

ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Девять взрослых и три детских центра работают в регионе

В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ ИЗМЕНИЛОСЬ: СЕЙЧАС МОДНО НЕ КУРИТЬ, НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНЫМ, НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАРКОТИКИ, ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ.

Давно прошли те времена, когда курение было символом взрослости и «крутости», а с введением запрета на курение в общественных местах стало еще и предаваться общественному порицанию. Данная тенденция, безусловно, принесет положительный результат, который будет ощутим уже через несколько лет. Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один - вести здоровый образ жизни.

ЧТО ПОМОЖЕТ ДОЛГОЛЕТИЮ?

Попробуем разобраться, что же такое здоровый образ жизни. В целом здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышение моральной и физической работоспособности. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной и семейной жизни. Актуаль-



Для обращения в Центр понадобятся паспорт и полис ОМС.

ность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в современном мире, увеличением рисков техногенного, экологического и психологического воздействия на состояние здоровья.

Можно выделить три важнейшие составляющие здорового образа жизни:

- пища, влияющая на обменные процессы организма и обеспечивающая его энергией, без которой невозможна активная физическая и интеллектуальная деятельность;
- физическая нагрузка, без которой не обойтись. Благодаря двигательной активности обеспечиваются тонус мышц, корректное функционирование жизненно важных систем человеческого организма;
- психическое состояние. От него зависит способность выдерживать стремительный темп жизни, устойчивость во время возникновения стрессовых ситуаций, способность нормально общаться с окружающим миром.

ЗАЧЕМ НУЖНО КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

С целью своевременного выявления заболеваний и факторов риска их развития необходимо регулярно проходить диспансеризацию, профилактические осмотры и медицинское обследование в центрах здоровья.



Необходимо регулярно проходить медицинский осмотр.



Комплексное исследование граждан проводится один раз в год.

Территориальный фонд ОМС Саратовской области напоминает, что диспансеризацию можно пройти в медицинской организации, к которой вы прикреплены для обслуживания, один раз в три года. Если в текущем году не положена диспансеризация по возрасту, то можно пройти профилактический осмотр в центре здоровья.

На территории Саратовской области работают девять взрослых и три детских центра здоровья, в которых все услуги оказываются бесплатно, независимо от возраста и места проживания, при предъявлении полиса ОМС и паспорта. Комплексное исследование граждан проводится один раз в год, по результатам кото-

рого выдается паспорт здоровья и составляется карта здорового образа жизни. Если в процессе обследования выявляется подозрение на какое-либо заболевание, врач центра рекомендует обратиться к соответствующему врачу-специалисту для определения дальнейшей тактики наблюдения и лечения. Кроме того, в центрах здоровья проводятся Школы здоровья, где людей информируют об основных факторах риска, организуются занятия по отказу от курения, повышению физической активности, профилактике диабета, гипертонии, ожирения.

Сергей ФЕДОРОВ

Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО,
Екатерины САЕНКО

СПРАВКА

Центры здоровья в Саратовской области (для взрослых):

ГУЗ «Саратовский областной центр медицинской профилактики» - г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 7Б, телефон 8(8453) 23-20-28; г. Энгельс, ул. Маяковского, 1, телефон 8(845-3) 51-44-41;

ГУЗ СО «Балашовская районная больница» - г. Балашов, ул. Юбилейная, 12, корпус № 3, телефон 8(845-45) 2-30-51;

ГУЗ СО «Вольская районная больница» - г. Вольск, ул. Комсомольская, 190, телефон 8(845-93) 5-32-39;

ГУЗ «Саратовская городская поликлиника

№ 17» - г. Саратов, ул. Ак. Антонова, 5, телефон 8(845-2) 39-28-68;

ГУЗ «Саратовская городская поликлиника № 3» - г. Саратов, ул. Б. Горная, 43, телефон 8(845-2) 49-47-97;

ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер» - г. Саратов, ул. Мичурина, 80, телефон 8(845-2) 27-55-72;

ГУЗ «Саратовская городская клиническая больница № 2 им. Разумовского» (поликлиника № 7) - г. Саратов, ул. М. Горького, 34, телефон 8(845-2) 27-73-63;

ГУЗ «Саратовская городская клиническая больница № 12» - г. Саратов, ул. Крымская, 15, телефон 8(845-2) 39-21-97.

КСТАТИ

Детские центры здоровья в Саратовской области:

ГУЗ СО «Детская городская поликлиника г. Балаково» - г. Балаково, ул. Трнавская, 29А, телефон 8(845-3) 36-00-23;

ГУЗ «Энгельсская детская городская поликлиника № 1» - г. Энгельс, ул. Персидского, 11, телефон 8(845-3) 51-43-15;
ГУЗ «Саратовская детская городская поликлиника № 4» - г. Саратов, ул. Наумовская, 39, телефон 8(8452) 65-52-73.