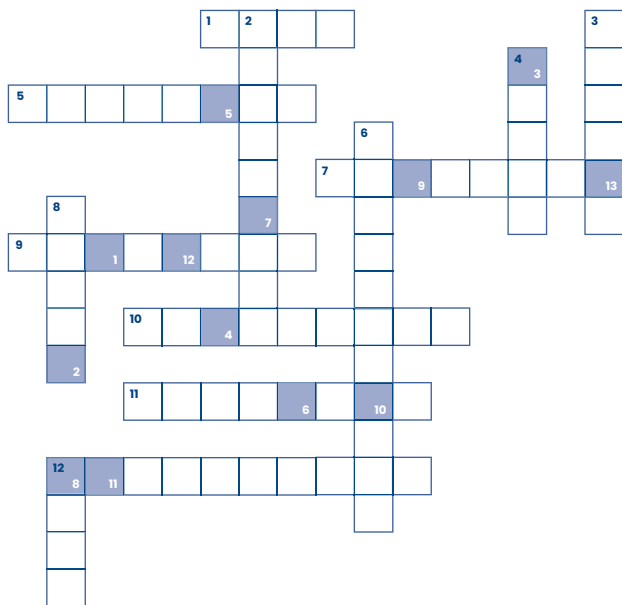




## KRZYŻÓWKA



### → Poziomo:

1. badanie ultrasonograficzne serca
5. poczucie braku powietrza, może wynikać z zastoiny płynu w płucach
7. błoniasta fałda w sercu, przegroda warunkująca kierunek przepływu krwi
9. aktywność ... - regularna i odpowiednio dobrana może poprawić samopoczucie i stan zdrowia
10. uczucie szybkiego bicia serca, jeden z możliwych objawów niewydolności serca
11. miesiąc, w którym obchodzimy Światowy Dzień Serca (29. dnia)
12. podstawowe badanie krwi, inaczej hemogram

### ↓ Pionowo:

2. pomiar ... tętniczego jest istotny przy kontroli niewydolności serca
3. szczegółowy ... lekarski jest podstawową metodą diagnostyczną
4. zawroty ... - jeśli towarzyszą szybkiej bądź wolnej czynności serca, koniecznie skontaktuj się z lekarzem
6. dzięki picciu odpowiedniej ilości wody dbamy o odpowiedni poziom...; ważne, aby o niego zadbać przy niewydolności serca
8. produkty spożywcze, jadłospis - ważna dla Twojego zdrowia
12. ... ciała, inaczej waga, jej monitorowanie jest istotne w przebiegu niewydolności serca

ROZWIĄZANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



kampania edukacyjna  
o niewydolności serca



Partnerzy:



Inicjator:



Pobierz poradnik dla pacjenta



ZESKANUJ MNIE



**IDŹ ZA GŁOSEM SERCA.  
ZADBAJ O SIEBIE!**



[www.zaglosemserca.com](http://www.zaglosemserca.com)



**kampania edukacyjna**  
**o niewydolności serca**

Kampania edukacyjna „ZA GŁOSEM SERCA” jest inicjatywą prowadzoną przez Boehringer Ingelheim wraz z organizacjami, które pragną edukować społeczeństwo w zakresie dbania o zdrowie – Ogólnopolskim Stowarzyszeniem Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń EcoSerce, Polskim Stowarzyszeniem Osób z Niewydolnością Serca, Fundacją Obywatele Zdrowo Zaangażowani, Fundacją z Sercem do Pacjenta.

Celem kampanii jest szerzenie wiedzy na temat niewydolności serca wśród:

- osób będących w grupach ryzyka – aby zmienili swój styl życia w celu uniknięcia choroby,
- osób, u których już zdiagnozowano chorobę – aby przestrzegali zaleceń lekarzy i nie lekceważyli objawów u swoich bliskich.

**Dowiedz się więcej o niewydolności serca.**

Przeczytaj ulotkę do końca i wejdź na [www.zaglosemserca.com](http://www.zaglosemserca.com).

**Zadbaj o siebie i swoich bliskich!**

## CO TO JEST NIEWYDOLNOŚĆ SERCA?

Niewydolność serca to stan, w którym chore serce nie może prawidłowo pracować i dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości krwi, a tym samym tlenu i substancji odżywczych. Jest to poważna choroba, cechująca się dużą śmiertelnością.

## GŁÓWNE PRZYCZYNY NIEWYDOLNOŚCI SERCA

- choroba niedokrwienna serca, w tym zawał serca;
- źle kontrolowane nadciśnienie tętnicze;
- nabyte wady zastawkowe serca;
- wrodzone wady serca;
- zaburzenia rytmu serca;
- zapalenie mięśnia sercowego;
- choroby uwarunkowane genetycznie (tzw. kardiomiopatie);
- nadużywanie substancji toksycznych, w tym alkoholu;
- choroby autoimmunologiczne, w tym choroby tkanki łącznej;
- przebyta chemioterapia i/lub radioterapia.

## NAJCZĘSTSZE OBJAWY NIEWYDOLNOŚCI SERCA

- duszność/zadyszka;
- pogorszenie tolerancji wysiłku;
- obrzęki kończyn dolnych;
- powiększenie obwodu brzucha;
- potrzeba częstego wstawania w nocy w celu oddania moczu;
- kołatanie serca.



**Pojawienie się któregoś z wyżej wymienionych objawów powinno skłonić Cię do wizyty u lekarza rodzinnego, który pokieruje dalszą diagnostyką i leczeniem**

