**Что-то сердце забилось тревожно...**

*Пока человека не прихватит, к врачу он не пойдет*

**Сердечно-сосудистые заболевания год от года уносят тысячи жизней россиян, но, прекрасно зная об этом, как и о возможностях предотвратить их развитие, внимательнее к своему здоровью мы, честно сказать, не относимся. «Рост заболеваемости в стране и Забайкальском крае продолжается. Более того, болезни сердца и сосудов сегодня заметно молодеют», - предупреждают участники «круглого стола», посвященного проблемам лечения и профилактики сердечно-сосудистых патологий, который прошел к конце февраля в редакции «Забайкальского рабочего».**

Койки не пустуют

--Сегодня, к сожалению, уже нет такого понятия – «сибирское здоровье», - констатируют медики. И виноваты в своем плохом самочувствии, по их словам, в большинстве своем сами люди.

--Я уже долго работаю в медицине и удивляюсь, какими семимильными шагами развивается наше краевое здравоохранение, какие виды специализированной, в том числе высокотехнологичной медицинской помощи становятся доступными для забайкальцев, - говорит главный врач краевого центра медицинской профилактики Марина Загирова. – Врачи каждый день спасают жизни нашим землякам. Однако главная задача докторов и самих пациентов  - предупреждать развитие заболеваний, не запускать их. Одним словом, не доводить дело до больничной койки.

По словам руководителя Забайкальского регионального сосудистого центра краевой клинической больницы Ольги Крицкой, в минувшем году в стационары края госпитализировано 2446 человек с острым коронарным синдромом – меньше, чем в 2013 году. С острым нарушением мозгового кровообращения в больницы в 2014 году поступило 2798 человек.

--Цифры радуют, но не сильно успокаивают, - отмечает доктор, - ведь в целом ситуация не меняется - сердечно-сосудистые заболевания остаются сегодня главной причиной смертности населения края и в целом России. Показатель смертности составляет в Забайкалье 565 случаев на сто тысяч населения. В Сибирском Федеральном округе он выше – 690 на сто тысяч. Но у нас велика смертность среди людей трудоспособного возраста - от 25 до 55 лет, и в большинстве случаев от патологий сердца и сосудов погибают мужчины.

--Такая ситуация наблюдается во всем мире. Но только в нашей стране, по сравнению, к примеру, с развитыми европейскими государствами, США, количество умерших от сердечно-сосудистых патологий, без преувеличения, зашкаливает. В Европе показатель смертности составляет 271 случай на сто тысяч населения, а в отдельно взятой Швеции – 191. Причем рост заболеваемости в России продолжается, - продолжает главный врач краевого кардиологического диспансера Татьяна Войченко.

Привыкли отлеживаться

Почему же, несмотря на высокий уровень развития медицины, люди продолжают умирать? Отвечая на этот вопрос, участники «круглого стола» подчеркивают важность персональной ответственности человека за свое здоровье.

--Люди вовремя не обращаются за медицинской помощью, не занимаются профилактикой, не следуют советам врачей даже уже при наличии заболевания, не исключают факторы риска их развития – неправильно питаются, ведут малоподвижный образ жизни, не бросают вредные привычки. Одним словом, пока человека, грубо говоря, не прихватит, к врачу он не пойдет, - говорят они.

--Если у человека острый коронарный синдром, инфаркт, тут уж никуда не деться, необходимо немедленно вызывать «скорую», - рассказывает Ольга Крицкая. - В первые сутки развития таких острых патологий в региональный сосудистый центр в прошлом году обратилось 92 процента больных. Другое дело – прединсультное состояние, нарушение мозгового кровообращения, когда ситуация развивается не так стремительно. В подобных случаях некоторые люди затягивают с обращением за медицинской помощью. В 2014 году при появлении первых симптомов заболевания в краевую клиническую больницу было госпитализировано 77 процентов больных. Из них в так называемое терапевтическое окно – тот самый момент, когда мы можем оказать человеку специализированную помощь, провести тромболизис – по сути, спасительную процедуру, - и избежать серьезных последствий, к нам поступило 27 процентов больных. Все остальные, прежде чем набрать телефон «03», отлеживались дома, надеясь, видимо, что заболевание само рассосется.

--Что такое инсульт или инфаркт? Если человек не попадает в стационар в терапевтическое окно, это либо смерть, либо инвалидность. А потому необходимо не рассчитывать на авось, быть внимательным к себе, не пренебрегать нашими советами. Да, возраст не изменишь, от наследственности не уйдешь, но все остальное в наших руках, - считает Татьяна Войченко. - Если человек видит, что у него избыточная масса тела, высокое артериальное давление (а гипертония является ведущим фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний), если понимает, что неправильно питается, он должен сходить к врачу и проверить состояние своего организма. Это необходимо, чтобы однажды в самое неподходящее для себя и своих близких время не оказаться на больничной койке.

Все на осмотр

По итогам прошлогодней диспансеризации, которую прошли 160 тысяч забайкальцев, дислипидемия - одна из причин развития патологий сердца и сосудов - выявлена у шести процентов взрослого населения. Каждый третий, прошедший медицинское обследование, курит и нерационально питается, каждый пятый – ведет малоподвижный образ жизни и имеет лишний вес. И большинство регулярно испытывают стрессы на работе и дома. А стресс, по мнению врачей, тоже может стать спусковым крючком в развитии «сердечных» болезней.

--Что говорить о взрослых, если повышенный уровень холестерина сегодня выявляется даже у детей до 14 лет. Она есть как минимум у одной тысячи ребятишек, посетивших центры здоровья в минувшем году. Кто же в этом виноват? Конечно, родители, которые формируют пищевые привычки у детей, навязывают им свой образ жизни. Если в семье не принято заниматься физкультурой, выезжать в любое время года на природу, правильно питаться, ребенок с возрастом будет продолжать идти по этому неверному пути навстречу грозным заболеваниям, - рассуждает главврач КЦМП Марина Загирова.

--Когда к нам в стационар поступает человек с той или иной сердечно-сосудистой катастрофой, мы интересуемся, проходил он диспансеризацию или нет, - рассказывает Ольга Крицкая. – Многие пациенты подтверждают, что были на медобследовании, получали рекомендации врачей. Но, как выясняется, следовали этим рекомендациям только 40 процентов больных.

На вопрос – нужна ли тогда диспансеризация, если многие люди проходят ее, что называется, для галочки, - специалисты отвечают утвердительно. По их словам, в прошлом году во время медицинского обследования более 50 тысяч забайкальцев впервые узнали о наличии у себя какого-либо заболевания, из них о болезнях системы кровообращения – 16 тысяч человек.

--Просто нужно менять мировоззрение людей, - считают они. – Врачи сообщают о факторах риска развития той или иной болезни, дают рекомендации, направления на дообследование, а дальше встает вопрос выбора – прислушиваться к советам или нет.

--Если человек пренебрегает нашими советами, я называю это «добровольным суицидом», - говорит Марина Загирова. - Мне странно, что больная, страдающая высоким артериальным давлением, может обходиться без тонометра, что мужчина, перенесший два инфаркта, не бросает курить и бравирует этим, мол, мой дед курил и дожил до ста лет. Зная о подобных случаях, поневоле начинаешь задумываться, что происходит с нашим обществом?..

К врачу раз в три года

В минувшем году в Чите во второй раз прошла акция «Скажи инсульту нет!». Организаторы развешивали по городу баннеры, сообщали о дате и месте проведения в средства массовой информации, но 65 процентов пришедших на обследование были людьми преклонного возраста, которые уже знают о своих проблемах и внимательно относятся к своему здоровью. А молодежь и люди трудоспособного возраста предпочли в это время заниматься своими делами.

--Действительно, - подтверждают медики, - молодые люди не задумываются о своем здоровье, а взрослым всегда некогда, в итоге они остаются менее информированными. Поэтому напоминаем, что в Забайкальском крае существуют центры здоровья, где по полису ОМС без направления из поликлиники проводятся базовые скриниг-исследования, результаты которых можно получить на месте и узнать о состоянии своего организма. Такое экспресс-обследование не займет много времени, впрочем, как и полноценная диспансеризация, которую, чтобы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, людям после 18 лет достаточно проходить раз в три года.

К слову

Выступая с посланием Федеральному Собранию, президент России Владимир Путин объявил 2015-й национальным годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые занимают сегодня первое место среди причин смертности населения страны. При этом он отметил, что для решения данной проблемы необходимо объединить усилия медицинских работников, представителей культуры, образования, средств массовой информации, общественных и спортивных организаций.

Цитаты:

Хотите оказаться на больничной койке с инсультом? Тогда побольше ешьте жирного, сладкого и мучного, не занимайтесь спортом, курите, пейте, не следите за своим давлением, нервничайте на работе и не слушайте советов врачей.

\*\*\*

Если вы чувствуете внезапную слабость, онемение в руке или ноге, если возникают проблемы с координацией и речью, сильная головная боль, не ждите, что эти симптомы пройдут сами собой – звоните «03»!