

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 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, 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 7 часов в сутки, при этом лучше не ложиться позднее 22.00.
- 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 начальник Алуштинского отделения ООО «СМК «Крыммедстрах» Григорий Ищенко. – Профилактические мероприятия позволяют многим выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы».

В Алуштинской центральной городской больнице с 1 марта 2021 г. возобновилось проведение профилактических мероприятий для взрослого населения: диспансеризации и профилактических осмотров. В городской поликлинике первичный прием ведется в кабинете медицинской профилактики №23, на втором этаже поликлиники. Жители сел могут обращаться во врачебные амбулатории или ФАПы по месту жительства.

По завершении профилактического осмотра или диспансеризации врач обязательно даст дальнейшие рекомендации и при необходимости назначит лечение. Равнодушное отношение к своему здоровью поможет не пропустить первые признаки заболевания. «Здоровый образ жизни в сочетании с профилактическими мероприятиями позволит вашему сердцу работать без сбоев», – добавил Григорий Ищенко.

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. 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 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?



КРЫМ
медстрах

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 этапах получения медицинской помощи. Если врач взял вас на диспансерный учет по сердечно-сосудистому заболеванию, то эту информацию получит ваш страховой представитель. При необходимости посетите 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 прямой связи, который расположен в холле взрослой поликлиники Алуштинской центральной городской больницы;
- по телефону контакт-центра Территориального фонда ОМС;
- по телефону «горячей линии» своей страховой компании.

По материалам газеты «Комсомольская правда»
от 10.02.2021