

Как вылечить сердце по ОМС

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) продолжают лидировать среди всех причин смертности в России. По статистике, те или иные кардиодиагнозы имеют более 40 млн россиян старше 18 лет, и каждый второй случай – это ишемическая болезнь сердца.

Для борьбы с опасным недугом был инициирован федеральный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями», который получил продолжение и в этом году. Граждане получают все больше возможностей для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Так, в [«Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 гг.»](#) конкретизированы нормативы объема медпомощи по отдельным видам операций по профилю «Сердечно-сосудистая хирургия» в круглосуточном стационаре.

Помимо заботы государства, как мы сами можем позаботиться о себе?

- Регулярно проходить [диспансеризацию/профилактический медицинский осмотр](#) – по полису ОМС это бесплатно.
- Полностью отказаться от вредных привычек.
- Снизить избыточный вес.
- Придерживаться здорового питания без газировки и фастфуда. В меню должны быть жиры, белки, углеводы, не менее 400 г. клетчатки (овощи, фрукты) ежедневно.
- Сделать разумные физические нагрузки нормой жизни. Например, каждый день начинать с 15-минутной зарядки.
- Контролировать уровень давления, сахара и холестерина в крови.
- Соблюдать режим труда и отдыха. Сон – не менее 8 часов.
- Следовать назначениям врача, принимать прописанные лекарства и не пропускать диспансерные приемы.

Ознакомиться с информационными материалами, подготовленными экспертами «СОГАЗ-Мед», можно по ссылке: <https://www.sogaz-med.ru/health/?section=43>

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, о медицинской помощи или качестве ее оказания, вы можете обратиться к страховым представителям на [сайте sogaz-med.ru](#) или в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС», используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или [в офисах](#) компании «СОГАЗ-Мед».