

Сердце без сбоев

Как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания?

По официальным данным, ежегодно в России от болезней сердечно-сосудистой системы умирает около 1,3 млн 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 сердечно-сосудистых заболеваний

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.

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 необходимо 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 фастфуда 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 грамм (1 чайной ложки в сутки)). Также стоит следить за сахаром – норма сладостей в день – не более 30 грамм.

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 часов.

Контроль уровня холестерина и сахара в крови. Здесь поможет сдача анализов.

Диспансеризация для выявления заболеваний сердца

Для того, 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.

Диспансеризация 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, каждые три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно и ежегодно в возрасте 40 лет и старше. Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором

гражданин достигает соответствующего возраста.

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 упустить первые признаки заболевания. Здоровый образ жизни в сочетании с профилактическими мероприятиями позволят вашему сердцу работать без сбоев. Чтобы пройти профилактические мероприятия нужно обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Относите ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?

Ваш возраст: 40 лет и старше (мужчины), 50 лет и старше (женщины)?

Есть ли у Ваших родственников следующие заболевания (или одно из них): артериальная гипертензия, ранний атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет?

Вы курите?

Вы не придерживаетесь правильного питания?

У Вас имеется избыточный вес (окружность талии у женщин более 88см, у мужчин более 92см)?

Вы не часто занимаетесь физкультурой?

У Вас были случаи повышенного артериального давления (выше 130/80)?

У Вас повышен уровень холестерина в крови (выше 5,0 ммоль/л)?

У Вас повышен уровень сахара в крови (выше 5,6 ммоль/л) или есть диагноз сахарный диабет?

Вы испытываете стрессы на работе, в быту?

Любые 3 ДА – Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний и Вам необходимо пройти диспансеризацию или профилактический осмотр.

При любых 5 ДА – в ближайшее время Вам необходимо обратиться к врачу для более углубленного обследования.

Врач-методист

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Лариса Лебедева