

СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ «КРЫММЕДСТРАХ» О ТОМ, КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

По официальным данным ежегодно в России около половины от общего количества смертельных случаев связаны с болезнями сердечно-сосудистой системы. Предотвратить сердечно-сосудистые заболевания помогут меры профилактики, о которых, к сожалению, сегодня знают еще не все. Артериальная гипертензия последнее время среди взрослого населения встречается очень часто.

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 распространены у пациентов российских поликлиник.

Винной 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:

Отказ от курения, а также ограничение употребления алкоголя.

Контроль артериального давления. Если у вас есть гипертония, необходимо проводить на фоне антигипертензивной терапии домашний мониторинг артериального давления. Целевые цифры артериального давления <140/90 мм.рт.ст. при хорошей переносимости - <130/80 мм.рт.ст.

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. Рекомендовано по крайней мере 150 мин. в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности или 75 мин высокой интенсивности. При физической нагрузке частота сердечных сокращений должна увеличиться не более, чем на 20-30 ударов в минуту.

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. Не стоит увлекаться употреблением одних и тех же продуктов. Ограничьте потребление поваренной соли (не более 5 граммов в сутки). Также стоит следить за сахаром (дневная норма - не более 30 граммов).

Минимум стресса. Если исключить стрессовые ситуации невозможно, нужно почаще отдыхать и расслабляться.

Здоровый сон. Спать нужно не менее семи часов в сутки, при этом лучше не ложиться позднее 22 часов.

Контроль уровня холестерина и сахара в крови.

Осмотры для выявления заболеваний сердца

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, - говорит генеральный директор ООО «Крыммедстрах» Елена Сидорова. 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 пропустить первые признаки заболевания. Здоровый образ жизни в сочетании с профилактическими мероприятиями позволят сердцу работать без сбоев, добавила Елена Сидорова.

Относитесь ли вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?

Чтобы определить относитесь ли вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний предлагаем вам ответить на вопросы и если у вас будет:

3 утвердительных ответа на любые из вопросов - вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний и вам необходимо пройти диспансеризацию или профилактический осмотр;

5 утвердительных ответов - в ближайшее время вам необходимо обратиться к врачу для более углубленного обследования. Итак:



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 88 см, у мужчин более 102 см)?

6. Вы редко 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 в капиллярной крови, выше 6,1 ммоль/л в венозной крови) или есть диагноз сахарный диабет?

10. Вы испытываете стрессы на работе, дома?

Диспансерное наблюдение.

Диспансерное наблюдение необходимо, чтобы следить за состоянием здоровья пациентов с хроническими заболеваниями, в том числе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, проводить для них регулярный медосмотр, направлять при необходимости на лечение. Врач должен информировать таких пациентов о порядке

диспансерного наблюдения, даже проводить диспансерный прием на дому, если гражданин не в состоянии сам посетить поликлинику. Важно отметить, что диспансерное наблюдение проводится для пациентов бесплатно.

Роль страховых представителей в сопровождении пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Страховые представители осуществляют информационное сопровождение застрахованных лиц на всех этапах получения медпомощи.

Если врач взял Вас на диспансерный учет по сердечно-сосудистому заболеванию, то эту информацию получит Ваш страховой представитель. При необходимости посетить поликлинику, Вы получите уведомление от своей страховой компании. Напоминание может прийти в виде sms-сообщений, писем, телефонных звонков.

Если врач взял Вас под диспансерное наблюдение, следует регулярно проходить все контрольные проверки состояния здоровья и выполнять все назначения врача.

Важно!

Если Ваши права в системе ОМС нарушают, а также по любым вопросам, связанным с порядком получения и качеством медицинской помощи, обращайтесь к страховым представителям:

- по телефону контакт-центра Территориального фонда ОМС;
- по телефону «горячей линии» своей страховой компании.

По материалам газеты
«Комсомольская правда»
от 10.02.2021



ООО «СМК «Крыммедстрах»

Обращайтесь по адресам:

г. Симферополь, ул. Карла Маркса, 29,

г. Севастополь, ул. Ленина, 17

Телефон «горячей линии»: 8-800-100-77-03.

По материалам газеты "Народная трибуна. Профинформ" от 04.03.2021г. № 5 (1444)