

Департамент здравоохранения города Москвы

**1**

***Не дожидаясь появления каких-либо жалоб, проверьте состояние своего здоровья***

***в центрах здоровья Москвы***

***Вам потребуется для этого всего 1 час***

**ЦЕНТРЬI ЗДОРОВЬЯ**

В Москве функционируют Центры здоровья для взрослых. Вы можете обратиться в любой из них и 1 раз в году пройти комплексное обследование, а также обратиться повторно с целью коррекции факторов риска.



# Какие обследования и консультации врачей проводятся в центрах здоровья?

1. Измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела

*Выявление избыточной массы тела и ожирения*

1. Измерение артериального давления

*Диагностика артериальной гипертонии*

1. Определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом

*Диагностика нарушений жирового обмена*

1. Определение уровня глюкозы в крови экспресс-методом

*Выявление сахарного диабета*

1. Определение суммарного сердечно-сосудистого риска *Оценивается суммарный риск развития сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 1О лет*
2. Определение концентрации монооксида углерода в выдыхаемом воздухе

*Позволяет оценить тяжесть курения и выявить факт пассивного курения*



1. Спирометрия

*Оценка основных показателей дыхательной системы*

1. Биоимпедансометрия

*Определение состава тела человека: соотношение воды, жировой и мышечной массы*

1. Экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ сигналам от конечностей

*Проводится с помощью кардиовизора*

1О. Определение лодыжечно-плечевого индекса

*Выявление ранних признаков атеросклероза в сосудах нижних конечностей*

1. Измерение внутриглазного давления и проверка остроты зрения *Оба исследования проводятся на современном оборудовании, внутриглазное давление измеряется бесконтактным методом*
2. Прием (осмотр) гигиениста стоматологического

*Оценка гигиены и диагностика болезней полости рта*

1. Ряд других обследований

# По результатам проведенных обследований

Прием (осмотр) врача центра здоровья с предоставлением рекоменда­ ций, в том числе по коррекции выявленных у Вас факторов риска - нездорового питания, избыточной массы тела, курения, низкой физиче­ ской активности и других. Если у Вас выявлены признаки или высокий риск заболеваний, в частности, высокий сердечно-сосудистый риск, врач направит Вас к специалистам поликлиники по месту жительства. В центре здоровья Вы можете посещать занятия лечебной физкультуры и Школы здоровья - Школу по отказу от курения, Школу здорового питания, Школу по снижению избыточной массы тела, Школу артери­ альной гипертонии и другие.

# Обследование, консультирование и все занятия проводятся квалифици­ рованными специалистами центров здоровья

***бесплатно!***

***Прием в центрах здоровья осуществляется по предварительной записи в удобное для Вас время***

Адрес ближайшего центра здоровья Вы можете узнать на сайте Департамента здравоохранения г. Москвы www.mosgorzdrav.ru

***НАЙДИТЕ ВРЕМЯ СЕГОДНЯ НА СВОЕ ЗДОРОВОЕ ЗАВТРА!***