

Szukaj w serwisie

Szpital ▫ Administracja ▫ Pracownie ▫ Kliniki ▫ Poradnie specjalistyczne ▫ Promocja zdrowia ▫ Wydarzenia Konferencje ▫ Wydawnictwo Biblioteka ▫ Fundacje Stowarzyszenia ▫ Aktualności ▫ Kronika SCCS ▫ Wyróżnienia ▫ Ankiety i Opinie ▫ Pressroom ▫ Galeria ▫ Konkursy i Praca ▫ Przetargi ▫ Dojazd ▫ Kontakt ▫

Jesteś tutaj: Strona główna » Promocja zdrowia » Poradniki

- Informacje dla pacjenta skierowanego do leczenia w SCCS
- Karta Praw Pacjenta
- Poradniki
- Zabrze - miasto przyjazne Twojemu sercu

Dla lekarza

- Informacje dla lekarza kierującego pacjenta do leczenia w SCCS
- Receptariusz Szpitalny
- Druki

Poradniki

Zespół ds. Promocji Zdrowia proponuje publikacje dla pacjentów dostępne w Śląskim Centrum Chorób Serca:



TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

Występowanie chorób układu krążenia jest w znacznym stopniu związane ze stylem życia oraz cechami biofizycznymi i fizjologicznymi, które można modyfikować. Czynniki ryzyka chorób układu krążenia.

STYL ŻYCIA

- Dieta obfita w tłuszcze nasycone, cholesterol i kalorie
- Palenie tytoniu
- Nadmierne spożycie alkoholu
- Mała aktywność fizyczna

CECHY BIOCHEMICZNE I FIZJOLOGICZNE

- cholesterolu LDL
- trójglicerydów
- cholesterolu HDL
- RR
- otyłość
- hiperglikemia/cukrzyca
- czynniki trombotyczne
- homocysteiny

CECHY INDYWIDUALNE

- Wiek:
 - mężczyzna <45 lat
 - kobieta <55 lat
- Płeć (przedwczesna menopauza bez hormonalnej terapii zastępczej)
- Rodzinne występowanie CHNS lub innych chorób na tle miażdżycy:
 - u mężczyzn przed 55 r.ż.
 - u kobiet przed 65 r.ż. to cechy indywidualne oraz elementy stylu życia zwiększające ryzyko wystąpienia choroby. Wymienione w dwóch pierwszych kolumnach tabeli można modyfikować, czyli można mieć na nie wpływ.

Sprawdź, które z czynników ryzyka dotyczą Twojej osoby:

- (1) nadciśnienie tętnicze
- (2) nieprawidłowy poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi
- (3) cukrzyca
- (4) nadwaga lub otyłość
- (5) nieprawidłowe odżywianie
- (6) nadmierne spożycie alkoholu
- (7) palenie tytoniu
- (8) mała aktywność fizyczna

Gdy jesteś po zabiegu kardiologicznym... Poradnik dla pacjenta



Programy i akcje

Poradniki

- Nadciśnienie tętnicze
- Nieprawidłowy poziom cholesterolu i trójglicerydów
- Cukrzyca
- Nadwaga i otyłość
- Nieprawidłowe odżywianie
- Nadmierne spożycie alkoholu
- Palenie tytoniu
- Mała aktywność fizyczna
- Bądź szybszy! Wyrządź cukrzycę!
- Życie po transplantacji płuc
- Wyrządź cukrzycę

Artykuły dla pacjenta





Załączniki:

- Gdy jesteś po zabiegu kardiochirurgicznym... Poradnik dla pacjenta
- Gdy jesteś po zabiegu kardiochirurgicznym... Poradnik dla pacjenta
- Legitymacja pacjenta ze sztuczną zastawką serca
- Wyprzedź cukrzycę
- Przeszczepianie narządów od żywych dawców
- Przeszczepianie narządów od żywych dawców

