10 dla Serca – nowe narzędzie w mojeIKP

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 23, lipiec 2025 08:24
Tomasz Smaś
Odsłony: 992

W aplikacji mobilnej mojeIKP pojawiło się nowe narzędzie profilaktyczne – ankieta „10 dla Serca", opracowana przez specjalistów z Instytutu Kardiologii w Warszawie. Celem tej funkcjonalności jest wsparcie pacjentów w ocenie ryzyka chorób układu krążenia, a także wskazanie im działań, które mogą znacząco poprawić stan zdrowia.

Choroby sercowo-naczyniowe wciąż pozostają główną przyczyną zgonów w Polsce. Dane z ogólnopolskiego badania WOBASZ (2013–2014) wskazują, że choroba niedokrwienna serca odpowiada za 51% zgonów z powodu chorób układu krążenia, udar mózgu za 28%, a kardiomiopatia i zapalenie mięśnia sercowego za 6%. Polacy umierają z powodu choroby niedokrwiennej serca dwa razy częściej niż przeciętny mieszkaniec Europy, a udary mózgu występują u nich o 1,5 raza częściej.

Ankieta „10 dla Serca" pozwala użytkownikom ocenić swój stan zdrowia i sprawdzić, czy należą do grupy podwyższonego ryzyka. Obejmuje ona dziesięć kluczowych obszarów związanych z profilaktyką sercowo-naczyniową:

1. Optymalne ciśnienie krwi.
2. Prawidłowy poziom cholesterolu.
3. Kontrola cukru we krwi.
4. Utrzymywanie zdrowej masy ciała.
5. Zdrowe odżywianie.
6. Unikanie tytoniu.
7. Ograniczenie spożycia alkoholu.
8. Zdrowy sen.
9. Niski poziom stresu.
10. Regularna aktywność fizyczna.

Aby skorzystać z ankiety, wystarczy zalogować się do aplikacji mojeIKP, przejść do zakładki „Profilaktyka" i wybrać „10 dla Serca". Narzędzie zostało zaprojektowane tak, aby było intuicyjne i łatwe w użyciu. Użytkownik może korzystać z własnych danych z badań laboratoryjnych, a także zapisać rozpoczętą ankietę i wrócić do niej w dogodnym momencie. Formularz można wypełnić raz na 12 miesięcy.

Po wypełnieniu ankiety pacjent otrzymuje szczegółowe podsumowanie, z którego dowie się:

- w których obszarach osiąga dobre wyniki zdrowotne,
- gdzie mogą występować niepokojące sygnały,
- jak wysokie jest jego ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia,
- jakie działania profilaktyczne powinien podjąć.

To narzędzie nie tylko pomaga w autoocenie, ale także może być pomocne podczas konsultacji z lekarzem – użytkownik uzyskuje zestaw konkretnych danych i rekomendacji, które ułatwiają dalsze decyzje zdrowotne.

Nowa funkcjonalność w aplikacji mojeIKP jest odpowiedzią na alarmujące dane dotyczące zdrowia serca Polaków i częstotliwości występowania chorób układu krążenia. Dzięki narzędziom cyfrowym, jak „10 dla Serca", profilaktyka staje się bardziej dostępna, spersonalizowana i wygodna – a tym samym skuteczniejsza.

Phoca PDF

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 23, lipiec 2025 08:24
Tomasz Smaś
Odsłony: 992

Źródło: CEZ

Phoca PDF