

Środa z profilaktyką

Dlaczego warto się szczepić? - Środa z Profilaktyką w OW NFZ



Zima to okres wzmożonych zachorowań, m.in. na grypę i COVID-19. W ramach dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” mówimy o ważnej roli szczepień jako skutecznym i bezpiecznym sposobie ochrony przed chorobami zakaźnymi.

Grypa to nie zwykłe przeziębienie - to groźna, ostra choroba zakaźna, która w postaci powikłań może w konsekwencji stanowić poważne zagrożenie dla naszego zdrowia. Starsze osoby mają niższą odporność, ciężiej przechodzą grypę i Covid-19 może u nich dojść do zaostrzenia chorób przewlekłych oraz pojawić się wirusowe zapalenie płuc czy mięśnia sercowego jako powikłanie. Szczepienie zmniejsza to ryzyko.

Profilaktyka to nie tylko ochrona nas samych, ale również naszych bliskich oraz społeczności, w której żyjemy. Ekspertki podkreślają, że istnieją konkretne kroki, które każdy z nas może podjąć, aby zminimalizować ryzyko zachorowania.

O tym, jakie są różnice między grypą a przeziębieniem i COVID-19; jak odróżnić objawy tych chorób oraz jakie mogą być powikłania przeczytasz w artykule [Przeziębienie, grypa czy COVID-19? Jak to rozpoznać?otwiera się w nowej karcie.](#)

Zapraszamy też do obejrzenia filmu na kanale [Akademia NFZotwiera się w nowej karcie](#), gdzie o objawach grypy, powikłaniach i profilaktyce mówią nasi eksperci: **dr nauk medycznych Michał Świerszcz**, kierownik Stacji Pogotowia Ratunkowego w Gliwicach oraz **dr Paweł Mieszczński**, zastępca dyrektora ds. medycznych SP ZOZ Szpitala MSWiA w Katowicach im. Sierżanta Grzegorza Załogi.

Dla kogo szczepionki są bezpłatne, a dla kogo ze zniżką? Kto płaci za podanie szczepienia? Kto może Cię zaszczepić? O tym dowiesz się z poradnika

[Szczepienia przeciw grypie, COVID-19 i pneumokokom. Co warto wiedzieć?](#)

Profilaktyka udaru mózgu - Środa z Profilaktyką w OW NFZ



W ramach dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” przypominamy o objawach udaru, metodach ochrony naszego mózgu przed udarem oraz w jaki sposób proste nawyki mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka tego poważnego schorzenia.

Według danych NFZ udar mózgu stanowi drugą po chorobach serca najczęstszą przyczynę zgonu. Jest również głównym powodem niesprawności osób dorosłych. W 2022 roku zarejestrowano 73 900 przypadków udaru niedokrwiennego mózgu, w tym 8,1% stanowią ponowne zachorowania.

Co mówią dane NFZ

29 października obchodzony jest Światowy Dzień Udaru Mózgu. Z tej okazji Narodowy Fundusz Zdrowia po raz kolejny przedstawił bardzo wartościowy [raport NFZ o zdrowiu. Udar niedokrwienny mózgu](#) [otwiera się w nowej karcie](#) pokazujący kluczowe informacje na temat:

- **Epidemiologii udaru niedokrwiennego mózgu w Polsce.**

Raport NFZ przedstawia szczegółowe dane na temat zachorowalności w poszczególnych województwach. Najwyższą zapadalność zanotowano w województwach śląskim i warmińsko-mazurskim, podczas gdy najniższą odnotowano w województwach podlaskim i mazowieckim.

- **Dostępu do leczenia w ostrej fazie choroby.**

Raport przedstawia analizę dostępności do leczenia przyczynowego w Polsce oraz prezentuje mapy ułatwiające ocenę dostępności do opieki udarowej w różnych regionach kraju.

- **Dostępu do rehabilitacji neurologicznej oraz śmiertelności do roku po zachorowaniu.**

Według Raportu liczba zachorowań na udar niedokrwienny mózgu obniżyła się o 1,2/10 tys. ludności w 2022 roku w porównaniu do roku 2017. Autorzy Raportu wskazali natomiast zwiększenie liczby zachorowań na udar niedokrwienny mózgu w młodszych grupach wiekowych na przestrzeni ostatnich 6 lat.

[**PRZECZYTAJ: Raport NFZ o zdrowiu. Udar niedokrwienny mózgu otwiera się w nowej karcie**](#)

Czas to życie

Szybkie rozpoznanie objawów udaru i dostarczenie do szpitala z oddziałem udarowym, warunkuje możliwość wdrożenia leczenia.

Polskie dane pokazały, że leczenie trombolityczne redukuje ryzyko zgonu o 26%, a leczenie trombektomią mechaniczną o 17%.

Wybierz DASH Nadciśnienie

Jednym z czynników ryzyka wystąpienia udaru jest nadciśnienie tętnicze. Doskonałym sposobem na prawidłowe ciśnienie tętnicze jest sposób odżywiania zgodnie z zasadami diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia). Jest to dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych. Narodowy Fundusz Zdrowia wykorzystuje jej zasady jako referencyjne w proponowanych na portalu [Diety NFZ](#) planach żywieniowych.

[**SPRAWDŹ: Plan żywieniowy DASH Nadciśnienie otwiera się w nowej karcie**](#)

Profilaktyka udaru mózgu

Najczęstsze przyczyny udaru mózgu to miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca, stres, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nieprawidłowa dieta i zwiększona masa ciała oraz brak lub mała aktywność fizyczna.

O tym, jak zadziałać profilaktycznie dowiedzą się Państwo z lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu.

[Profilaktyka udaru mózgu – materiały edukacyjne otwiera się w nowej karcie](#)

Środy z Profilaktyką

To cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, dedykowana profilaktyce chorób i promocji zdrowia. To dzień regularnej edukacji zdrowotnej.

Każda środa to inny, ważny aspekt naszego zdrowia. Szeroko współpracujemy z organizacjami pacjenckimi. Edukujemy osoby w różnym wieku, także osoby starsze, które jeszcze nie potrafią odnaleźć się w życiu z chorobą.

Zagadnienia „Śród z profilaktyką” powiązane są z najważniejszymi ogólnopolskimi lub

międzynarodowymi inicjatywami prozdrowotnymi (np. Światowy Dzień Walki z Cukrzycą) oraz tematami kluczowymi dla NFZ (otyłość i cukrzyca, obecne i nowe programy profilaktyczne, raporty NFZ oraz kampanie edukacyjne).

Formuła akcji ma na celu zachęcać pacjentów do działania, popularyzować i wspierać postawy prozdrowotne, uczyć odpowiedzialności za własne zdrowie, zacieśniać współpracę z organizacjami pacjenckimi, a także budować pozytywny wizerunek NFZ wśród pacjentów.