

# На профилактику болезней сердца не нужно тратить деньги

Страховые представители «Крыммедстраха» рассказали 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, которые угрожают не только здоровью, но и жизни: ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, гипертония, аритмия. Эти болезни стали весьма распространенными у пациентов российских поликлиник.

Виною 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 минут в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности или 75 минут 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. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, не стоит увлекаться употреблением одних и тех же продуктов. Ограничьте потребление поваренной соли (не более 5 граммов в сутки). Так-

же стоит следить за сахаром, норма сладостей в день - 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. Здесь поможет сдача анализов.

## 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 «СМК «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 позволит вашему 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 следующие вопросы.

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

Пять 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 медицинский осмотр, 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 эта-

## ВАЖНО!

В случае нарушения ваших прав в системе ОМС, а также по любым вопросам, связанным с порядком получения и качеством медицинской помощи, обращайтесь к страховым представителям:

- по телефонам прямой связи, которые расположены в лечебных учреждениях (поликлиниках);
- по телефону контакт-центра Территориального фонда ОМС;
- по телефону «горячей линии» своей страховой компании.

пах получения медицинской помощи.

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.

## КОНКРЕТНО

**КРЫМ**  
медстрах

ООО «СМК «Крыммедстрах»  
(лиц. ОС «4325-01»  
от 13.07.2015 г. выдана ЦБ РФ,  
член Всероссийского союза страховщиков, рег. № 160).  
Обращайтесь по адресам:  
г. Симферополь, ул. Карла Маркса, 29,  
г. Севастополь, ул. Ленина, 17.  
По телефону «горячей линии»:  
**8-800-100-77-03**  
E-mail: [office@krym-ms.ru](mailto:office@krym-ms.ru)  
Сайт: [www.oms-crimea.ru](http://www.oms-crimea.ru)