

## Безопасный Новый год

### СОГАЗ-Мед о том, как не потерять здоровье в праздники и уберечь себя от сердечно-сосудистых заболеваний

За последние 50 лет сердечно-сосудистые заболевания прочно удерживают первое место среди всех причин смертности взрослого населения экономически развитых стран. К сожалению, по уровню смертности от сердечно-сосудистых заболеваний Россия опережает большинство европейских стран, что особенно касается лиц трудоспособного возраста.

Ведущие факторы риска, провоцирующие развитие сердечно-сосудистых заболеваний, в той или иной степени обусловлены характером питания.

Новогодние праздники для большинства людей – это время гастрономической вседозволенности. Однако не стоит забывать, что, балуя себя соблазнительными вкусами, необходимо удержаться в разумных рамках.

Нерациональное, нездоровое питание способствует развитию в организме человека различных вторичных физиологических нарушений: повышенного артериального давления, гиперхолестеринемии (повышение холестерина), избыточной массы тела (ожирения), гипергликемии (повышение глюкозы), распространенность которых в нашей стране значительна. Так эпидемиологические исследования свидетельствуют о значительной распространенности избыточной массы тела (50%), ожирения (25%), гиперхолестеринемии (56%), артериальной гипертензии (40%), повышенного уровня сахара (4%). И это на фоне энергетической несбалансированности нашего рациона, избыточного потребления соли, сахара, жира, недостаточного потребления овощей и фруктов. Именно это, в свою очередь, и ведет к высокой распространенности сердечно-сосудистых, онкологических, обменных и других хронических неинфекционных заболеваний.

По мнению большинства ученых снижение заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в большинстве цивилизованных стран за последние десятилетия связано не только и даже не столько с развитием специализированной и высокотехнологичной медицинской помощи больным, сколько реализацией профилактических программ. Вклад последних в снижении смертности в различных экономически развитых странах не ниже, чем от лечебных мероприятий, и составляет от 50 до 70%. И диетологическое вмешательство в этих профилактических программах играет важную роль.

Все это обосновывает необходимость проведения комплексных мероприятий. В процессе диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения придается особенно важное значение проблемам нерационального питания и алиментарно-зависимых состояний. Уже в период медицинских осмотров в рамках диспансеризации проводится адресное профилактическое консультирование по вопросам питания, основные принципы которого для населения сводятся к следующим *рекомендациям Здравого питания*:

- 1) При покупке продуктов обращайте внимание на химический состав, содержание белков, жиров, углеводов, указанные на этикетке. Разумнее всего отдавать предпочтение белкам, поскольку они хорошо насыщают организм, прекрасно усваиваются и не откладываются в клетках.
- 2) Сделайте, по возможности, свой рацион разнообразным, это будет способствовать большей его сбалансированности
- 3) Измените пропорции продуктов в своей тарелке в сторону увеличения рыбы, овощей, фруктов, цельнозернового хлеба и уменьшения жареных, жирных, соленых блюд и сладких напитков
- 4) Откажитесь от переедания, а также длительного применения односторонних несбалансированных рационов и диет
- 5) Не употребляйте алкоголь на голодный желудок, а лучше откажитесь от него совсем. Это дополнительная нагрузка на печень, почки и сердце. Особо внимательными стоит быть тем, у кого имеются заболевания органов пищеварения.

Специалисты Амурского филиала АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» призывают жителей области не пренебрегать заботой о своем здоровье и своевременно проходить диспансеризацию.

Амурчане в возрасте от 18 до 39 лет имеют право на добровольное и бесплатное обследование раз в три года, а лица старше 40 лет могут проходить диспансеризацию ежегодно. Трудоустроенные граждане могут не беспокоиться о пропуске рабочего дня и потере заработной платы, так как для прохождения диспансеризации, согласно Трудовому кодексу, им предоставляется один оплачиваемый день.

Помните, профилактические мероприятия необходимы для того, чтобы убедиться, что все показатели вашего здоровья в норме и не пропустить первые признаки серьезных заболеваний.

**Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с прохождением диспансеризации, получением медицинской помощи или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru).**