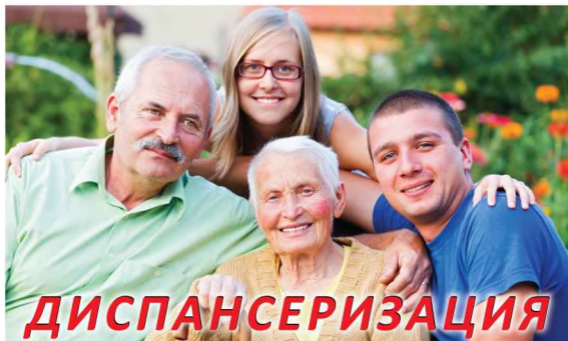




Департамент  
здравоохранения  
города Москвы

**ВЫБЕРИТЕ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ –  
ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ,  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР,  
ПОСЕТИТЕ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ!**



# **ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

**ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**

**В городской поликлинике по месту жительства  
1 раз в 3 года для лиц в возрасте**

**21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69,  
72, 75, 78, 81, 84, 87, 90, 93, 96, 99 лет.**

**Если Ваш возраст не входит в указанные возрастные группы,  
Вы можете БЕСПЛАТНО пройти профилактический медицинский  
осмотр или обратиться в Центр здоровья!**

**ВПЕРВЫЕ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ –**

**помощь по отказу от курения, оздоровлению питания,  
снижению избыточной массы тела, повышению физической  
активности, в отделениях/кабинетах медицинской  
профилактики поликлиник или Центрах здоровья!**



**ВЫБЕРИ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ —  
пройди диспансеризацию,  
профилактический осмотр,  
посети Центр здоровья!**



**Проблемы со здоровьем  
Инфаркт миокарда**



**Мозговой инсульт  
Рак**



## **ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

*Оптимально подобранный комплекс обследований, позволяющий наиболее эффективно выявить заболевания, характерные для людей разных возрастных категорий*

## **ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**

В городской поликлинике по месту жительства 1 раз в 3 года для лиц в возрасте 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90, 93, 96, 99 лет

Если Ваш возраст не входит в указанные возрастные группы, Вы можете **БЕСПЛАТНО** пройти профилактический медицинский осмотр или обратиться в Центр здоровья!

*Впервые в рамках диспансеризации — помощь по отказу от курения, оздоровлению питания, снижению избыточной массы тела, повышению физической активности в отделениях/кабинетах медицинской профилактики поликлиник или Центрах здоровья!*

*Придите на диспансеризацию! Лучше потратить несколько часов на полное бесплатное обследование для раннего выявления факторов риска заболеваний или начальных проявлений самих заболеваний, чем тратить месяцы, годы и немалые средства на лечение и реабилитацию!*

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС,  
НО И ВАШИХ ДЕТЕЙ И ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ!**

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Профилактический медицинский осмотр можно пройти в поликлинике по месту жительства 1 раз в 2 года.

### ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО

*Какие обследования и консультации врачей входят в профилактический осмотр?*

1. Измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела
2. Измерение артериального давления
3. Клинический анализ крови
4. Определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом
5. Определение уровня глюкозы в крови экспресс-методом
6. Определение суммарного риска развития сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет
7. Флюорография легких

*Для женщин в возрасте 39 лет и более, дополнительно*

8. Маммография

*Если Вам 45 лет и более, дополнительно*

9. Исследование кала на скрытую кровь

*По результатам проведенных обследований*

10. Прием (осмотр) врача-терапевта с предоставлением рекомендаций, в том числе по оздоровлению образа жизни

## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

В каждом административном округе города Москвы функционируют Центры здоровья для взрослых, где Вы можете 1 раз в год пройти комплексное медицинское обследование.

*В комплексное медицинское обследование входит:*

1. Измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела
2. Измерение артериального давления
3. Определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом
4. Определение уровня глюкозы в крови экспресс-методом
5. Определение суммарного риска развития сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет
6. Определение концентрации монооксида углерода в выдыхаемом воздухе
7. Спирометрия (измерение основных показателей дыхательной системы)
8. Биоимпедансометрия (определение состава тела человека: соотношение воды, жировой и мышечной массы)
9. Экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ сигналам от конечностей (кардиовизор)
10. Определение лодыжечно-плечевого индекса (выявление периферического атеросклероза)
11. Измерение внутриглазного давления и проверка остроты зрения

**ЗДОРОВЬЕ - САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ!**

7. Спирометрия (оценка основных показателей дыхательной системы)
8. Биоимпедансометрия (определение состава тела человека: соотношение воды, жировой и мышечной массы)
9. Экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ сигналам от конечностей (проводится с помощью кардиовизора)
10. Определение лодыжечно-плечевого индекса (выявление ранних признаков атеросклероза в сосудах нижних конечностей)
11. Измерение внутриглазного давления и проверка остроты зрения (оба исследования проводятся на современном оборудовании, внутриглазное давление измеряется бесконтактным методом)

#### *По результатам проведенных обследований*

Прием (осмотр) врача центра здоровья с предоставлением рекомендаций, в том числе по коррекции выявленных у Вас факторов риска: нерационального питания, избыточной массы тела, курения, низкой физической 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 артериальной гипертонии и другие.

*Обследование, консультирование и все занятия проводятся квалифицированными специалистами центров здоровья*

## **БЕСПЛАТНО**

Адрес ближайшего центра здоровья Вы можете узнать на сайте центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения г. Москвы [www.smrpmos.ru](http://www.smrpmos.ru)

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



Департамент  
здравоохранения  
города Москвы



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

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

## ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

В каждом административном округе города Москвы функционируют центры здоровья для взрослых и детей где 1 раз в году можно пройти комплексное медицинское обследование.



***В комплексное медицинское обследование входит:***

1. Измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела (выявление избыточной массы тела и ожирения)
2. Измерение артериального давления (диагностика артериальной гипертонии)
3. Определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом (диагностика нарушений жирового обмена)
4. Определение уровня глюкозы в крови экспресс-методом (выявление сахарного диабета)
5. Определение суммарного сердечно-сосудистого риска (оценивается суммарный риск развития сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет)
6. Определение концентрации монооксида углерода в выдыхаемом воздухе (позволяет оценить тяжесть курения и выявить факт пассивного курения)