

Жители Хорошевского района приглашаются бесплатно проверить сердце, зрение и стопы в июне

08.06.2016

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 (11-23 июня с.г.), а также проверить свое зрение (до 31 июня с.г.). Кроме того, добавилась еще одна акция – «Бесплатная подометрия», которая пройдет с 24 июня по 3 июля 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 россиян 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 cerebro-vasкулярных 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. Оздоровление образа жизни способно предотвратить или уменьшить влияние факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с плохой наследственностью, и уменьшить потребность в медикаментозных методах лечения. 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. Еще одна диагностика, которую здесь можно пройти – подометрия. Это компьютерный диагностический метод, который позволяет определить тип свода стопы и нагрузку на различные ее части. Он может быть рекомендован для диагностики: причин боли и дискомфорта в стопах, плоскостопия, различных деформаций стопы (косточки), неравномерной нагрузки на стопы (например, при нарушении осанки). Высокий уровень заболеваемости плоскостопием у детей и взрослых имеет в настоящее время тенденцию к росту и определяет не только медицинскую, но и высокую социальную значимость этой проблемы. По оценкам различных исследований у 15-25% населения встречается плоскостопие. Среди лиц, с выявленными признаками плоскостопия, особое место занимают спортсмены. Основными причинами развития заболевания является сверхвысокие физические нагрузки на тренировках и соревнованиях, ношение неправильной обуви и спортивного снаряжения, несоблюдение режима питания и отдыха, постоянное увеличение спортивных нормативов. На втором месте по наличию уплощения свода стопы находятся те, на кого чрезмерно влияют экзогенные факторы, в частности, увлечение компьютерной техникой, просмотр телепередач, видеопрограмм и другие занятия малоподвижного характера. Выявлено, что при нарушении сводов стопы и отсутствии коррекции, в организме со временем происходят серьезные изменения и они, могут стать причиной возникновения более серьезных патологий. Следует отметить, что при своевременно начатой коррекции деформация свода стопы не прогрессирует и является обратимым процессом. «Пациент встает на подометр и компьютер за 30 секунд рассчитывает все необходимые параметры для постановки диагноза. Раньше приходилось пользоваться линейками, циркулем, очерчивать стопу, потом рассчитывать, это отнимало много времени. С программным подометрическим комплексом диагностика проводится гораздо быстрее и информативнее. Система позволяет проводить массовый скрининг пациентов. Также формируется база данных, с помощью которой можно наглядно отследить динамику процесса, оценить эффективность лечения. Возможна ранняя диагностика патологии стопы, когда деформация слабо выражена или носит скрытый характер, который невозможно выявить с использованием традиционных методов», - рассказывает врач-ортопед Игорь Свинцов. «Ранняя диагностика очень важна, так, как при патологии стопы начинаются проблемы с позвоночником, суставами и т.д. К сожалению, многие люди мало информированы о том, к чему ведет деформация стопы. В США и Европе культура гигиены стопы гораздо выше, чем в России. Там больше уделяется внимания профилактике. Там подометры устанавливают даже в обычных обувных магазинах и при покупке новой обуви можно сразу заказать ортопедические стельки и подобрать необходимые корректирующие изделия. Ортопедические стельки позволяют не только скомпенсировать имеющуюся патологию, но и затормозить ее развитие. Очень важно вовремя выявить патологию и начать лечение», - поясняет Игорь Свинцов. 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. Документов и предварительной информации не требуется! К СВЕДЕНИЮ Сердечные симптомы по материалам официального ресурса программы «Здоровая Россия» - Takzdorovo.ru Заболевания сердца вызываются совершенно разными причинами и могут иметь разные симптомы. Но все-таки у проблем с сердцем есть общие признаки, которые требуют немедленного обращения к врачу. Их нужно обязательно знать, чтобы вовремя заметить и поспешить за медицинской помощью. Боль или дискомфорт в груди Это обычно самый тревожный признак заболеваний сердца, на который все обращают внимание. И правильно – не стоит его недооценивать. На самом деле «боль в груди» – это несколько неточный термин. Он часто используется для общего описания любой болезненности, давления, сжатия, ощущения удушья, онемения и другого дискомфорта в груди, шее, верхней части живота. Боль в груди может быть кратковременной, продолжаться в течение дня и даже недель, может наступить внезапно или постепенно. Часто при болях в груди, сопровождающих болезни сердца, человек может чувствовать сильную тревогу, переходящую в настоящую панику.

Сердцебиение Это довольно распространенный симптом. Большинство людей, которые жалуются на эту проблему, описывают ее как «пропуски» в ударах сердца, периоды сильного учащения сердцебиения или нерегулярности работы сердца. Как правило, повторяющиеся эпизоды сердцебиения без серьезной физической нагрузки или стресса могут говорить о развитии аритмии и требуют срочной диагностики. Головокружение Эпизоды головокружения могут иметь очень много причин. В их числе анемия и другие заболевания крови, обезвоживание, вирусные заболевания, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, неврологические расстройства и болезни сердца. Именно поэтому регулярно повторяющиеся головокружения должны стать поводом к обращению к врачу. Ведь подобное состояние опасно еще и тем, что может привести к потере равновесия и серьезной травме. Обморок Обморок – это внезапная временная потеря сознания. Большинство людей хотя бы раз в жизни падали в обморок из-за сильного волнения или усталости. Как правило, единичные случаи обмороков не являются серьезной проблемой. Но если они повторяются регулярно, к врачу стоит обратиться незамедлительно. Обычно регулярная потеря сознания может вызываться одной из трех причин: неврологическими, метаболическими или сердечно-сосудистыми заболеваниями. И только в последнем случае обморок может закончиться смертельным случаем. Усталость, вялость и сонливость днем Для многих людей, вынужденных напряженно работать, неправильно питаться и недосыпать, вялость и сонливость днем – вполне обычное состояние. Но, если оно затягивается на долгие месяцы, не проходит после полноценного отдыха и начинает сильно мешать повседневной жизни, стоит отправиться к врачу для того, чтобы определить причину подобного недомогания. Ведь отсутствие сил и желание прилечь может быть одним из признаков как сердечной недостаточности, так и других серьезных заболеваний, в том числе болезней крови или онкологического процесса. Одышка Это наиболее часто встречающийся симптом заболеваний сердца и дыхательной системы. Например, при ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности у людей часто наблюдается одышка. В последнем случае больной человек замечает одышку даже при небольшой физической нагрузке или когда укладывается на спину. Также он может просыпаться ночью от удушья. При других сердечных заболеваниях одышка может появляться вместе с аритмией. Но и многочисленные заболевания легких могут приводить к одышке, астма, эмфизема, бронхиты, пневмония или плеврит. Именно поэтому нарушение дыхания требует срочной диагностики у специалиста. Центры здоровья в Москве - http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/search/index/?q_category=RU.MosObl.Moscow&q

Адрес страницы: <http://khoroshevskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/3101273.html>

[Управа района Хорошевский города Москвы](#)