

## Жители и гости Москвы могут бесплатно проверить сердце и зрение

10.03.2016

**Очередные акции «Проверь свое сердце» и «Проверь свое зрение» пройдут традиционно в Павильоне №5 ВДНХ. Ежедневно с 10:00 до 17:00 все желающие смогут бесплатно проверить состояние своего сердца на современном Кардиовизоре (12-24 марта с.г.), а также проверить свое зрение (12-31 марта с.г.).**

Отметим, что в 2015 году в рамках акции «Проверь свое сердце» более 12 000 человек прошли бесплатные обследования в Павильоне №5 ВДНХ.

В свою очередь, только за последние три месяца 2015 года более 2,5 тыс. человек здесь проверили свое зрение.



**Акция «Проверь свое сердце»** имеет огромное значение для сохранения жизни и здоровья россиян. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – самая частая причина смерти – инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения, сердечная недостаточность и т.д. При этом Россия находится на первом месте по смертности от ССЗ в мире.

Специалисты подчеркивают, что именно отсутствие ранней диагностики приводит к значительному повышению вероятности развития коронарной патологии и в итоге – к повышению риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Причинами возникновения болезней сердца могут стать курение, малоподвижный образ жизни, стрессы, артериальная гипертензия, неправильное питание, гиподинамия, повышение артериального давления, увеличение уровня глюкозы и холестерина в крови, излишний вес и ожирение. Проблему возможно решить с помощью постоянного контроля над этими управляемыми факторами риска. Для этого необходимо объединить усилия не только медиков, но и самого населения. По данным медицинского портала MedaboutMe, одна из главных проблем, связанных с болезнями сердечно-сосудистой системы, – недостаточная осведомленность населения об их опасности. Кроме этого, часто сбои в работе сердца принято связывать с наследственностью и другими неустраняемыми факторами.

Однако как показывают исследования, образ жизни и привычки играют важнейшую роль в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. При наличии одного или нескольких выше перечисленных факторов риска риск смерти от болезней сердца и сосудистой системы возрастает. Так, исследователи установили, что у курильщиков риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний возрастает на 17%, при наличии артериальной гипертензии — до 23%, при повышении уровня холестерина — до 26%, а при наличии сахарного диабета — до 30%.

Но, по мнению врачей, как раз эти факторы пациенты склонны недооценивать.

«Привлечение внимания населения к необходимости ранней диагностики сердечно-сосудистых заболеваний очень важно. Постоянный контроль над управляемыми факторами риска позволяет значительно снизить риск развития сердечно-сосудистой патологии», — отмечает Президент Российского медицинского общества по артериальной гипертензии, главный внештатный специалист-кардиолог Минздрава России Ирина Чазова.

Еще одна существенная проблема, которая ухудшает ситуацию с лечением и профилактикой болезней сердечно-сосудистой системы, – недостаточная медицинская помощь. Прежде всего, речь идет о ежегодных осмотрах у кардиолога, которые игнорируют 75% населения (по данным Росстата). А ведь именно своевременная диагностика часто становится решающей для сохранения жизни человека – на поздних стадиях болезни лечатся крайне сложно, многократно повышается риск летального исхода. Поэтому, по советам врачей, профилактический осмотр должны ежегодно

проходить все без исключения люди старше 40 лет.

«Конечно, очень многое зависит от каждого из нас. Профилактика это не игра в одни ворота. Тут от врачей и от государства, конечно, есть зависимость, но все-таки человек должен осознавать, что он сам хозяин своей судьбы, и должен придерживаться определенных норм режима, определенных норм питания, заниматься физической культурой, обследоваться и так далее», — говорит главный внештатный специалист сердечно-сосудистый хирург Минздрава России, академик Лео Бокерия.

«У наших людей нет приверженности к здоровому образу жизни, они мало уделяют сил и времени профилактике заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых. У нас в стране функционирует целая сеть Центров здоровья, запущена программа диспансеризации. Но все ли люди знают о них, кто приходит добровольно, чтобы узнать о своем здоровье? Большинство обращается к врачам только тогда, когда болезнь уже вступила в права», - говорит эксперт Лиги здоровья нации, руководитель лаборатории ФГБУ ГНИЦ ПМ Минздрава России Мехман Мамедов.

Ежегодно от ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов умирает 1,3 млн россиян. В то же время в прошлом году от этих причин умерло на 2200 человек меньше, чем в 2014-м. Кроме того, на 30 тыс. человек сократилась смертность от болезней кровообращения. Снизилось число больных с такими заболеваниями с 653,7 человек на 100 тыс. населения (2014 год) до 631,8 на 100 тыс. человек в 2015 году. Однако в странах Европы и США число страдающих болезнями системы кровообращения составляет 200-300 тыс. человек на 100 тыс. населения.

Отметим также, что за последнюю пятилетку кривая смертности в общей популяции населения России снизилась на 7%. Такая же тенденция по отдельным сердечно-сосудистым патологиям: снижение смертности от церебро-вакулярных заболеваний с 18,3 до 15,7%, от ишемической болезни сердца - с 29,5 до 26,2%. Единственный показатель, который уже 5 лет остаётся на прежних цифрах, - это смертность от острого инфаркта миокарда, он держится на уровне 3,3-3,4%. В Москве смертность от ССЗ в 2015 году стала самой низкой в Центральном федеральном округе.

Об этом на расширенном заседании комиссии Общественной палаты ЦФО по социальной политике, здравоохранению и занятости населения в конце декабря 2015 года сообщила заместитель министра здравоохранения России Татьяна Яковлева.

Несмотря на это больше половины смертей в столице (55%) происходит из-за сердечно-сосудистых заболеваний. 21% москвичей находится в зоне высокого сердечно-сосудистого риска - у них в течение 10 ближайших лет может случиться инфаркт или инсульт.

Для снижения смертности от ССЗ важнейшую роль играет профилактика и снижение факторов риска. Проверить вовремя свое сердце и сердце своих родных и близких - значит, возможно, уберечься самому и уберечь близких от серьезных заболеваний.

Кроме того, в Павильоне №5 можно получить консультацию специалиста офтальмолога по основным глазным болезням, а также определить остроту зрения. Здесь же при необходимости есть возможность подобрать и изготовить очки любой сложности.

«К сожалению, многие люди уделяют очень мало внимания своему зрению, гигиене глаз и профилактике глазных заболеваний. Существует множество глазных болезней, такие как катаракта, глаукома и многие другие, которые способны лишить человека волшебного дара видеть. Одни болезни появляются незаметно, другие резко и приводят человека к инвалидизации и слепоте в той или иной мере, причём возраст не имеет значения. Самым главным в сохранении хорошего зрения является периодическое посещение офтальмолога, которое занимает всего от 5 до 20 минут, но дает уверенность хорошего зрения в будущем. Ведь раннее выявление глазных болезней многократно уменьшает риск ослепнуть и повышает эффективность лечения», - рассказывает офтальмолог Лиги здоровья нации Алиомар Ахмедов.

Пройти обследование и получить консультацию квалифицированных специалистов на бесплатной основе могут все желающие.

Документов и предварительной записи не требуется.

Проект реализуется в рамках программы Лиги здоровья нации - «Здоровье населения».

**Адрес: Москва, ВДНХ, Павильон №5, с 10:00 до 17:00.**

---

Адрес страницы: <http://khoroshevskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/2584428.html>

---

[Управа района Хорошевский города Москвы](#)