

Пренебрежительное отношение к здоровью нередко приводит к инфаркту.

С 2013 ГОДА В РОССИЙСКУЮ СИСТЕМУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ ВКЛЮЧЕНА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБСЛЕДОВАНИЙ ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЯВЛЕНЫ У 65% РОССИЯН.

Самые распространённые случаи - это артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца, которые и приводят к острым состояниям.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ В ПОМОЩЬ



Елена БУЛАХОВА, главный внештатный кардиолог минздрава Омской области. - Был разработан межведомствен-

- 2015-й был объявлен Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, - напомнила

РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ



За сердцем надо следить с детства.

Фото Александры ГОРБУНОВОЙ

ный план мероприятий по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Реализация плана продолжилась и в 2016 году.

Итогом стало снижение смертности от заболеваний системы кровообращения по сравнению с 2015 годом.

Профилактика и результаты

лечения сердечно-сосудистых заболеваний напрямую зависят от поведения и образа жизни самого человека.

НЕНУЖНЫЕ РИСКИ

- Инфаркт миокарда - это гибель клеток миокарда, причиной которой является полный или частичный тромбоз артерии сердца, - уточняет Елена Булахова. - Следует понимать, что вернуть к жизни погибшие клетки уже невозможно. Пациент, перенёсший инфаркт, должен обязательно наблюдаться у кардиолога, приходя на приём раз в месяц, а то и чаще. Врач даст необходимые рекомендации по питанию, физической активности и медикаментозной терапии. Нужно быть готовым к тому, что приём лекарственных препаратов будет продолжительным.

- Назовём 10 факторов риска, вызывающих 90% всех инфарктов: артериальная гипертония, курение, повышение холестерина, отсутствие физической активности, нерациональное питание, избыточная масса тела, - продолжает специалист. - Неблагоприятное воздействие

также имеют сахарный диабет, алкоголь, длительный психологический стресс и заболевания сердца. Пациентам, перенёсшим инфаркт, рекомендуется пройти обучение в школе здоровья.

НА 13%

СОКРАТИЛАСЬ СМЕРТНОСТЬ ОТ ИНФАРКТОВ.

Специалисты настоятельно рекомендуют динамические физические нагрузки под контролем артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также рациональное питание. Надо максимально уменьшить потребление соли (не более 5 граммов в сутки), молочных и животных жиров, углеводов и т. д.

Если не выполнять рекомендации врача, сохранить свои вредные привычки, инфаркт неизбежно повторится.

Елена МИНЕНКО

СМЕРТНОСТЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Регион	Число умерших на 100 тыс. населения	
	2015 (январь - сентябрь)	2016 (январь - сентябрь)
Российская Федерация	645	616
Сибирский федеральный округ	591	567
Омская область	574	502

СКОЛЬКО «КАПИТАЛЬНЫХ МАМ?»

ФИНАНСЫ

Постоянно слышу о каких-то махинациях с материнским капиталом. Интересно, сколько у нас в Омской области женщин, которые его получили и уже потратили?

Т. Тимофеева, Омск

- С 2007 года в России действует федеральный закон № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», согласно которому семьи, в которых после 1 января 2007 года был рождён (или усыновлён) второй или последующий ребёнок, имеют право на материнский капитал, - комментирует



Сергей ТОДОРОВ, управляющий омским отделением ПФР РФ. - Изначально программа была рассчитана на срок до 31 декабря 2016 года, но по инициативе президента продлена ещё на два года, то есть по 31 декабря 2018 года включительно.

Размер материнского капитала для семей, которые им ещё не воспользовались, составляет в 2016 году 453 026 руб.

Время обращения за государственным сертификатом на материнский капитал и за распоряжением этими средствами не ограничено.

Лица, получившие сертификат, могут направить сред-

ства материнского капитала на улучшение жилищных условий; получение образования ребёнком (детьми); формирование накопительной пенсии матери; приобретение товаров и услуг, предназначенных для социальной адаптации и интеграции в общество детей-инвалидов.

Подать заявление на выдачу сертификата и на распоряжение его средствами можно непосредственно в территориальный орган ПФР или через многофункциональный центр предоставления государственных услуг, а также через Единый портал государственных услуг и личный кабинет гражданина на сайте ПФР.

За время действия программы в Омской области выдано 113 782 государственных сертификата на материнский капитал.

Распорядились средствами (или частью средств) материнского капитала 81 410 семей, или 72%, в том числе 58 286 семей использовали капитал в полном объёме (51%).

До 30 ноября владельцы сертификатов могут обратиться с заявлением на получение единовременной выплаты в размере 25 тыс. руб. из средств материнского капитала, которую семья может направить на любые цели. На данный момент в органы Пенсионного фонда по Омской области подано 20 934 заявления.

За время действия программы ПФР перечислил омичам 30 млрд руб.

В ООО «ГАЗПРОМ МЕЖРЕГИОНГАЗ ОМСК» 2016-Й - ГОД ОХРАНЫ ТРУДА, ПОЭТОМУ ПРОВОДЯТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОПАГАНДУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. В ЧИСЛЕ ПРОЧЕГО В КОМПАНИИ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЮТ СПОРТИВНОЙ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЕ.

Более 15 лет в компании существует хорошая традиция: проведение отраслевых, межрегиональных спартакиад. Кемерово, Новосибирск, Тюмень, Челябинск - география участников обширна. Коллеги из разных регионов встречаются для общения в неформальной обстановке. Ареной ярких эмоций, соревновательного духа на несколько дней становятся спортивные площадки.

ОЛИМПИЙСКИЙ ПРИНЦИП

Никто не хочет подвести свою команду, но успех возможен только при систематических тренировках.

- В какой-то момент пришло осознание, что физическая нагрузка после рабочего дня приносит отдых, снимает эмоциональное утомление, - говорит **Александр УЛЕНКОВ, начальник оперативного-диспетчерской службы ООО «Газпром межрегионгаз Омск».** - В нашем отделе технически сложная работа, требующая внимательности, собранности и быстроты принятия решений. Меня искренне радует, что тружусь в коллективе единомышленников: среди диспетчеров

ЦЕНА УСПЕХА

ХОЧЕШЬ БЫТЬ? БЕГАЙ



В марафоне важна тактика.

есть футболисты, волейболисты, теннисисты.

ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ ИНТЕРЕСНЕЕ

А вот начальник службы увлечён бегом. В студенчестве защищал честь родного политехнического института и Омской области на легкоатлетических соревнованиях. Среди достижений последних лет - дистанция 1000 метров, самая «удачливая», позволившая выйти в финал отраслевых соревнований.

Как болельщик Александр Михайлович поддерживает российских биатлонистов, лыжников, бегунов-марафонцев. На длинных, затяжных дистанциях видна стратегия, борьба не только ско-

рости, но и тактической мысли. Сила духа и выносливость наших спортсменов всегда производит сильнейшее впечатление.

По 5 видам спорта проводятся спартакиады.

В Древней Элладе на высокой скале было высечено: «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай». Слова, достойные стать жизненным девизом.

Наталья КОРНЕЕВА
Фото из архива пресс-службы