С первой публичной лекцией об основных факторах риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний выступил министр здравоохранения Татарстана Адель Вафин  на еженедельном совещании под председательством Президента Татарстана Рустама Минниханова.

Выступая перед руководством республики, а также перед главами министерств, ведомств и муниципальных районов, Адель Вафин отметил: «Наша основная цель – снижение смертности и увеличение продолжительности жизни. И начать решать эту задачу мы должны с себя – с руководителей – за каждым из нас трудовые коллективы».

Он подчеркнул, что в структуре смертности в 2014 году почти 53 процента занимают заболевания системы кровообращения.  2015 год в своем послании Президент России Владимир Путин обозначил как национальный год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

По данным всемирной организации здравоохранения, даже самая современная система здравоохранения ведущих мировых стран, которые используют самые современные технологии, может снизить смертность лишь на 20 процентов. Глава Минздрава отмечает, что основные резервы – это влияние на образ жизни человека. Именно вклад образа жизни в здоровье составляет  50-55 процентов.  «К основным факторам риска, влияющим на здоровье населения относятся стресс, нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, недостаточная физическая активность», - подчеркивает Адель Вафин.

Он обратил особое внимание на такие факторы риска как повышенное артериальное давление и повышенное содержание холестерина. Также министр остановился на проблеме избыточного потребления соли. По данным всемирной организации здравоохранения, суточная норма соли не должна превышать 3 грамм.

Адель Вафин рассказал, что Министерством здравоохранения сформирована новая стратегия профилактики, в основе которой лежит массовая пропаганда здорового образа жизни. При формировании стратегии Минздрава использовался опыт зарубежных стран. Например, двукратное снижение смертности в США от ишемической болезни сердца стало возможным благодаря массовой пропаганде среди населения принципов рационального питания и снижения уровня холестерина, а также контроля уровня артериального давления.  Он уверен, что для проведения эффективной работы по снижению смертности в Татарстане в 2015 году важно сконцентрировать усилия на профилактике гипертонической болезни и атеросклероза. Именно этими заболеваниями страдают 350 тысяч человек, и это только в Татарстане! Министр здравоохранения республики отметил важность  контроля артериального давления, его изменения и ведения дневника самоконтроля. Также он акцентировал внимание на пожизненном применении лекарств гипертоникам. А для того, чтобы снизить вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, важно контролировать массу тела и уровень сахара в крови, а также требуется регулярный контроль за уровнем холестерина.

Главный врач республики обратил внимание присутствующих и на современные методы диагностики сосудов. К примеру, сфигмоманометрия, которая позволяет в течение 5 минут определить биологический возраст человека по состоянию его сосудов. Данные технологии в России появились относительно недавно, в 2011 году. Министерство здравоохранения Татарстана планирует развивать эти технологии. Основной рекомендацией физической активности министр назвал прогулки быстрым шагом по 5 км в день и, желательно за 40 минут.

В завершении выступления,  министр  здравоохранения лучшим примером для подражания назвал 14-кратного чемпиона мира по лыжным гонкам, 9-кратного чемпиона мира по легкой атлетике в беге, 86-летнего Ахмета Сиразиева, который решил изменить свой образ жизни после того, как услышал от врача свой диагноз.

Президент Республики Рустам Минниханов дал поручение министру здравоохранения и главам муниципальных образований провести выступления в трудовых коллективах, муниципальных районах, а СМИ оказать поддержку в связи с годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. «Важно, чтобы каждый из нас думал и заботился о своем здоровье», - завершил Президент Татарстана.