



Dbaj o swoje serce

Osobisty pakiet wsparcia

Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego



Folder nie zastępuje informacji, których może udzielić lekarz w oparciu o znajomość stanu zdrowia pacjenta.

Aby otrzymać więcej informacji na temat Programu EuroAction, należy skontaktować się z:

Pielęgniarka EuroAction
Program EuroAction
Oddział Kardiologii
Szpital Powiatowy w Chrzanowie
ul. Topolowa 16
32-500 Chrzanów



Dlaczego ja?

Wysłaliśmy Pani/Panu ten folder, ponieważ jest Pani/Pan bliskim krewnym (bratem, siostrą, synem lub córką) osoby, u której stwierdzono chorobę wieńcową we wczesnym okresie życia.

Fakt, że choroba wieńcowa wystąpiła u bliskiego krewnego we wczesnym okresie życia oznacza, że również u Pani/Pana może istnieć wysokie ryzyko choroby wieńcowej. Nie znaczy to, że rozwinie się u Pani/Pana choroba wieńcowa. Oznacza to raczej, że prawdopodobieństwo jej wystąpienia w Pani/Pana przypadku jest wyższe niż u przeciętnego człowieka w tym kraju.

Dobłą informacją jest fakt, że może Pani/Pan wiele zrobić, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia choroby serca. A jeśli już stwierdzono u Pani/Pana chorobę serca (np. dusznicę bolesną lub przeżyty zawal serca), można ograniczyć ryzyko kolejnych powiklań kardiologicznych.

Ten folder:

- wyjaśnia, co to znaczy być członkiem rodziny o podwyższonym ryzyku choroby wieńcowej,
- przedstawia dokładne informacje o „czynniki ryzyka”, tzn. uwarunkowaniach, które zwiększają ryzyko choroby serca,
- wyjaśnia, co Pani/Pan i Pani/Pana lekarz możecie zrobić, aby nie dopuścić do pojawienia się choroby serca lub – jeśli jest już obecna – co można zrobić, aby ograniczyć ryzyko pojawienia się dalszych problemów z sercem.



Co należy wiedzieć o chorobie wieńcowej

Co to jest choroba wieńcowa?

Serce to mięsień, który pompuje krew do wszystkich narządów w ciele człowieka. Krew i tlen do mięśnia sercowego doprowadzane są przez tętnice zwane „tętnicami wieńcowymi”. U osób z chorobą wieńcową tętnice te są pokryte tłuszczowymi złoгами, które określa się mianem „zmian miażdżycowych”.

Z czasem te złogi mogą stwardnieć w procesie nazywanym „miażdżycą naczyń krwionośnych”. Może to prowadzić do dusznicy bolesnej lub zawału serca.

Czynniki ryzyka choroby wieńcowej

Prowadzony styl życia może zwiększyć ryzyko pojawienia się choroby serca. Palenie tytoniu, niezdrowy sposób odżywiania się i brak aktywności fizycznej mogą prowadzić do wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego stężenia cholesterolu, cukrzycy oraz do odkładania się tłuszczowych złożeń w tętnicach.

Główne czynniki ryzyka choroby wieńcowej wyszczególniono w tabeli na następnej stronie. Wymienione czynniki ryzyka to czynniki, które można zmodyfikować. Zmiany związane z niektórymi z tych czynników ryzyka mogą wymagać pomocy lekarza. Nawet niewielkie zmiany mogą oznaczać ZNACZNĄ różnicę w zakresie stanu zdrowia.

Dlaczego ryzyko choroby serca w mojej rodzinie jest podwyższone?

Jeśli u jednego członka rodziny wystąpi choroba wieńcowa we wczesnym okresie życia, istnieje wyższe prawdopodobieństwo, że u pozostałych członków rodziny również może pojawić się choroba serca.

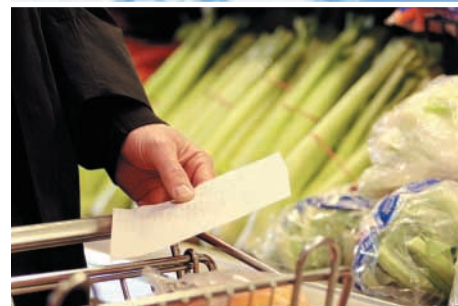
Osoby dorastające w jednym gospodarstwie domowym mogą mieć takie same lub podobne przyzwyczajenia w zakresie stylu życia, np. palenie tytoniu, niezdrowy sposób odżywiania się lub brak aktywności fizycznej. Te przyzwyczajenia mogą utrzymywać się przez całe życie. Zmiana niektórych z tych czynników ryzyka związanych ze stylem życia może pomóc ograniczyć ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej w przyszłości. Będzie również stanowić pomoc dla pozostałych członków rodziny.

W niektórych rodzinach dziedziczne jest wysokie stężenie cholesterolu we krwi, co zwiększa ryzyko wczesnej choroby wieńcowej. Lekarz może pomóc stwierdzić, czy dotyczy to Pani/Pana rodziny.

Czynniki ryzyka choroby wieńcowej

Czynniki ryzyka, które MOŻNA zmodyfikować:

- ✓ **Palenie tytoniu**
- ✓ **Niezdrowy sposób odżywiania**
- ✓ **Brak aktywności fizycznej**
- ✓ **Nadwaga**
- ✓ **Wysokie ciśnienie krwi**
- ✓ **Wysokie stężenie cholesterolu**
- ✓ **Cukrzyca**



Jaką pomoc można uzyskać w ramach Programu EuroAction

Na stronach 8-15 przedstawiono więcej informacji odnośnie tego, jak można zmienić prowadzony styl życia, oraz na temat czynników ryzyka choroby wieńcowej. Wyjaśniono również, z czym wiąże się udział w Programie EuroAction.



Pierwsze badanie

Pierwszym etapem jest ocena w celu określenia czynników ryzyka występujących u danej osoby.

W tym celu należy wypełnić *Kwestionariusz EuroAction* dołączony do niniejszego folderu. Na niektóre z pytań należy odpowiedzieć samodzielnie (odnośnie palenia tytoniu, diety oraz aktywności fizycznej), a następnie umówić się na wizytę u lekarza, którego listownie poprosimy o odpowiedź na pozostałe pytania, a także, w miarę możliwości, o wykonanie:

- pomiaru wagi, wzrostu i obwodu w pasie,
- pomiaru ciśnienia krwi,
- analizy krwi, aby zbadać stężenie cholesterolu i glukozy we krwi (badanie stężenia glukozy we krwi ma na celu stwierdzenie, czy pacjent choruje na cukrzycę).

Po wpisaniu przez lekarza wszystkich uzyskanych wyników do kwestionariusza, kwestionariusz należy wysłać do pielęgniarki Programu EuroAction w załączonej kopercie.



Ograniczenie czynników ryzyka

Po przeprowadzeniu oceny przez lekarza, możliwe będzie stwierdzenie, na jakich czynnikach ryzyka należy się skoncentrować.

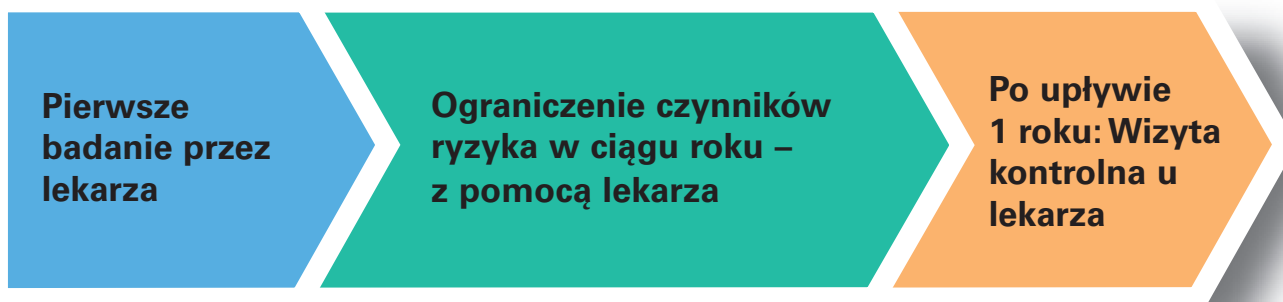
Pomocy w tym zakresie może udzielić lekarz. Na przykład w przypadku osób palących lekarz może przepisać nikotynową terapię zastępczą. Pacjentów z nadwagą lekarz może skierować do innego specjalisty w celu udzielenia porady w zakresie metod odchudzania się. Osobom obecnie nieaktywnym fizycznie może zaoferować porady, jak stopniowo zwiększać poziom aktywności, aby ćwiczyć na poziomie, który jest bezpieczny i właściwy dla danego pacjenta.

Sporo może uczynić sam pacjent. Na stronach 8-15 folderu przedstawiono niektóre pomysły, co można zrobić, aby ograniczyć czynniki ryzyka.



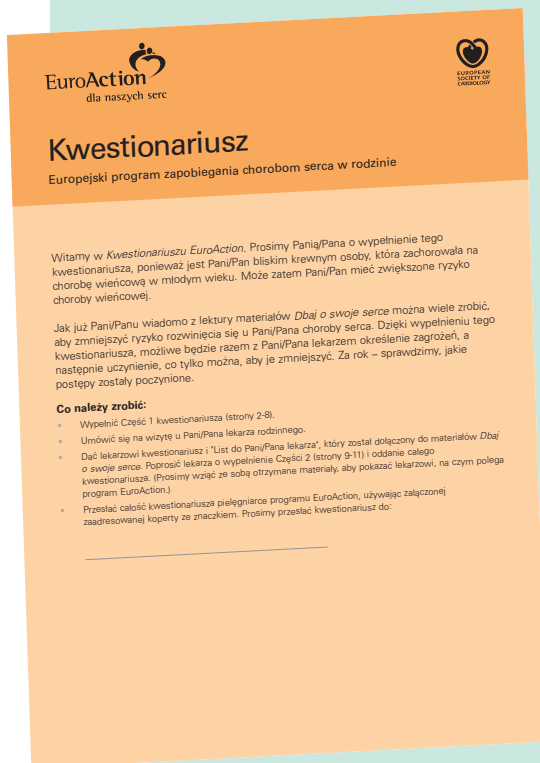
Wizyta kontrolna

Po 12 miesiącach od pierwszej oceny pacjenci zostaną poproszeni o ponowne wypełnienie tego samego kwestionariusza, a lekarz zostanie poproszony o przeprowadzenie tych samych badań, co wcześniej. Pacjenci będą wówczas w stanie ocenić, jak skutecznie ograniczyli ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej.



Pytania i odpowiedzi dotyczące Programu EuroAction

Co należy zrobić z *Kwestionariuszem EuroAction*?



- Wypełnij część 1 *Kwestionariusza EuroAction* znajdującego się w kieszonce z tyłu folderu.
- Umów się na wizytę u lekarza.
- Przekaż lekarzowi kwestionariusz i załączony „List do lekarza”. Poproś lekarza o wypełnienie części 2 kwestionariusza.
- Wyślij wypełniony kwestionariusz do pielęgniarki Programu EuroAction w dostarczonej zaadresowanej kopercie z uiszczoną opłatą pocztową.
- Zapytaj lekarza, nad którymi czynnikami ryzyka należy popracować i co można w tym zakresie uczynić.

W przypadku jakichkolwiek pytań prosimy skontaktować się z pielęgniarką Programu EuroAction. Adres podano na wewnętrznej stronie przedniej okładki niniejszego folderu.

Do kiedy należy wypełnić kwestionariusz?

Najlepiej wypełnić go od razu, ale nie później niż w terminie podanym w kwestionariuszu.

A jeśli już rozpoznano u mnie chorobę wieńcową (dusznicę bolesną lub przebyty zawał serca), czy nadal warto wypełniać kwestionariusz?

Tak. Można wiele zrobić, aby zapobiec kolejnym powikłaniom kardiologicznym, ograniczając czynniki ryzyka choroby wieńcowej.

Co się stanie, jeśli lekarz odpowie, że nie wykona dodatkowych badań?

W pakiecie zawarty jest list, który należy przekazać lekarzowi, aby wyjaśnić, czym jest Program EuroAction. Należy pamiętać o przekazaniu listu lekarzowi, gdyż pomoże on zrozumieć mu, jak ważne są badania przesiewowe w kierunku czynników ryzyka choroby wieńcowej. Jeśli lekarz jest nadal niechętny wykonaniu badań, być może możliwe będzie znalezienie innego lekarza. Ewentualnie można poprosić pielęgniarkę Programu EuroAction o przeprowadzenie rozmowy z lekarzem na temat Programu EuroAction.

Czy zespół Programu EuroAction ponownie się ze mną skontaktuje?

Tak. Pacjenci otrzymają kolejny kwestionariusz po upływie jednego roku. W przypadku napotkania trudności lub problemów można zawsze kontaktować się z pielęgniarką Programu EuroAction. W Pani/Pana najlepszym interesie leży troszczenie się o swoje serce przez resztę życia. Dlatego należy ściśle współpracować z lekarzem, aby osiągnąć postawione cele. Po upływie jednego roku zapytamy się o osiągnięte rezultaty.

Gdzie można dowiedzieć się czegoś więcej o Programie EuroAction?

O Programie EuroAction można przeczytać na stronie internetowej Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (www.escardio.org) lub skontaktować się z pielęgniarką Programu EuroAction (adres podany jest na wewnętrznej stronie przedniej okładki).

Co można zrobić, aby ograniczyć ryzyko choroby serca

Zaprzestanie palenia tytoniu



Jeśli palisz papierosy, rzucenie palenia stanowi najważniejszy pojedynczy krok, jaki możesz uczynić, aby uniknąć w przyszłości problemów z sercem.

Jak rzucić palenie?

Ważne jest całkowite rzucenie palenia tytoniu. Samo ograniczenie palenia zwykle jest mniej skuteczne niż całkowite zerwanie z nałogiem. Nie istnieje łatwy i szybki sposób rzucenia palenia, dlatego należy starannie się przygotować i dowiedzieć się, jaka pomoc jest dostępna. *Wskazówki jak rzucić palenie* przedstawiono na następnym stronie.

W jaki sposób palenie sprzyja chorobom serca?

- Palenie powoduje uszkodzenie ściany tętnic.
- Nikotyna, która jest substancją uzależniającą zawartą w papierosach, zwiększa częstość akcji serca i podwyższa ciśnienie krwi, powodując większe obciążenie serca.
- Podczas palenia, z krwią przenoszony jest tlenek węgla zamiast tlenu, utrudniając dostarczenie do serca wystarczającej ilości tlenu.

Cel

Rzucenie palenia

Wskazówki jak rzucić palenie

- ✓ Zachowuj pozytywne nastawienie.
- ✓ Zarejestruj się w przychodni udzielającej pomocy w zakresie zaprzestania palenia.
- ✓ Poproś lekarza o nikotynową terapię zastępczą lub Zyban (bupropion). Zyban to lek, który nie zawiera nikotyny, ale pomaga osłabić chęć palenia i przynosi ulgę w zakresie niektórych objawów, jakie mogą pojawić się po zaprzestaniu palenia.
- ✓ Sporządź listę powodów, dla których chcesz rzucić palenie. W tym celu możesz wykorzystać wolne miejsce poniżej.
- ✓ Powiedz swoim przyjaciołom i rodzinie, że planujesz rzucić palenie.
- ✓ Ustal termin i pozbądź się wszystkich papierosów i popielniczek.
- ✓ Miej zawsze dużo zajęć. Nuda może spowodować, że sięgniesz po papierosa.
- ✓ Utrzymuj aktywność fizyczną. Staraj się każdego dnia regularnie ćwiczyć.
- ✓ Odkładaj pieniądze, które inaczej zostałyby wydane na papierosy i przygotuj sobie nagrodę.
- ✓ W chwili słabości zadzwoń do przyjaciela lub kogoś, o kim wiesz, że może udzielić ci wsparcia.
- ✓ Nie poddawaj się!

Powody, dla których chcę rzucić palenie:

Zdrowy sposób odżywiania się z myślą o swoim sercu

Zdrowa dieta może ograniczyć ryzyko choroby serca. Należy zachować pozytywne nastawienie, czytać odpowiednie publikacje i zastanowić się nad sposobami ulepszenia swojej diety i stylu życia.

Cel

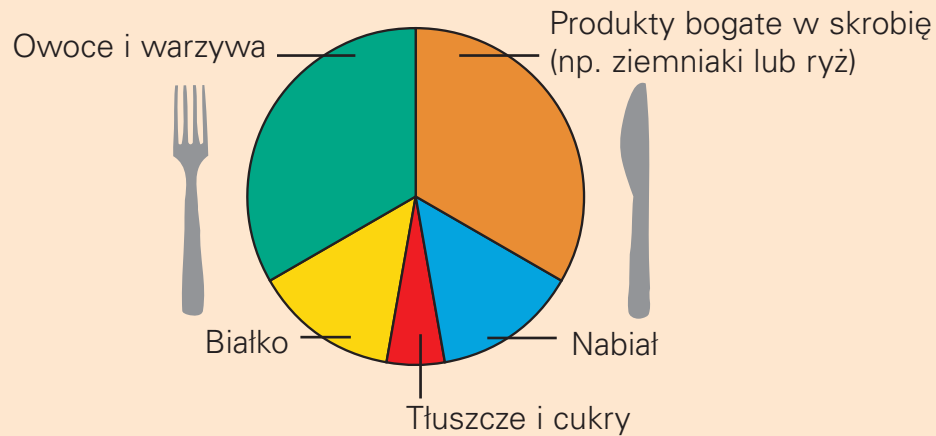
Można skorzystać z niektórych pomysłów przedstawionych obok w tabeli *Wskazówki jak zdrowo się odżywiać*.



Wskazówki jak zdrowo się odżywiać

- ✓ Zastąp tłuszcze nasycone tłuszczami jednonienasyconymi i wielonienasyconymi. (Na przykład używaj margaryny zawierającej tłuszcze wielonienasycone zamiast masła oraz oleju rzepakowego, oliwy z oliwek lub oleju słonecznikowego zamiast oleju kokosowego lub oleju palmowego.) Spożywaj mniejszą całkowitą ilość tłuszczów.
- ✓ Zwiększ ilość spożywanych tłustych ryb. Do tłustych ryb należą: makrele i sardynki.
- ✓ Spożywaj więcej owoców i warzyw. Zmierzaj do celu, jakim jest spożywanie co najmniej pięciu porcji dziennie.
- ✓ Spożywaj więcej błonnika, szczególnie rozpuszczalnego, który znajduje się na przykład w fasoli, grochu, soczewicy i owsie.
- ✓ Unikaj spożywania nadmiernych ilości soli. Do przyprawiania dań używaj zamiast soli ziół, przypraw, cytryny lub czosnku.
- ✓ Unikaj stosowania zbyt dużych ilości cukru, a także spożywania zbyt wielu potraw i napojów o dużej zawartości cukru.
- ✓ Utrzymuj spożycie alkoholu w zalecanych granicach.

Zmierzaj do następującej zdrowej równowagi produktów żywnościowych w swojej ogólnej diecie.



Wskazówki

- ✓ Gotuj więcej warzyw niż dotąd.
- ✓ Nałóż na talerz najpierw warzywa, aby zajęły co najmniej połowę jego powierzchni.
- ✓ Następnie nałóż produkty bogate w skrobię, na przykład ziemniaki lub ryż.
- ✓ Na koniec nałóż część posiłku składającą się z mięsa lub sera. Dzięki temu łatwiej ci będzie ograniczyć spożywaną ilość tych produktów.

Aktywność fizyczna i ćwiczenia

Aktywność fizyczna może ograniczyć ryzyko chorób serca.

W jaki sposób może pomóc aktywność fizyczna?

- Aktywność fizyczna poprawia przepływ krwi w całym organizmie.
- Pomaga również kontrolować wagę ciała, ciśnienie krwi oraz stężenie cholesterolu i glukozy we krwi.
- Pomaga ograniczyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
- Ogranicza stres, niepokój i depresję oraz zapewnia dobre samopoczucie.



Jaki rodzaj aktywności fizycznej jest zalecany?

Do najodpowiedniejszych rodzajów aktywności fizycznej dla serca należą: spacer, jazda na rowerze, taniec i codzienne czynności, takie jak wchodzenie po schodach. Bez względu na rodzaj wybranej aktywności, nie może ona być zbyt wyczerpująca i nie może powodować żadnego bólu.

Jaki poziom aktywności fizycznej jest wystarczający?

Najlepszy jest umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia nie powinny wywoływać nadmiernego zmęczenia, ale raczej lekki brak tchu i rozgrzanie organizmu. Jeśli nie jesteś w stanie prowadzić rozmowy w trakcie ćwiczeń, prawdopodobnie wysiłek fizyczny jest zbyt intensywny.

Aby zadbać o sprawność fizyczną, należy ćwiczyć **często i regularnie**. Aktywność należy zwiększać stopniowo i włączać ją do swojego codziennego trybu życia. Należy dążyć do końcowego celu co najmniej 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie przez co najmniej 5 dni w tygodniu.

Cel

Ogółem 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie przez co najmniej 5 dni w tygodniu.

W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych lub wątpliwości, przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zasięgnąć porady lekarza.

Recepta na sukces!

Spróbuj wykonywać następujące ćwiczenia co najmniej pięć razy w tygodniu.

Przystawka Przed głównymi ćwiczeniami rozgrzewaj się przez 10-15 minut.

Danie główne: Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, takie jak energiczny spacer. Rozpocznij od 5 minut i stopniowo wydłużaj ten czas tydzień po tygodniu do 20-30 minut.

Deser: Odpocznij po głównych ćwiczeniach przez 10 minut.

Ważne wskazania i przeciwwskazania

Wskazania ...

- ✓ Noś luźne, wygodne ubrania i buty z dobrym podparciem łuku stopy.
- ✓ Próbuj ćwiczyć przed posiłkami. Jeśli jest to niemożliwe, odczekaj co najmniej godzinę po spożyciu posiłku.
- ✓ Przerwij ćwiczenia w przypadku wystąpienia bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy lub omdlenia i skonsultuj się z lekarzem.

Przeciwwskazania ...

- ✗ Nie nadwyreżaj organizmu. Więcej korzyści można odnieść z umiarkowanych ćwiczeń niż z intensywnego wysiłku.
- ✗ Nie ćwicz podczas choroby lub gdy masz temperaturę, na przykład w przypadku przeziębienia, kaszlu lub grypy.

Utrzymanie właściwej sylwetki i wagi

Utrzymanie właściwego ciężaru ciała ogranicza ryzyko wielu problemów zdrowotnych, w tym choroby serca. Istotne są dwa wskaźniki:

- ciężar ciała,
- rozłożenie tkanki tłuszczowej w poszczególnych częściach ciała.

Zbyt duża warstwa tkanki tłuszczowej w pasie zwiększa ryzyko choroby serca.

Czy mam zbyt dużo tkanki tłuszczowej w pasie?

Aby to określić, należy zmierzyć obwód w pasie 2,5 centymetra nad pępkiem. W przypadku obwodu większego niż wartość docelowa podana w tabeli powyżej należy trochę schudnąć w pasie.

Czy mam nadwagę?

Zapytaj się lekarza, czy masz nadwagę.

- **Jeśli Twoja waga jest prawidłowa:** Gratulacje! Spróbuj utrzymać tę wagę ciała.
- **Jeśli masz nadwagę:** Ważną sprawą jest podjęcie próby odchudzania. Zapoznaj się ze *Wskazówkami* podanymi w tabeli obok.

Należy postawić sobie realistyczny cel w zakresie utraty wagi. Spadek wagi o 5%-10% obecnej wagi ciała spowoduje poprawę ogólnego stanu zdrowia.

Cele

- W pasie:** *Mężczyźni:* Poniżej 94 cm
Kobiety: Poniżej 80 cm
- Waga:** *Zapytaj się, jaka jest docelowa waga ciała Twoim przypadkiem.*

Wskazówki

- ✓ Postaraj się regularnie spożywać posiłki.
- ✓ Wybieraj produkty o niskiej zawartości tłuszczu. Unikaj smażonych potraw. Podczas przygotowywania posiłków używaj jak najmniej tłuszczu i oleju.
- ✓ Spożywaj niewielkie porcje mięsa. Częściej jedz kurczaki i ryby.
- ✓ Z każdym posiłkiem spożywaj porcję pokarmu bogatego w skrobię (np. ziemniaków lub ryżu).
- ✓ Spożywaj co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie.
- ✓ Unikaj potraw i napojów o dużej zawartości cukru.
- ✓ Ogranicz ilość spożywanego alkoholu.
- ✓ Zwiększ swoją aktywność fizyczną.

Ciśnienie krwi

Lekarz powinien pomóc Pani/Panu utrzymać ciśnienie krwi poniżej 140/90 mmHg, a w przypadku osób chorych na cukrzycę – poniżej 130/85 mmHg. Jest to uzasadnione faktem, że ciśnienie krwi poniżej tych wartości ma działanie ochronne na serce.

Stężenie cholesterolu

Lekarz powinien pomóc Pani/Panu zapewnić stężenie cholesterolu we krwi poniżej 5 mmol/l. Jest to uzasadnione faktem, że stężenie cholesterolu we krwi poniżej tej wartości pomaga chronić serce.

Cukrzyca a stężenie glukozy

Lekarz powinien sprawdzić, czy nie występuje u Pani/Pana cukrzyca lub upośledzenie tolerancji glukozy. U osób z cukrzycą ryzyko choroby wieńcowej jest wyższe niż u innych ludzi.

Osoby z cukrzycą powinny ją odpowiednio kontrolować. Ważna jest zdrowa dieta i aktywność fizyczna. Proszę zapoznać się z poradami przedstawionymi na stronach 10 do 13. Lekarz może przepisać Pani/Panu również odpowiednie tabletki.

W przypadku stwierdzenia upośledzonej tolerancji glukozy, oznacza to, że istnieje u Pani/Pana ryzyko pojawienia się cukrzycy w przyszłości. W takim przypadku należy poprosić lekarza o badanie stężenia glukozy we krwi raz w roku.

Cele

Ciśnienie krwi Poniżej 140/90 mmHg
Osoby chore na cukrzycę: Poniżej 130/85 mmHg

Stężenie cholesterolu

Całkowity stężenie cholesterolu:
Poniżej 5 mmol/l

Stężenie cholesterolu LDL:
Poniżej 3 mmol/l

Stężenie glukozy we krwi na czczo

Poniżej 6,1 mmol/l

Jakie kroki należy podjąć?

Porady przedstawione na stronach 8 do 14 dotyczące rzucenia palenia, zdrowego sposobu odżywiania się i aktywności fizycznej pomogą Pani/Panu osiągnąć cele w zakresie ciśnienia krwi oraz stężenia cholesterolu i glukozy. Należy także pamiętać o przyjmowaniu wszystkich leków przepisanych przez lekarza.

Mamy nadzieję, że ten folder okazał się przydatny i pomoże utrzymać serce w jak najlepszym stanie.

Dbaj o swoje serce. *Rzuć palenie, zdrowo się odżywiaj i bądź bardziej aktywny fizycznie.*



Jeśli masz obawy ...

Niniejszy pakiet wsparcia może wzbudzać pewne obawy. Należy jednak pamiętać, że jest bardziej prawdopodobne, iż podwyższone ryzyko choroby serca jest związane z czynnikami dotyczącymi stylu życia (paleniem tytoniu, przyzwyczajeniami w zakresie odżywiania się oraz poziomem aktywności fizycznej), a nie z czynnikami dziedzicznymi.

Jak wyjaśniono w niniejszym folderze, może Pani/Pani wiele uczynić, aby obniżyć to ryzyko. Jeśli ma Pani/Pan obawy lub chce porozmawiać o swoich odczuciach, pomocy w tym zakresie będzie w stanie udzielić lekarz. Może również Pani/Pan skontaktować się z pielęgniarką Programu EuroAction. Adres podany jest na wewnętrznej stronie przedniej okładki.

W kieszonce znajduje się kwestionariusz, list do lekarza i zaadresowana koperta z uiszczoną opłatą pocztową.

- Wypełnij część 1 kwestionariusza.
- Umów się na wizytę u lekarza.
- Przekaż lekarzowi kwestionariusz i list. Poproś lekarza o wypełnienie części 2 kwestionariusza i zwrócenie wypełnionego kwestionariusza.
- Zwróć wypełniony kwestionariusz do pielęgniarki Programu EuroAction, korzystając z załączonej zaadresowanej koperty z uiszczoną opłatą pocztową.

Program EuroAction

Program EuroAction ma na celu pomóc Tobie, Twojemu partnerowi i krewnym ograniczyć ryzyko chorób serca w całej rodzinie.



EUROPEAN
SOCIETY OF
CARDIOLOGY

EuroAction jest inicjatywą Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, mającą na celu zapobieganie chorobom układu krążenia w Europie.

Projekt jest wspierany przez bezwarunkowy grant edukacyjny firmy AstraZeneca.

AstraZeneca 

© ESC, 2003

**Société Européenne de Cardiologie, La Maison Européenne du Cœur,
2035 Route des Colles, BP 179 Les Templiers, FR-06903 Sophia Antipolis, France. www.escardio.org**