

**Сохранить и поддержать свое здоровье,  
а также получить необходимые рекомендации  
специалистов Вы можете в рамках  
диспансеризации и в центрах здоровья**

В центрах здоровья проводится комплексное обследование, включающее:

- тестирование на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма,
- ЭКГ,
- пульсоксиметрию, биоимпедансметрию,
- определение холестерина и глюкозы в крови,
- спирометрию,
- проверку остроты зрения, тонометрию,
- стоматологический осмотр и др.

Врач (терапевт или педиатр) на основании результатов обследования оценивает факторы риска и составляет индивидуальную программу по здоровому образу жизни, при необходимости рекомендует гражданину динамическое наблюдение в центре здоровья с проведением повторных исследований или наблюдение в кабинетах медицинской профилактики и здорового ребенка.

Все обследования в центре здоровья, включая последующее динамическое наблюдение, проводятся бесплатно по полису ОМС.

**Реализуйте свое право  
на здоровье!**

**Помните!  
Чем раньше выявлено  
заболевание, тем успешнее  
будет его лечение!**



2015

ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

[WWW.TAKZDOROVO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO.RU)

**Центры здоровья  
работают на базе:**

КГБУЗ Краевая клиническая больница, г. Барнаул,  
ул. Ляпидевского, 1, тел. (3852) 68-97-67

КГБУЗ «Городская больница №2, г. Рубцовск», пр. Ленина, 199,  
тел. (38557) 9-18-76

КГБУЗ «Городская больница №4, г. Барнаул», ул. Юрина, 166а,  
тел. (3852) 40-69-98

КГБУЗ «Городская больница №6, г. Барнаул», ул. Сухова, 63,  
тел. (3852) 33-33-43

КГБУЗ «Городская больница №4, г. Бийск»,  
ул. Социалистическая, 1, тел. (3854) 30-17-61

КГБУЗ «Центр медицинской профилактики, г. Бийск»,  
ул. Короленко, 41, тел. (3854) 40-96-40

КГБУЗ «Славгородская центральная районная больница»,  
ул. Ленина, 288, тел. (38568) 5-23-60

КГБУЗ «Детская городская поликлиника № 2, г. Барнаул»,  
ул. Профинтерна, 31, тел. (3852) 61-85-94

КГБУЗ «Алтайская краевая клиническая детская больница»,  
ул. Гущина, 179, тел. (3852) 54-23-53



Дополнительные консультации  
о профилактических  
мероприятиях можно получить  
по телефону «горячей линии»  
ТФОМС Алтайского края  
8 (3852) 63-32-86

Официальный сайт:  
[www.tfoms22.ru](http://www.tfoms22.ru)



**Профилактика  
сердечно-сосудистых заболеваний**



**ОМС** ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ  
МЕДИЦИНСКОЕ  
СТРАХОВАНИЕ

**Наше здоровье -  
в наших руках!**



**2015 год объявлен в России  
Национальным Годом борьбы  
с сердечно-сосудистыми заболеваниями**

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире.

В России 56% населения умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.

Сердечно-сосудистые заболевания затрагивают людей все более молодого возраста.

**Большинство факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний – это изменяемые риски, т.е. факторы риска, на которые человек может повлиять:**

- курение
- нездоровое питание
- низкая физическая активность
- повышенный холестерин
- артериальная гипертензия
- стресс, тревога, депрессия
- ожирение
- избыточное потребление алкоголя

**Факторы риска,  
которые мы не можем изменить:**

- возраст
- пол
- наследственность

Своевременно выявить сердечно-сосудистые заболевания и основные факторы риска их развития позволяет регулярное медицинское обследование.

**Профилактические медицинские мероприятия:**

- диспансеризация
- профилактический медицинский осмотр
- обследование в центре здоровья

Важно выполнять все рекомендации врача после проведенного обследования!

**Для того, чтобы избежать возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо:**

- избавиться от вредных привычек: полностью отказаться от курения, максимально сократить употребление алкоголя
- придерживаться здорового образа жизни, включая здоровое питание и активные физические нагрузки
- контролировать свой вес

*Своевременное выявление и профилактика  
сердечно-сосудистых заболеваний позволяют увеличить  
продолжительность и улучшить качество жизни.*

**12 правил  
активного долголетия**

- Не пере едайте. Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!
- Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу. Много соли в пище – это дорога к гипертонии.
- Не курите. Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.
- Не злоупотребляйте алкоголем.
- Контролируйте свое артериальное давление. Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм. рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.
- Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови. Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.
- Контролируйте уровень сахара в крови. Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.
- Следите за своим весом и своей талией. Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.
- Укрепляйте иммунитет. Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.
- Постоянно двигайтесь. 10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.
- Будьте активны. Не теряйте интерес к жизни.
- Чаще улыбайтесь! Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



*Помните! Заболевания сердца и сосудов  
могут протекать незаметно,  
без каких-либо внешних проявлений.*