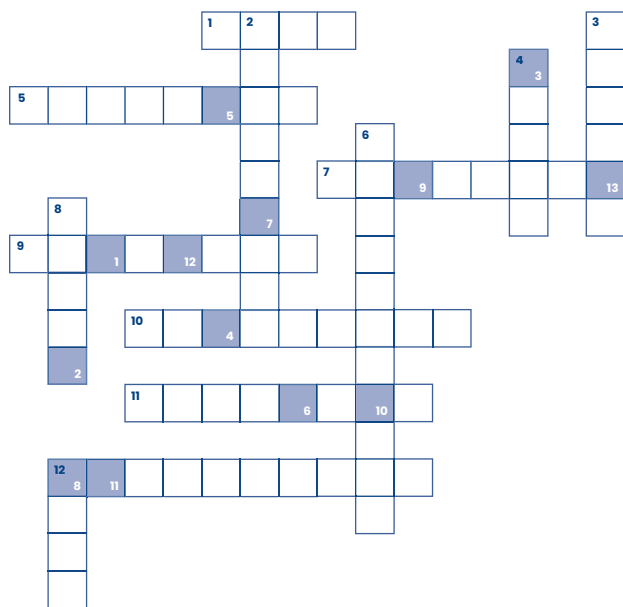




## KRZYŻÓWKA



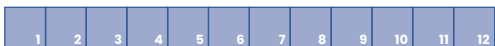
### → Poziomo:

1. badanie ultrasonograficzne serca
5. poczucie braku powietrza, może wynikać z zastojów 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



kampania edukacyjna  
o niewydolności serca

Partnerzy:



Inicjator:



Pobierz poradnik dla pacjenta



ZESKANUJ MNIE



IDŹ ZA GŁOSEM SERCA.  
ZADBAJ O SIEBIE!



www.zaglosemserca.com



kampania edukacyjna  
o niewydolności serca

Kampania „ZA GŁOSEM SERCA” to inicjatywa organizacji pacjentów oraz ekspertów nauk o zdrowiu, którzy chcą wzmacniać kompetencje zdrowotne społeczeństwa oraz podnosić świadomość na temat chorób kardiologicznych m.in. niewydolności serca. To powszechna choroba, na którą cierpi ponad milion osób w Polsce, a jednak wiedza o niej jest ciągle niewystarczająca.

W ramach kampanii podejmowane są działania skierowane do społeczeństwa, pacjentów i ich bliskich oraz opinii publicznej. Obejmują one m.in.: spotkania edukacyjne propagujące wiedzę na temat choroby oraz aktywności w przestrzeni publicznej.

W ramach kampanii siły połączyły: Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń EcoSerce, Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca, Fundacja Obywatele Zdrowo Zaangażowani, Fundacja z Sercem do Pacjenta, Fundacja „To się leczy” oraz firma Boehringer Ingelheim – inicjator kampanii.

**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;
- kołatanie serca
- obrzęki kończyn dolnych;
- powiększenie obwodu brzucha;
- potrzeba częstego wstawania w nocy w celu oddania moczu.



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



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