



W dniu 17 maja obchodzimy Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego.

Z raportu [Narodowego Funduszu Zdrowia](#) wynika, że aż 10 mln dorosłych Polaków ma nadciśnienie tętnicze. Nielezione nadciśnienie może prowadzić m.in. do udarów, choroby niedokrwiennej serca, niewydolności serca i nerek.

W Światowym Dniu Nadciśnienia Tętniczego NFZ zachęca do sprawdzenia swojego ciśnienia i przypomina o możliwości skorzystania z programu profilaktycznego chorób układu krążenia ([CHUK](#)). Program adresowany jest do osób od 35. do 65. r.ż. Lista placówek realizujących program dostępna jest w wyszukiwarce [Gdzie się leczyć](#).

Pomiary w Kiosku Profilaktycznym

W 16. oddziałach wojewódzkich NFZ funkcjonują stanowiska ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Dorośli Polacy mogą wykonać w [Kiosku Profilaktycznym](#) bezpłatne pomiary, takie jak wzrost, masa i skład ciała, ciśnienie tętnicze krwi, oraz określić wskaźnik BMI. Doradca przedstawi normy dla poszczególnych pomiarów, wskaże z jakich programów profilaktycznych najlepiej skorzystać oraz zapozna z ofertą bezpłatnych planów żywieniowych DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) dostępnych na portalu www.diety.nfz.gov.pl.

[Jak mierzyć ciśnienie? Jak zapobiec niedokrwiennej chorobie serca?](#)

Znajdziecie Państwo na kanale [YouTube Akademia NFZ](#)