

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ООО «СМК «Крыммедстрах» по материалам газеты «Комсомольская правда» от 10.02.2021

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 ещё 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 распространёнными 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 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. 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). Также 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 позволят 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 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 углублённого обследования. И так:

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 гипертония, 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 приём 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 медицинской помощи.

Если врач взял вас на диспансерный учёт 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 телефонам прямой связи, которые расположены в лечебных учреждениях (поликлиниках);

– по телефону контакт-центра Территориального фонда ОМС;

– по телефону «горячей линии» своей страховой компании.

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. Раздольненское отделение: пгт Раздольное, ул. Ленина, д.13в, тел.: +7 (978) 913 00 33.