



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Половозрастная структура заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями в диапазоне для мужчин от 40 лет и женщин 50-55 лет существенно не изменилась на фоне пандемии. В то же время обеспокоенность вызывает более выраженный тренд развития ожирения у молодых людей, начиная со школьников.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Золотой список правил для сохранения здоровья сердца есть. Очень важны разумный подход к питанию, умеренность в еде и в употреблении алкоголя, категорический отказ от курения и физическая активность. К активному долголетию нужно идти активно.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Умеренные физические нагрузки, без преодоления себя, — это то, чего требует наш организм. Благодаря им у нас начинает снижаться артериальное давление, так как раскрываются сосуды мышц, которые требуют больше крови во время самой физической нагрузки. Это запускает следующие позитивные процессы в организме: уменьшается уровень сахара, холестерина, нормализуется аппетит.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



В последние годы существенно изменилось качество жизни людей, перенесших, к примеру, инфаркт. Люди стали переживать свой инфаркт, и есть у человека возможности для того, чтобы взять под контроль своё заболевание. Очень большим подспорьем здесь стали решения Правительства России и Министерства здравоохранения Российской Федерации по лекарственному обеспечению.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Система льготного лекарственного обеспечения пациентов, перенесших инсульты, инфаркты, коронарное шунтирование, чрезкожное коронарное вмешательство, операции по поводу фибрилляции предсердий, сейчас обеспечивает их бесплатными лекарственными препаратами в течение двух лет после перенесенного заболевания или серьёзного кардиохирургического вмешательства. Приверженность лечению существенно снижает риск повторной сосудистой катастрофы и увеличивает продолжительность и качество жизни.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Наличие сердечно-сосудистых заболеваний является показанием к вакцинации в абсолютном большинстве случаев. Это касается не только вакцинации от новой коронавирусной инфекции, и вакцинации против гриппа и против пневмококковой инфекции, что особенно актуально для людей старше 60 лет.