

## СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ «КРЫММЕДСТРАХ» О ТОМ, 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.

Винной 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 углубленного 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 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 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 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 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.

*По материалам газеты «Комсомольская правда» от 10.02.2021*



ООО «СМК «Крыммедстрах» (лиц. ОС «4325-01» от 13.07.2015г. выдана ЦБ РФ, член Всероссийского союза страховщиков, рег.№160). Обращайтесь по адресам:

г. Симферополь, ул. Карла Маркса, 29,

г. Севастополь, ул.Ленина, 17

по телефону «горячей линии»: **8-800-100-77-03**, e-mail: office@krym-ms.ru,

сайт: [www.oms-crimea.ru](http://www.oms-crimea.ru).