**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Болезни системы кровообращения и их осложнения являются наиболее частой причиной смертности и стойкой утраты трудоспособности у населения Российской Федерации.

 Одним из основных мероприятий федеральных проектов «Борьба
с сердечно-сосудистыми заболеваниями», «Развитие системы оказания первичной медико-санитарной помощи», разработанных в рамках национального проекта «Здравоохранение», является профилактика развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

 Риск развития подобных заболеваний предопределен рядом факторов,
к которым относятся возраст, пол, наследственность, анатомические
и физиологические особенности человека, а также факторы риска, обусловленные образом жизни, в частности: нездоровое питание, курение, отсутствие физической активности, чрезмерное употребление алкоголя, психосоциальные факторы (стрессы, тревога, депрессии).

 Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важно соблюдать мероприятия, формирующие здоровый образ жизни и снижающие уровень факторов риска: отказаться от курения, придерживаться сбалансированного регулярного питания, уменьшить потребление поваренной соли, жирной
и острой пищи, снижать избыточный вес, контролировать артериальное давление, увеличивать физическую активность, ограничить приём алкоголя, контролировать содержание холестерина и глюкозы в крови, избегать длительных стрессовых ситуаций.

С целью раннего выявления сердечно-сосудистых заболеваний
и основных факторов риска проводится диспансеризация взрослого населения, включающая профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, в том числе определение группы здоровья, проведение необходимых профилактических, лечебных, реабилитационных и оздоровительных мероприятий для граждан с выявленными заболеваниями и (или) факторами риска их развития; проведение профилактического консультирования граждан; определение группы диспансерного наблюдения.

 За пациентами,страдающими хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, функциональными расстройствами, находящимися в восстановительном периоде после перенесенных острых сердечно-сосудистых заболеваний, устанавливается диспансерное наблюдение, проводимое в целях своевременного выявления, предупреждения осложнений, обострений заболеваний, их профилактики и осуществления медицинской реабилитации.

 Результатом диспансеризации и диспансерного наблюдения является предотвращение прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний
и обострений, повышение качества жизни, связанного со здоровьем, снижение инвалидизации и преждевременной смертности, увеличение продолжительности жизни.

 По вопросам, касающимся проведения диспансеризации и диспансерного наблюдения, застрахованные жители Ленинградской области могут обратиться: в страховую медицинскую организацию (по принадлежности страхования, информация указана в полисе обязательного медицинского страхования) по телефонам - ООО «Страховая медицинская компания РЕСО-Мед» 8-800-200-92-04, ООО «Капитал Медицинское страхование» 8-800-550-67-74, 8-800-100-81-02, АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» 8-800-100-07-02, по телефону «Горячей линии» Управления Роспотребнадзора
по Ленинградской области – 8-812-448-04-00; по телефону «Горячей линии» Комитета здравоохранения по Ленинградской области – 8-812-430-06-03;
в Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Ленинградской области, телефон контакт - центра («Горячей линии») 8-800-700-97-71 (звонок для граждан бесплатный).

 Регулярное посещение врача, здоровый образ жизни – это залог вашего здоровья и долголетия.