

Здоровый образ жизни - залог крепкого здоровья

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: сейчас стало 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.

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. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастом и изме-

В Саратовской области работают центры здоровья, где граждане могут пройти медицинское обследование



Светлана МАКОБЕЕВА

Медицинское обследование могут пройти как взрослые, так и дети. Заботиться о здоровье нужно с малых лет.

В Саратовской области три детских и девять взрослых центров здоровья.

нением 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 кото-

рой 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.

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

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.

Для обращения в центр здоровья понадобятся паспорт и полис ОМС.

На территории Саратовской области работают три детских и девять

взрослых центров 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 которого 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 организуются Школы здоровья, где людей информируют об основных факторах риска, проводятся занятия по отказу от курения, повышению физической активности, профилактике диабета, гипертонии, ожирения.

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(845 2) 65-52-73.

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 боль-

ница» - 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.