



## Сердце без сбоев: как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания?

По официальным данным, ежегодно в России от болезней сердечно-сосудистой системы умирают около 1,3 миллиона человек. Это около 55% от общего

количества смертельных случаев. Предотвратить сердечно-сосудистые заболевания помогут меры профилактики, о которых, к сожалению, сегодня знают далеко не все.

## Факторы риска

**Главный внештатный специалист кардиолог Минздрава Республики Крым Садовой Валерий Иванович:** 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.

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, заведите специальный дневник, куда нужно будет регулярно записывать показания. 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.
- 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 3 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.

#### **Диспансеризация 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.

#### **Генеральный директор ООО «СМК «Крыммедстрах» Елена Александровна**

**Сидорова:** Диспансеризация, которую гражданин может пройти один раз в три года, позволяет выявить предрасположенность к заболеваниям сердца. На первом этапе диспансеризации проводятся анализы на уровень глюкозы и холестерина в крови, электрокардиография в покое для определенных возрастных групп. Кроме того, врач проводит анкетирование, осмотр и определяет суммарный сердечно-сосудистый риск в зависимости от возраста пациента. На втором этапе диспансеризации при выявлении показаний проводится определение липидного спектра крови, а также другие обследования, позволяющие выявить заболевания сердечно-сосудистой системы. Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе ОМС, раз в три года, начиная с 21 года. Диспансеризация проводится в отношении граждан, которым в текущем году исполняется или исполнилось 21, 24, 27 и так далее. Если вы не попадаете под диспансеризацию по возрасту, то можете пройти профилактический осмотр - он проводится раз в два года.

- Профилактические мероприятия позволяют многим выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы, - подчеркнула Елена Александровна. - 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.

## Справка

### **Относитесь ли вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?**

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 92см)?
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) или есть диагноз сахарный диабет?
10. Вы испытываете стрессы на работе, дома?

*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.*

#### **На правах рекламы**

Если Вы являетесь застрахованным  
ООО «СМК «Крыммедстрах»  
(лиц.ОС «4325-01» от 13.07.2015г. выдана ЦБ РФ),

обращайтесь по адресам:

г. Саки, пер. Ветеринарный, д.3, оф.5

Тел: +7 (978) 913-00-40

По телефону «горячей линии»:

**8-800-100-77-03**