



29 сентября более чем в 100 странах мира отмечается **Всемирный день сердца**. Цель данного мероприятия – привлечь внимание общества к вопросам сохранения здоровья, подчеркнуть важность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются главной причиной смертности людей во всем мире и ежегодно уносят около 18 миллионов жизней.

8 правил для сохранения здоровья сердца.

- Активно двигайтесь каждый день
- Боритесь с лишним весом. Ожирение - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. С увеличением индекса массы тела стабильно возрастает риск ишемической болезни сердца, ишемического инсульта и сахарного диабета 2 типа.
 - Откажитесь от вредных привычек
 - Избегайте стресса
 - Правильно и полноценно питайтесь
 - Контролируйте уровень холестерина в крови не менее 2-х раз в году. Повышенный уровень холестерина крови - важный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Треть всех случаев ишемической болезни сердца в мире связаны с высоким уровнем холестерина.
 - Контролируйте уровень сахара крови не менее 2-х раз в году! Сахарный диабет – один из главных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний. Раннее выявление и лечение сахарного диабета жизненно необходимы для профилактики инфарктов, инсультов и других осложнений сахарного диабета.
 - Контролируйте свое артериальное давление! Высокое артериальное давление - один из основных факторов риска сердечно - сосудистых заболеваний. Его называют «тихим убийцей», поскольку повышение давления не всегда может иметь предупреждающие признаки или симптомы, и многие люди не догадываются о том, что у них гипертоническая болезнь.

Всемирный день сердца – еще один повод напомнить населению, что для раннего выявления заболеваний важно регулярно проходить медицинские обследования. Вовремя проведенная комплексная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет пациентам, которые входят в группу риска, избежать осложнений и сохранить здоровье.

Многие обращаются к специалисту, когда дело доходит до очевидных симптомов — болит сердце, “тянет” в боку, появилась одышка. Но ведь даже если человек чувствует себя абсолютно здоровым, это не значит, что проблемы нет. Именно поэтому в нашей стране организована диспансеризация.

Основная цель диспансеризации — раннее выявление хронических заболеваний: болезней сердечно-сосудистой системы, злокачественных

новообразований, сахарного диабета, хронических болезней лёгких. Именно они являются ведущими причинами смертности как во всём мире, так и в нашей стране.

В подавляющем большинстве случаев болезнь, выявленная в начальной стадии, лучше поддается лечению. Нужно «поймать» этот момент прежде, чем заболевание станет серьёзным и разовьются осложнения.

Даже если болезни нет, врач выявит факторы риска развития заболеваний и объяснит, что предпринять для того, чтобы предотвратить развитие заболевания.

На первом этапе диспансеризации человек проходит анкетирование (опрос) - у него выясняют жалобы, наследственную предрасположенность к заболеваниям, перенесённые инфекции, болезни, вредные привычки; измеряют артериальное давление; рассчитывают индекс массы тела (ИМТ); измеряют окружность талии; определяют уровень холестерина и глюкозы в крови. Также проводится флюорография, ЭКГ, измеряется внутриглазное давление.

С учётом проведенных исследований, определяется относительный и абсолютный сердечно-сосудистый риск (риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет).

С 2021 года, в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции, пациенты, перенёвшие COVID-19 могут пройти **углублённую диспансеризацию** спустя 2 месяца с момента выздоровления.

Углубленная диспансеризация также может быть проведена по инициативе гражданина, в отношении которого отсутствуют сведения о перенесённом заболевании новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), при подаче им заявления на имя главного врача медицинской организации.

Перенесённая коронавирусная инфекция влияет на все системы органов, но чаще всего возникают осложнения со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

При углубленной диспансеризации к обычной диспансеризации добавляется:

- на первом этапе исследуют общий и биохимический анализ крови, определяют концентрацию Д-димера, проводят рентгенографию грудной клетки, тест с 6-минутной ходьбой, спирометрию (измерения объёмов вдыхаемого и выдыхаемого воздуха), пульсоксиметрию (определение степени насыщения крови кислородом).

- при необходимости пациента направят на второй этап диспансеризации: Эхо-КГ, КТ лёгких и дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

В конце диспансеризации проводится профилактическое консультирование: врач определяет группу здоровья, рассказывает, как изменить образ жизни и питание с учётом выявленных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, определяет дальнейшую тактику ведения пациента.

Здоровый образ жизни и регулярные профилактические медицинские мероприятия позволят Вашему сердцу работать без сбоев.

Профилактическое медицинское обследование и диспансеризация (в т.ч. углубленная) для населения проводится в поликлинике по месту проживания бесплатно, по предъявлению полиса обязательного медицинского страхования

Усольский филиал
ТФОМС Иркутской области
(г. Усолье-Сибирское, ул. Толбухина, 64)
Телефон «Горячей линии»
8(39543)6-33-88