

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 подобные заболевания помогут меры профилактики.

Факторы риска

Многие сердечно-сосудистые заболевания угрожают не только здоровью, но и жизни. Среди них ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, гипертония, аритмия. В числе факторов, повышающих вероятность развития таких состояний — неправильное питание, отсутствие адекватных физических нагрузок, курение, избыточный вес и стрессы.

Меры профилактики

- Отказ от курения, ограниченное употребление алкоголя.

- Контроль артериального давления. Гипертоникам 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. В среднем рекомендуется 150 минут в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности или 75 минут нагрузки высокой интенсивности. При физической нагрузке частота сердечных сокращений должна увеличиваться не более чем на 30 ударов в минуту.

- Рациональное питание. Откажитесь от фастфуда, включайте в рацион рыбу, орехи, фрукты и овощи. Питайтесь разнообразно и сбалансированно. Потребляйте

не более 5 граммов соли и 30 граммов сладкого в день.

- Минимум стресса. Если исключить стрессовые ситуации невозможно, нужно чаще отдыхать.

- Здоровый сон — не менее семи часов в сутки. Ложитесь спать не позднее 22.00.

- Контроль уровня холестерина и сахара в крови.

Профилактические осмотры

«Чтобы отследить состояние своего здоровья и склонность организма к заболеваниям сердца, не нужно тратить деньги. Застрахованные в системе обязательного медицинского страхования могут обследо-



доваться 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».

Группы риска

Чтобы определить, относитесь ли вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний, предлагаем вам ответить на следующие вопросы.

1. Ваш возраст — 40 лет и старше (для мужчин), 50 лет и старше (для женщин)?

2. Есть ли у ваших родственников 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 повышения 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 часто испытываете стресс?

При наличии трех утвердительных ответов необходимо пройти диспансеризацию или профосмотр — вы относитесь к группе риска. При наличии пяти ответов обратитесь к врачу для углубленного обследования.

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 на лечение. Врач должен информировать пациентов о порядке диспансерного на-

блюдения, проводить диспансерный прием на дому, если гражданин не в состоянии сам посетить поликлинику. Диспансерное наблюдение проводится бесплатно.

Роль страховых представителей

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

Если вы состоите на диспансерном учете по сердечно-сосудистому заболеванию, эта информация есть у страхового представителя. Если возникнет необходимость посетить поликлинику, вы получите уведомление от страховой компании посредством СМС, звонка или письма.

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

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 телефонам прямой связи, которые расположены в лечебных учреждениях (поликлиниках);
- 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» (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, по телефону горячей линии: 8-800-100-77-03, e-mail: office@krym-ms.ru, сайт: www.oms-crimea.ru.

Евпаторийское отделение: г. Евпатория, ул. Советская, д. 12, тел. +7 (978) 922-70-71, +7 (978) 913-00-20.

КРЫМ
медстрах