

# Профилактика на первом месте

В рамках недели недели профилактики неинфекционных заболеваний, сегодня поговорим с главным врачом Тульского областного кардио-диспансера, главным внештатным специалистом кардиологом министерства здравоохранения Тульской области Ириной Шестовой.



Ирина Шестова, главный врач Тульского областного кардио-диспансера, главный внештатный специалист кардиологом министерства здравоохранения Тульской области.

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Хронические неинфекционные заболевания — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.

К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет. Основные семь факторы риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

- 1 Знать свои цифры, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).
- 2 Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.
- 3 Правильно питаться:
  - ✓ ограничить потребление соли (до 5 г/сутки — 1 чайная ложка без верха);
  - ✓ увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день);
  - ✓ увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для



обеспечения организма клетчаткой;
 

- ✓ снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательны жирных сортов);
- ✓ ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и другие сладости).

- 4 Не курить.
- 5 Отказаться от потребления спиртных напитков.
- 6 Быть физически активным:
  - ✓ взрослые люди должны уделять не

менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;

- ✓ каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
- ✓ увеличить длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;
- ✓ необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки — 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки — 2-3 раза в неделю).

Подведём итог: в профилактике неинфекционных заболеваний выделяются два основных направления действий: формирование здорового

## СПРАВКА «КП»

### Как пройти диспансеризацию?

Диспансеризация — это система профилактических мероприятий, которые включают в себя медосмотр и комплексное обследование, направленные на выявление заболеваний в ранней стадии и принятие своевременных мер по их лечению и профилактике.

Существует несколько способов записи на диспансеризацию:

- Онлайн-запись через портал государственных услуг. Для этого нужно зайти на сайт gosuslugi.ru и выбрать соответствующую услугу. Далее следует выбрать медицинскую организацию, дату и время прохождения диспансеризации.

- Запись через контактный центр. Некоторые медицинские организации предоставляют возможность записаться на диспансеризацию по телефону. Номера телефонов контактных центров можно найти на сайтах медицинских учреждений.

- Личная запись в медицинском учреждении. Для записи на диспансеризацию нужно обратиться в медицинскую организацию лично и заполнить соответствующую форму.

Диспансеризация проводится в целях раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации, факторов риска их развития. По результатам обследования определяется группа здоровья, выработываются рекомендации индивидуально для каждого пациента, включая коррекцию факторов риска, назначение лечения и направление на дообследование вне рамок ПМО и диспансеризации при наличии показаний.

образа жизни и ранняя диагностика с последующей своевременной коррекцией. Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Берегите себя и будьте здоровы!

## ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

### ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

**Медицинская кардиологическая помощь при:**

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.



- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики

- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

- ✓ Отделение функциональной диагностики

(мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84 Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru



О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА