

Сердце без сбоев: как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания?



**ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!
ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!**

**СОГАЗ
МЕД**

По официальным данным, ежегодно в России от болезней сердечно-сосудистой системы умирает около 1,3 млн человек. Это около 55% от общего количества смертельных случаев. Предотвратить сердечно-сосудистые заболевания помогут меры профилактики, о которых, к сожалению, сегодня знают далеко не все.

Факторы риска

Среди сердечно-сосудистых заболеваний множество тех, что угрожают не только здоровью, но и жизни. Ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, гипертония, аритмия... Эти болезни стали весьма распространенными у пациентов российских поликлиник.

Виной всему – современный образ жизни, отсутствие адекватных физических нагрузок, правильного питания. В числе факторов риска, которые повышают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний также находятся курение, избыточный вес и стрессы.

Меры профилактики

Даже при генетической склонности к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, их можно предупредить! Для этого необходимо соблюдать меры профилактики, в числе которых:

- Отказ от курения, а также ограничение употребления алкоголя.
- Контроль артериального давления. Если у вас есть гипертензия, заведите специальный дневник, куда необходимо будет регулярно записывать показания. Даже при однократно обнаруженном повышении давления необходимо контролировать его уровень.
- Физическая активность, соответствующая вашему уровню подготовки по рекомендации врача. Сердце, как и любая мышца нашего организма, нуждается в тренировке.
- Рациональное питание. Откажитесь от фаст-фуда и включайте в свой рацион больше блюд с полиненасыщенными жирными кислотами. Прекрасно подойдут рыба и орехи. Не забывайте о фруктах и овощах. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, не стоит увлекаться употреблением одних и тех же продуктов. Ограничьте потребление поваренной соли (не более 1 чайной ложки в сутки). Также стоит следить за сахаром – норма сладостей в день – не более 30 грамм.
- Минимум стресса. Если исключить стрессовые ситуации невозможно, нужно почаще отдыхать и расслабляться.
- Здоровый сон. Спать нужно не менее 7 часов в сутки, при этом лучше не ложиться позднее 22 часов.
- Контроль уровня холестерина и сахара в крови. Здесь поможет сдача анализов.

Диспансеризация для выявления заболеваний сердца

Для того, чтобы отследить состояние своего здоровья и склонность организма к заболеваниям сердца, не нужно тратить деньги. Застрахованные в системе обязательного медицинского страхования могут обследоваться совершенно бесплатно.

Диспансеризация, которую гражданин может пройти один раз в три года, позволяет выявить предрасположенность к заболеваниям сердца. На первом этапе диспансеризации проводятся анализы на уровень глюкозы и холестерина в крови, электрокардиография в покое для определенных возрастных групп. Кроме того, врач проводит анкетирование, осмотр и определяет суммарный сердечно-сосудистый риск в зависимости от возраста пациента. На втором этапе диспансеризации при выявлении показаний проводится определение липидного спектра крови, а также другие обследования, позволяющие выявить заболевания сердечно-сосудистой системы».

Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе ОМС, каждые три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно. И ежегодно в возрасте 40 лет и старше, а также в отношении отдельных категорий граждан. Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором гражданин достигает соответствующего возраста.

Профилактические мероприятия позволяют многим выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы. А по завершении профилактического осмотра или диспансеризации врач обязательно даст дальнейшие рекомендации и при необходимости назначит лечение».

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не упустить первые признаки заболевания. Здоровый образ жизни в сочетании с профилактическими мероприятиями по ОМС позволят вашему сердцу работать без сбоев.

Чтобы пройти профилактические мероприятия нужно обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Относите ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?

1. Ваш возраст: 40 лет и старше (мужчины), 50 лет и старше (женщины)?

2. Есть ли у Ваших родственников следующие заболевания (или одно из них): артериальная гипертензия, ранний атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет?

3 Вы курите?

4 Вы не придерживаетесь правильного питания?

5 У Вас имеется избыточный вес (окружность талии у женщин более 88см, у мужчин более 92см)?

6 Вы не часто занимаетесь физкультурой?

7 У Вас были случаи повышенного артериального давления (выше 130/80)?

8 У Вас повышен уровень холестерина в крови (выше 5,0 ммоль/л)?

9 У Вас повышен уровень сахара в крови (выше 5,6 ммоль/л) или есть диагноз сахарный диабет?

10 Вы испытываете стрессы на работе, в быту?

Любые 3 ДА –Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний и Вам необходимо пройти диспансеризацию или профилактический осмотр.

При любых 5-ти ДА – в ближайшее время Вам необходимо обратиться к врачу для более углубленного обследования.