce”?

Warto dbać o wszystkie obszary jednocześnie. Żeby uchronić się przed chorobami układu krążenia, nie wystarczy skupić się na jednym. Twoje zdrowie to inwestycja na każdym etapie życia – tak jak na lokacie bankowej. Im wcześniej zaczniesz dbać o każdy z tych obszarów, tym więcej korzyści osiągniesz w przyszłości.

Karta Ryzyka Chorób Układu Krążenia oraz „10 dla Serca” zostały opracowane przez Zakład Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia Narodowego Instytutu Kardiologii Stefana Kardynała Wyszyńskiego - Państwowego Instytutu Badawczego, w ramach zadania realizowanego ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032, finansowanego przez Ministra Zdrowia.



www.ikard.pl