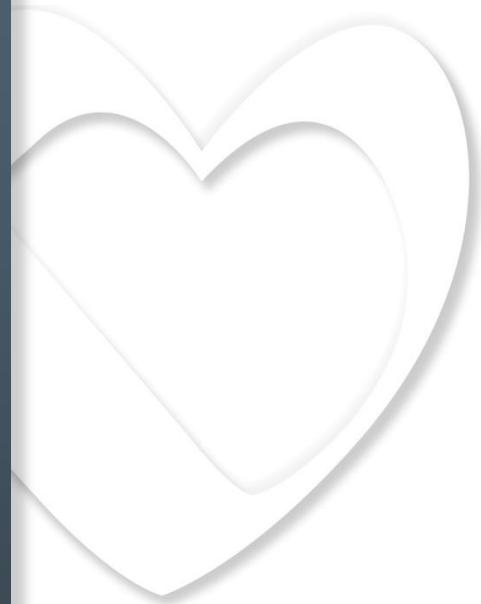


Heart Failure Awareness Day 2017

Report from: Russia

Name of reporter: Julia Begrambekova

Email address: Julia.begrambekova@ossn.ru



Awareness Days in Russia

- 39 big cities and small towns participated in Heart Failure Awareness days in Russia. From Pskov at the northwest to Khabarovsk in the far East. From Krasnodar in the south to Tumen in the North



Public event / open clinic

In **Ulyanovsk**, the action began with the opening of the health corners "Take care of your heart" at shopping centers and fairs, where everyone could undergo a comprehensive examination and obtain information about their risk factors for heart and vascular disease.

Medical professionals skillfully coped with the huge flow of citizens who want to conduct an express survey to determine the risk factors.

To educate the public on health issues, volunteers were provided with leaflets on healthy lifestyle, prevention of cardiovascular diseases and their complications, as well as a lifestyle changes needed for HF patients.



Public event / open clinic

Ryazan conducted a medical and preventive action "Day of Knowledge on Heart Failure" at the Shopping Mall with the study of the public awareness of the problem of CHF, and blood cholesterol, measurement of blood pressure, ECG, calculation of BMI, examination of the function of external respiration (28.04.2017). 62 people were screened and consulted by doctors.



Public event / open clinic

04/27/2017 in the village of Kermis of the Shatsky district, a team of doctors and paramedical staff of the Shatsk Central District Hospital measured weight, height, ECG registration, checking the cholesterol levels, ALT, AST, creatinine, blood glucose, general blood and urine analysis, midwife examination and taking smears, consultation of the cardiologist and the therapist. A school for patients with heart failure was conducted, methodical and informational materials about chronic heart failure and the way of life of patients in its occurrence were disseminated. The event was attended by 35 patients.

On 27.04.2017 the School for patients with chronic heart failure was conducted at the State Institution "Skopinskaya CRH". The event was attended by 29 patients.



TV and radio coverage

- Krasnodar – 2 broadcasts at local radio stations about the prevention of CHF (the need for effective treatment of arterial hypertension, diseases associated with atherosclerosis, etc.).

- TV coverage Kazan

<http://efir24.tv/kazan/programs/gorod/16.05.2017/>

<http://efir24.tv/kazan/programs/tema/16.05.2017/>

https://vk.com/video-59588670_456239025?list=69e766766d603ce2a5

Newspaper and website coverage

Website coverage: <https://minzdrav.ryazangov.ru/news/180607/>, <http://uzrf.ru/news/2017-04-25-ryazanci-smogut-polushit-besplatnie-koncultacii-kardiologov/>, https://vk.com/club57074163?w=wall-57074163_273%2Fall, <http://uzrf.ru/news/28-4-2017-akcia-Den-znanie-o-XSN/>, <http://shatskmed.ru/index.php/105-evropejskij-den-znaniy-dlya-patsientov-s-serdechnoj-nedostatochnostyu>, <https://minzdrav.ryazangov.ru/news/181306/>, <http://uzrf.ru/news/2017-05-04-specialist-skopinskoi-crb-rasskazal-pacientam-o-lechenii-serdechoi-nedostatochnosti/>, <http://www.rzgm.ru/news/2017/05/1578/>.

<http://www.tatar-inform.ru/news/kazan/2017/05/16/553318/>
<https://inkazan.ru/news/society/16-05-2017/v-tatarstane-chasche-vsego-umirayut-ot-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy>
<https://inkazan.ru/news/society/16-05-2017/itogi-dnya-islamskiy-banking-babich-i-patrushev-novyie-vspyshki-grippa-ptits>
<http://inkazan.ru/news/society/16-05-2017/adel-vafin-dlya-muzhchin-glavnyy-vrag-eto-divan>
<http://www.tatar-inform.ru/news/2017/05/15/553152/>
<http://gubernia.pskovregion.org/society/shkola-serdechnoy-dostatochnosti/>

12  **НА ЗДОРОВЬЕ!** «Полтора города» № 19 (1083) 10 мая 2017 г.

В фокусе внимания — сердечная недостаточность

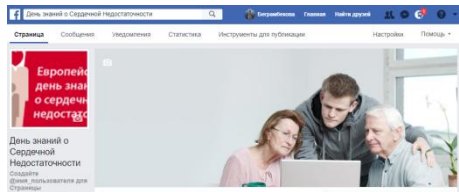
В конце апреля — начале мая в России, как и в большинстве европейских стран, проводится день знаний о сердечной недостаточности. В Рязанской области в это время проводится акция и лекция для врачей, массовые лекции для различных слоев населения проводятся в рамках общественной акции «Сердечная недостаточность и как с ней жить?» Об этом наш редактор с председателем регионального отделения общества специалистов по сердечной недостаточности, заведующей 1-м отделением ГБУ РО ОККД д. м. н. Еленой Смирновой.

В конце апреля — начале мая в России, как и в большинстве европейских стран, проводится день знаний о сердечной недостаточности. В Рязанской области в это время проводится акция и лекция для врачей, массовые лекции для различных слоев населения проводятся в рамках общественной акции «Сердечная недостаточность и как с ней жить?» Об этом наш редактор с председателем регионального отделения общества специалистов по сердечной недостаточности, заведующей 1-м отделением ГБУ РО ОККД д. м. н. Еленой Смирновой.

В фокусе внимания — сердечная недостаточность

В конце апреля — начале мая в России, как и в большинстве европейских стран, проводится день знаний о сердечной недостаточности. В Рязанской области в это время проводится акция и лекция для врачей, массовые лекции для различных слоев населения проводятся в рамках общественной акции «Сердечная недостаточность и как с ней жить?» Об этом наш редактор с председателем регионального отделения общества специалистов по сердечной недостаточности, заведующей 1-м отделением ГБУ РО ОККД д. м. н. Еленой Смирновой.

В конце апреля — начале мая в России, как и в большинстве европейских стран, проводится день знаний о сердечной недостаточности. В Рязанской области в это время проводится акция и лекция для врачей, массовые лекции для различных слоев населения проводятся в рамках общественной акции «Сердечная недостаточность и как с ней жить?» Об этом наш редактор с председателем регионального отделения общества специалистов по сердечной недостаточности, заведующей 1-м отделением ГБУ РО ОККД д. м. н. Еленой Смирновой.



We also have a Facebook page, dedicated to the Heart Failure Awareness Days

www.escardio.org/HFA



Printed material for patients

Как и у любого пациента с гипертонией?

Соблюдение диеты, режима физической активности, прием лекарственных препаратов, регулярное посещение врача.

Важно! Соблюдение диеты, режима физической активности, прием лекарственных препаратов, регулярное посещение врача.

Методическое пособие по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

ОСЦН

Почему так важно профилактика?

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы является основой для предотвращения развития сердечно-сосудистых заболеваний.

1 Диета

Важно соблюдать режим питания, избегать переедания, употреблять продукты, богатые клетчаткой, витаминами и минеральными веществами.

2

Следует избегать стрессов, переутомления, курения, употребления алкоголя.

3

Важно соблюдать режим физической активности, избегать длительного сидения на одном месте.

4

Следует избегать длительного приема лекарственных препаратов без назначения врача.

5

Важно соблюдать режим посещения врача, регулярно сдавать анализы.

Регулярные физические нагрузки

Исключите из рациона домашние соевые. Пища должна быть легкоусвояемой, содержать большое количество зелени и овощей.

Предпочтение среди животных белков следует отдавать птице и рыбе. Принимать пищу следует часто (4-5 раз в сутки) и небольшими порциями.

Контролируйте употребление алкоголя. В некоторых случаях врач порекомендует вам полный отказ от алкоголя, в других случаях допустимо умеренное употребление небольшого количества алкоголя, предпочтительно красное сухое вино – 1 бокал, или крепкая пива.

Регулярные физические нагрузки

Регулярные физические нагрузки при сердечной недостаточности дают много положительных эффектов: укрепляют сердечную мышцу, улучшают циркуляцию крови и позволяют утилизировать кислород крови более эффективно, уменьшают симптоматику сердечной недостаточности, повышают выносливость, укрепляют мышечную и костную систему, позволяют снизить уровень стресса, тревожности и бороться с депрессией, улучшают сон.

Уровень и тип нагрузки определяются лечащим врачом. Следует уточнить у лечащего врача возможность продолжения программы кардио-реабилитации.

Физические нагрузки / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Универсальное пособие

2

Общие сведения о сердечной недостаточности

Здоровое сердце

Сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность – это заболевание, в основе которого лежит острое или хроническое повреждение сердечной мышцы (миокарда), в результате которого эффективность работы сердца снижается. Это приводит к серьезным изменениям внутренней среды организма и постепенному нарушению работы почти всех органов и систем, так как они испытывают хроническое кислородное голодание.

Сердце плохо выталкивает кровь.

Слабое кровоснабжение жизненно важных органов.

Приток крови к сердцу нормальный.

Заболевание может начаться внезапно в результате перенесенного инфаркта миокарда, нарушенный сердечного ритма или развиваться постепенно из-за длительной перегрузки сердца, связанной с высоким артериальным давлением, заболеванием клапанов сердца, анемии, сахарного диабета, инфекционных поражений сердца или в результате химио или лучевой терапии, применяющейся при лечении онкологических заболеваний.

Общие сведения / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

3

14

Диета / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

недостаточности состоит из 4 компонентов:

Диета

Регулярная физическая активность

Медикаментозное лечение*

Медицинские поправки образа жизни

* и некоторых других высокотехнологичных методов лечения (электрофизиологических, хирургических), которые назначаются при особенно тяжелых вариантах течения заболевания.

Все четыре компонента лечения одинаково важны для достижения результатов.

Лечение / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

8

15

сердечной недостаточности

Увеличение продолжительности жизни

Улучшение качества Вашей жизни

Контроль симптомов сердечной недостаточности

Улучшение работы сердца или предотвращение дальнейшего ухудшения

Цели / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

9

Political Engagement

Minister of Health of the Republic of Tatarstan giving a speech during Heart Failure Congress in Kazan (in the scope of the Heart Failure Awareness Days)



Patient Engagement



In Pskov, the Heart Failure patient support group coordinator leads initiatives described on the Facebook page dedicated to the Pskov “Heart Sufficiency group”.

<https://vk.com/serdcepskov>

“Walk with a cardiologist” is one of those amazing initiatives

No one could lead
you better than
your trusted
cardiologist



www.escardio.org/HFA

Comments:

This year Kazan became the capital of the Heart Failure Awareness Days !

With the support of the Ministry of Health of Tatarstan, the Society for Heart Failure Specialists conducted two major events:

PATIENT CARE SUMMIT organized by Patient Care Committee of the Heart Failure Association of the ESC and the Russian Heart Failure Society

May 15, 2017

THE CONGRESS of the Privolzhsky Federal District "Heart failure", May 16, 2017

