

Как предупредить сердечно-сосудистые заболевания в летний период

Жара в летний период тяжело переносится не только в пожилом возрасте, но и молодежью

Особенно чувствительны к высокой температуре воздуха люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ). Лето для них - время испытаний и плохого самочувствия. Повышение осведомленности о причинах возникновения ССЗ позволяет вовремя их обнаружить. К основным заболеваниям ССЗ, которые приводят к летальному исходу, относятся ишемическая болезнь, инфаркт и инсульт. Вопросы о том, как предупредить развитие ССЗ, каковы главные меры их профилактики и на какую медицинскую помощь в этих случаях можно рассчитывать по полису обязательного медицинского страхования, мы адресовали экспертам в этой области: главному внештатному специалисту Министерства здравоохранения Республики Крым, кардиологу, заведующему структурным подразделением Кардиологического диспансера ГБУЗ РК «Республиканская клиническая больница им. Н.А. Семашко» Валерию Садовому и генеральному директору ООО «СМК «Крыммедстрах», полномочному представителю Всероссийского союза страховщиков по медицинскому страхованию в Республике Крым Елене Сидоровой.

- Валерий Иванович, расскажите нашим читателям, какие основные факторы риска развития ССЗ и что с организмом человека происходит летом?

- К основным факторам риска развития ССЗ относятся несбалансированное



Сидорова Елена Александровна.

и избыточное питание, курение, алкоголь, малоподвижный образ жизни и стресс. Жара крайне негативно воздействует на организм человека. Мы испытываем тяжелый стресс, который может вызвать обострение хронических заболеваний. В жару наблюдается расширение кровеносных сосудов, избыточная потеря жидкости, «полезных» ионов организмом, сгущение крови, расстройство метаболических процессов в миокарде, - рассказывает Валерий Иванович.

Люди, страдающие сердечно-сосудистой патологией, испытывают увеличенную нагрузку на организм, из-за чего им требуется больше сил для выполнения ежедневной работы. Длительная жара приводит к возникновению нарушений сердечного ритма, в том числе жизнеугрожающих, развитию ишемии миокарда, крайним проявлением которой является инфаркт сердца. Сердечная мышца при этом не получает достаточный объем кислорода, питательных веществ, развивается ее некроз (отмирание части мышечных волокон), - продолжает Валерий Иванович. Вот почему кардиологи рекомендуют своим пациентам придерживаться правил профилактики с особым вниманием в летний период.

- Елена Александровна, вам, наверное, поступают обращения застрахованных лиц, связанные и с вопросами получения медицинской помощи по ССЗ. Расскажите, какую медицинскую помощь пациент может получить при наличии полиса обязательного медицинского страхования (ОМС)?

- Застрахованным гражданам помощь по полису ОМС

оказывается бесплатно при наступлении страхового случая, то есть при заболевании или необходимости профилактики. Посещения кардиолога в поликлиниках, госпитализации в дневной или круглосуточный стационар, все назначенные им исследования, медикаменты при лечении в дневном или круглосуточном стационаре - все это входит в лечение по полису ОМС. Если врач считает, что пациенту необходимо какое-либо обследование, он должен выдать направление на это обследование.

Чтобы отследить состояние своего здоровья и склонность организма к заболеваниям сердца, необходимо ежегодно проходить профилактические мероприятия: диспансеризацию или профилактический осмотр. Они позволяют выявить предрасположенность организма в том числе и к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. По завершении профилактического осмотра или диспансеризации врач определит группу здоровья пациента, при необходимости установит диспансерное наблюдение и даст дальнейшие рекомендации по лечению.

- Плановые визиты к специалистам в рамках диспансерного наблюдения позволяют контролировать динамику заболеваний, проводить коррекцию лечения, выявлять и предупреждать осложнения или обострения, проводить эффективную реабилитацию, - дополняет Валерий Иванович. В перечне приказа Министерства здравоохранения РФ № 168н от 15.03.2022 г. указаны 28 хронических ССЗ. И пристальному вниманию врачей подлежат те пациенты, которые страдают гипертонией, гиперхолестеринемией, ише-

мической болезнью сердца, другими ССЗ, а также те, которые перенесли оперативные вмешательства на сердце и сосудах, инфаркт и инсульт.

- Елена Александровна, какова роль страховых представителей в сопровождении пациентов с ССЗ?

- Страховые представители осуществляют информационное сопровождение застрахованных лиц на всех этапах получения медицинской помощи. Если врач взял пациента на диспансерный учет по ССЗ, то эту информацию получит страховой представитель. Когда подойдет срок посетить поликлинику, страховая компания направит уведомление своим застрахованным гражданам, чтобы они не забывали своевременно посещать врача. Напоминание может прийти в виде звонка, сообщения на электронную почту, sms-сообщения или письма. В 2023 году состоящим на диспансерном учете по ССЗ гражданам отправлены более 283 тыс. таких приглашений, а в I квартале 2024 года - более 107 тыс.

Страховые представители, приглашая на диспансерное наблюдение приоритетные группы пациентов, которые находятся в зоне риска по ССЗ, предлагают им помощь в записи и в случае их согласия - записывают к лечащему врачу.

В 2023 году более 99 тыс. (в I-м квартале 2024 года - около 27 тыс.) наших застрахованных с ССЗ посетили своего лечащего врача, - продолжает Елена Александровна. Мы рекомендуем не игнорировать приглашения, рассылаемые страховыми медицинскими компаниями, и посещать врача с установленной им периодичностью.

- Валерий Иванович, какие у вас будут рекомендации, чтобы в летнее время уберечься от ССЗ?

- Общие рекомендации просты: необходимо следить за артериальным давлением, потреблять жидкость в достаточном количестве (комнатной температуры или слегка прохладная столовая вода, желательно без газа, объемом не менее 2 литров), не допускать резкого перепада температур, например, при купании в море, и, конечно, консультироваться у врачей своевременно. А при появлении симптомов, которых раньше не наблюдалось, например, выраженной одышки, усталости, отечности, усиленного сердцебиения - незамедлительно обращаться к врачу.

- По вопросам, связанным с порядком получения медицинской помощи в сфере ОМС, в том числе при нарушении ваших прав, вы всегда можете обратиться к страховым представителям любым удобным для вас способом, - дополнила Елена Александровна.



КРЫМ
медстрах



Садовой Валерий Иванович.

КОНКРЕТНО

ООО «СМК «Крыммедстрах» (лиц. ОС «4325-01» от 04.07.2022г. выдана ЦБ РФ, член Всероссийского союза страховщиков, рег. №160).

Обращайтесь по адресам:

✓ г. Симферополь, ул. Екатерининская, 29;

✓ г. Севастополь, ул. Ленина, 17.

✓ Телефон горячей линии: 8-800-100-77-03.

E-mail: office@krym-ms.ru.

Сайт: www.oms-crimea.ru.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА