«Живи, работай, играй, объединяйся»

Ежегодно в последнее воскресенье сентября во всем мире отмечается День сердца. В 2014 году этот день отмечается 28 сентября. Многие привыкли считать, что проблемы сердца и сосудов – это проблемы пожилых людей. В последнее время сердечнососудистые заболевания значительно помолодели. Сегодня не редкость, когда инфаркт поражает мужчин немного за 30. А вот после 50 лет женщины заболевают даже чаще, чем мужчины.

Всё большее число инфарктов заканчиваются смертью пациентов. По статистике ВОЗ от болезней сердца в мире ежегодно умирает 17 млн. человек, из них 1 млн. в России. Всего болезнями сердца и сосудов в России страдают более 23 миллионов человек.

А если сердце никогда Вас не беспокоит? Это замечательно! Но если вам уже за 40, то надо хотя бы раз в год делать ЭКГ и время от времени измерять давление. Чем раньше будут замечены первые признаки неблагополучия, тем больше шансов предупредить развитие болезни.

Грозит ли Вам инфаркт?

Ответить на вопрос поможет тест, разработанный кардиологами. Внимательно прочитайте каждый вопрос, подумайте и ответьте. Подсчитайте количество набранных Вами баллов и следуйте полученным рекомендациям.

1. **Ваш уровень холестерина:**

   1.1 Выше 6,5 ммоль/л – 3 балла;

   1.2 Между 5,2 и 6,5 ммоль/л – 2 балла;

   1.3 Ниже 5,2 ммоль/л – 0 баллов.

2. **Вы курите?**

   2.1 Да – 2 балла;

   2.2 Нет – 0 баллов.

3. **Ваше артериальное давление:**

   3.1 Выше 155/90 – 2 балла;

   3.2 От 155/90 и до120/80 – 1балл;

   3.3 120/80 и ниже – 0 баллов.

4. **Ваш вес:**

   4.1 На 10 и более кг выше нормы – 2 балла;

   4.2 До 10 кг выше нормы – 1 балл;

   4.3 В пределах нормы – 0 баллов.

5. **Вы страдаете сахарным диабетом?**

   5.1 Да – 1 балл;

   5.2 Нет – 0 баллов.

6. **Вы регулярно едите:**

   6.1 Жирное мясо, жирный сыр, яйца и сливочное масло – 1 балл;

   6.2 Рыбу, овощи, фрукты, растительные жиры – 0 баллов.

7. **Вы двигаетесь:**

   7.1 Редко – работа сидячая, спортом не занимаюсь – 1 балл;

   7.2 Постоянно – хожу пешком, занимаюсь спортом, активным отдыхом – 0 баллов.

8. **Был ли у Ваших родителей, братьев, сестёр инфаркт в возрасте до 60 лет?**

   8.1 Да – 1 балл;

   8.2 Нет – 0 баллов.

9. **Перенесли ли Вы уже инфаркт?**

   9.1 Да – 8 баллов;

   9.2 Нет – 0 баллов.

Ваша Сумма баллов_____

Если Вы набрали в сумме:

От 0 до 3 баллов – инфаркт Вам не грозит благодаря правильному образу жизни и хорошему здоровью;
От 4 до 7 баллов – риск инфаркта есть. Для снижения его риска достаточно изменить привычки питания и вести более подвижный образ жизни.
От 8 до 24 баллов – риск инфаркта высок. **Необходимо срочно изменить образ жизни. Обратитесь за консультацией к кардиологу.**

С 2013 года любой гражданин Российской Федерации может пройти бесплатное обследование – диспансеризацию. Для этого необходимо обратиться к участковому терапевту по месту жительства (поликлиники г. Чусового: ул. Мира 9, ул. Ленина 46), к врачам общей практики, к фельдшеру ФАП.

А также диспансеризацию можно пройти в отделении медицинской профилактики по адресу: г. Чусовой ул. Коммунистическая3 «А» 8.00-15.30.
тел. 4-09-08.

С октября 2014 года в отделении медицинской профилактики организуются школы здоровья. Расписание занятий будет размещено в регистратурах поликлиники и на сайте поликлиники www.chuscrp.ucoz.ru.

Запись в школы здоровья проводится по телефону: 4-09-08 или на приеме у врача.

Желаем Вам здоровья! Ваше здоровье в Ваших руках!

Отделение медицинской профилактики