Profilaktyka i leczenie układu krążenia

1 Jak dbać o serce?



- **Ogranicz** tłuszcze nasycone, np. masło i smalec. Częściej wybieraj oliwę lub olej rzepakowy, ryby i orzechy.
- **Nie pal** tytoniu i unikaj alkoholu.
- **Regularnie** się ruszaj.

2 Co zwiększa ryzyko chorób?



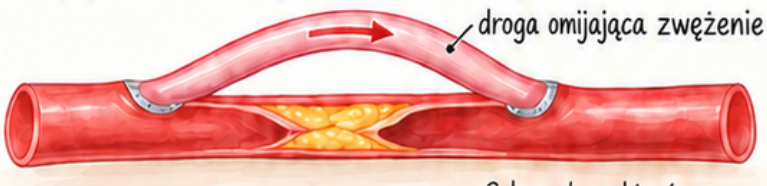
Miażdżycy, zawałowi i nadciśnieniu sprzyjają różne czynniki. Nie każdy działa na wszystkie choroby tak samo.

- **Nawyki i styl życia:** palenie, niezdrowa dieta, brak ruchu i przewlekły stres.
- **Stan zdrowia:** nadwaga, wysoki cholesterol i cukrzyca.
- **Czynniki niezależne od nas:** starszy wiek i predyspozycje genetyczne.

3 Zabiegi poprawiające przepływ krwi



- **Angioplastyka:** balonik poszerza zwężoną tętnicę. Często umieszcza się w niej stent, czyli małą siateczkową rurkę.
- **By-passy:** chirurg tworzy z naczyń drogę omijającą zwężony odcinek tętnicy.



Schematy zabiegów

Warto wiedzieć

O wyborze leczenia decyduje lekarz.