

ZD-III.966.14.2023.PZG

Lublin, dnia 17 maja 2023 r.

**Jednostki samorządu terytorialnego
województwa lubelskiego**

Szanowni Państwo,

Na prośbę Narodowego Funduszu Zdrowia przesyłam informacje na temat nadciśnienia tętniczego, która jest tematem dzisiejszej akcji *Środa z Profilaktyką*, w celu wykorzystania oraz jej szerokiej dystrybucji.

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](#).

**Z up. Wojewody Lubelskiego
Teresa Pazura
Z-ca Dyrektora Wydziału Zdrowia
/podpisano elektronicznie/**