



Будь уверен в своем здоровье!
пройди диспансеризацию

Узнать больше о
диспансеризации
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОМОГАЕТ ВЫЯВИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?



ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Цитологическое исследование мазка с шейки матки **(от 18 до 64 лет – 1 раз в 3 года)**
- Осмотр женщин фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом **(ежегодно)**
- Эзофагогастродуоденоскопия **(45 лет)**
- Общий анализ крови **(старше 40 лет – 1 раз в год)**
- Маммография **(от 40 до 75 лет – 1 раз в 2 года)**
- Исследование кала на скрытую кровь **(от 40 до 64 лет – 1 раз в 2 года, старше 65 лет – ежегодно)**
- Определение простат-специфического антигена в крови **(для мужчин в 45, 50, 55, 60 и 64 года)**



ВЫЯВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Измерение артериального давления **(ежегодно)**
- Исследование уровня общего холестерина в крови (в том числе экспресс-метод) **(ежегодно)**
- Определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого рисков **(ежегодно)**
- ЭКГ – при первом посещении **(далее ежегодно в 35 лет и старше)**



ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Флюорография лёгких **(1 раз в 2 года)**



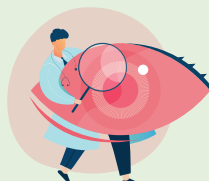
ВЫЯВЛЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Исследование уровня глюкозы крови натощак (в том числе экспресс-метод) **(ежегодно)**



ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА

- Анкетирование
- Расчет индекса массы тела на основании антропометрии, включая окружность талии **(ежегодно)**



ВЫЯВЛЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

Измерение внутриглазного давления – при первом посещении **(далее в 40 лет и старше – 1 раз в год)**

У МЕНЯ ВЫЯВИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ - ЧТО ДЕЛАТЬ?

Заболевание - это состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни и его способности поддерживать свой гомеостаз. Является следствием ограниченных энергетических и функциональных возможностей живой системы в её противостоянии патогенным факторам. Все заболевания можно разделить на две большие группы: **ИНФЕКЦИОННЫЕ** и **НЕИНФЕКЦИОННЫЕ**.

Чтобы получить информацию об основных заболеваниях, их симптомах, диагностике и методах лечения, а также о мерах профилактики, помогающих сохранить Ваше здоровье, переходите по QR-кодам:



TAKZDOROVO.RU



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

https://vk.com/cozimp_92/

<https://t.me/sevcozimp/>

<https://ok.ru/cozimp/>



<https://sevmiac.ru/tsmp-home/>



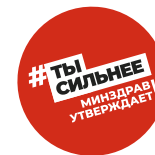
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

Информационная памятка:

«Я ПРОШЁЛ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ.



ЧТО ДАЛЬШЕ?»

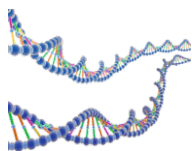


TAKZDOROVO.RU

У МЕНЯ ВЫЯВИЛИ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ - ЧТО ДЕЛАТЬ?

Помимо непосредственных причин заболевания, например, бактериального/вирусного заражения, химического отравления или физического воздействия на организм, существуют факторы, которые опосредованно благоприятствуют возникновению и развитию болезней. Иными словами, фактор риска — признак, который каким-то образом связан с возникновением заболевания в будущем.

Факторы риска можно условно отнести к трем большим группам: **факторам внешней среды** (экологические, экономические и др.), **факторам, связанным с биологическими аспектами**, которые невозможно поменять (пол, возраст, наследственная предрасположенность и др.) и **особенностям поведения человека** (курение, гиподинамия и др.). Есть факторы риска, на которые человек не способен повлиять, но на большинство из них он может воздействовать — отказаться от нездоровых привычек (не переедать, бросить курить, не употреблять алкоголь и т. д.), правильно питаться, заниматься различными видами физической активности.



БИОЛОГИЧЕСКИЕ факторы риска

- **Генетические** (заболевания бабушек, дедушек, родителей, братьев, и сестер): сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальная астма, сахарный диабет, близорукость, плоскостопие, болезнь Альцгеймера, псориаз, рассеянный склероз, мигрень, онкологические заболевания, артриты.
- **Демографические**: младенческий возраст, половая принадлежность, пожилой и преклонный возраст.
- **Физиологические**: повышенный вес или ожирение, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови, высокое содержание сахара (глюкозы) в крови.



Чтобы более подробно узнать о биологических факторах риска переходите по QR-коду



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ факторы риска

- Курение табака, электронных сигарет и парение вейпов.
- Злоупотребление алкоголем.
- Нездоровое питание.
- Гиподинамия.
- Время пребывания под открытыми солнечными лучами.
- Рискованное сексуальное поведение.
- Стрессовые ситуации.



Чтобы более подробно узнать о поведенческих факторах риска переходите по QR-коду



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА как фактор риска

- Урбанистический (жизнь в большом городе).
- Социально-экономический (низкий достаток).
- Экологический (качество воздуха и воды).
- Профессиональный (вредности на работе).
- Климатически-метеорологический.



Чтобы более подробно узнать о факторах риска окружающей среды переходите по QR-коду





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ



https://vk.com/cozimp_92/

<https://t.me/sevcozimp/>

<https://ok.ru/cozimp/>

С ЗАБОТОЙ О ГЛАВНОМ

Забота о здоровье сотрудников – одна из самых актуальных тенденций среди современных отечественных и зарубежных компаний. Фокус внимания на здоровье сотрудников позволяет работодателю не только проявлять свою социальную ответственность и повышать конкурентоспособность на рынке труда, но и напрямую влияет на улучшение экономических показателей компании.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА РЕГУЛЯРНЫХ МЕР ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ?

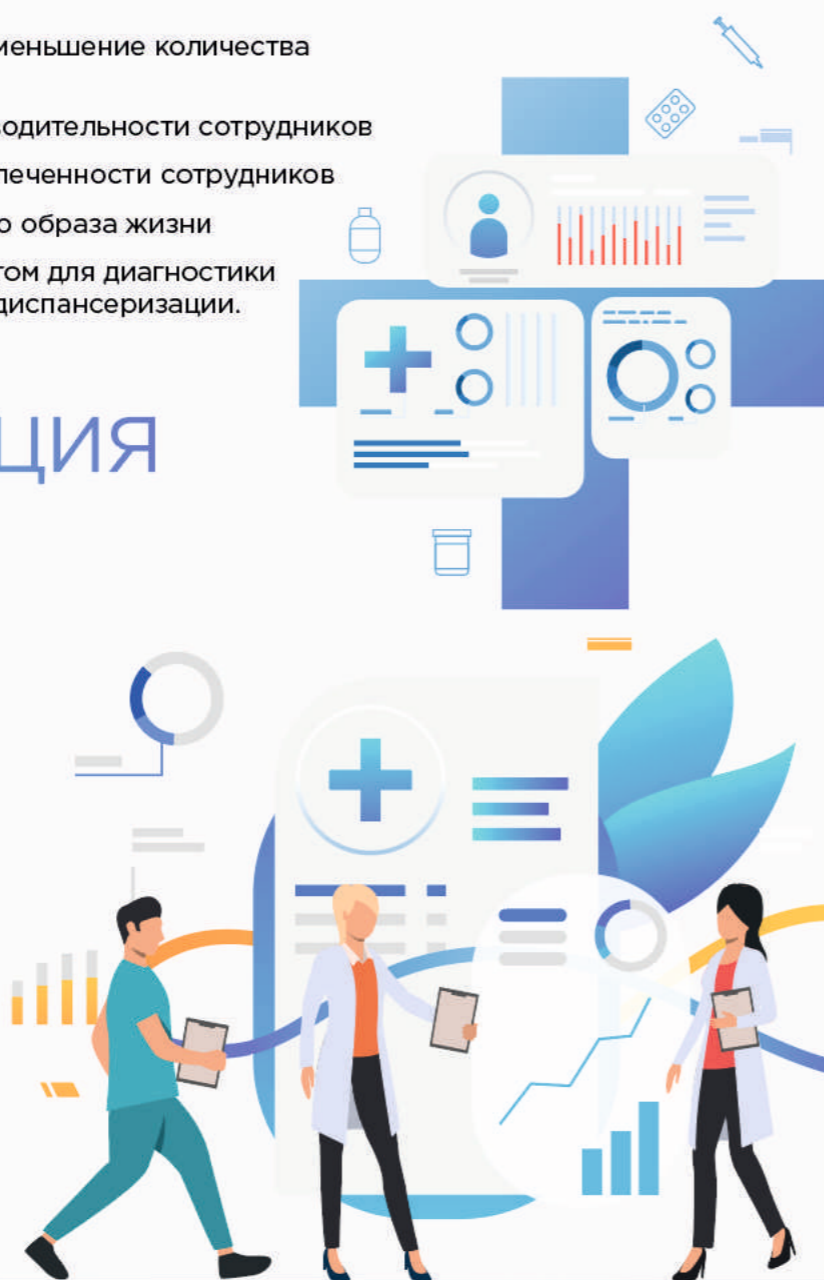
- ✓ Снижение уровня заболеваемости, а значит, уменьшение количества больничных листов и финансовых издержек
- ✓ Повышение уровня трудоспособности, производительности сотрудников
- ✓ Повышение лояльности к работодателю и вовлеченности сотрудников
- ✓ Соответствие современным трендам здорового образа жизни

Эффективным, быстрым и бесплатным инструментом для диагностики и выявления заболеваний является прохождение диспансеризации.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ПОЛЕЗНО БЫСТРО БЕСПЛАТНО

Позволяет провести мониторинг состояния здоровья сотрудников с наименьшими временными и финансовыми затратами, выявить на ранних стадиях хронические заболевания и своевременно получить помощь.



КАК РАБОТОДАТЕЛЬ СОДЕЙСТВУЕТ ПРОХОЖДЕНИЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ СОТРУДНИКАМИ?

- информирует сотрудников о необходимости прохождения диспансеризации и обо всех преимуществах мониторинга состояния своего здоровья
- предоставляет право на освобождение от работы на один рабочий день для прохождения диспансеризации (с сохранением среднего дневного заработка), а сотрудникам предпенсионного и пенсионного возраста – на 2 дня ежегодно.

Работник освобождается от работы на основании его письменного заявления, день для прохождения диспансеризации согласовывается с работодателем (ст. 185.1 ТК РФ).

КАК ЧАСТО НЕОБХОДИМО ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

- 1 раз в 3 года для сотрудников в возрасте от 18 до 39 лет
- ежегодно в возрасте от 40 лет и старше

СКОЛЬКО ЗАЙМЕТ ВРЕМЕНИ?

Программа диспансеризации рассчитана таким образом, что достаточно всего одного дня для прохождения всех необходимых медицинских обследований, а для лиц предпенсионного и пенсионного возраста – двух дней.

КАК РАБОТОДАТЕЛЮ ОФОРМИТЬ ВЫДЕЛЕНИЕ ДНЯ ДЛЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ РАБОТНИКА?

1. Согласовать день для прохождения диспансеризации;
2. Получить письменное заявление от работника (Конкретный срок подачи работником заявления об освобождении от работы для диспансеризации не установлен в ст. 185.1 ТК РФ, поэтому указанный срок и другие вопросы, связанные с оформлением заявления об освобождении от работы для прохождения диспансеризации, работодатель может урегулировать локальным нормативным актом (ст. 8, 189 ТК РФ));
3. Издать приказ об освобождении сотрудника от работы с сохранением среднего дневного заработка;
4. Получить у работника подтверждающие документы (справка из поликлиники о прохождении диспансеризации) для получения основания оплаты данного дня по среднему заработку;

* Унифицированный специальный код для обозначения в таблице учета рабочего времени дня освобождения для диспансеризации на настоящий момент отсутствует. Поэтому его можно утвердить специальным приказом по организации. Это может быть, например, буквенный код "Д" (диспансеризация). Следует учитывать, что освобождение от работы – это не дополнительный отпуск и не выходной день. Поэтому применять в таблице буквенные коды "ОД" (ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск) или "ОВ" (дополнительный оплачиваемый выходной день) не следует.

КАК РАБОТНИКУ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

1. Уточнить информацию в поликлинике о выделенном на диспансеризацию времени (на сайте или по телефону);
2. Согласовать дату прохождения диспансеризации с работодателем;
3. Написать заявление с просьбой об освобождении от работы в связи с прохождением диспансеризации;
4. Взять паспорт и полис (а также – медкарту и другие медицинские документы для учета при консультациях), прийти в выделенное время (как правило, такой промежуток есть каждый день);
5. Обратиться в поликлинику в регистратуру или сразу в кабинет медицинской профилактики.

ЗДОРОВЬЕ – САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ. ЗДОРОВАЯ КОМАНДА - ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



СОБЕРИ КАРТИНКУ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!



https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>

Профилактический медицинский осмотр

Один раз в год каждый гражданин должен, обязательно обратиться в поликлинику.
Для чего?

1 раз
в год

ПРОЙТИ

1. Рассказать о себе:

- выявление отягощенной наследственности
- определение факторов риска смерти
- выявление у граждан в возрасте 65 лет и старше риска падений и др.

2. Сдать анализы:

- исследование уровня общего холестерина в крови
- определение уровня глюкозы в крови (натощак)

3. Пройти обследование:

- флюорографию или рентгенографию легких
- электрокардиографию (в возрасте 35 лет и старше)
- выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний в КРВЗ (кабинете раннего выявления заболеваний)
- измерение роста, массы тела, окружности талии
- измерение артериального давления
- измерение внутриглазного давления

4. Определить:

- индекс массы тела
- относительный сердечно-сосудистый риск у граждан в возрасте от 18 до 39 лет
- абсолютный сердечно-сосудистый риск у граждан в возрасте от 40 до 64 лет

4. Получить:

Паспорт здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра с указанием рекомендаций по поддержанию или укреплению своего здоровья



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

Диспансеризация

представляет собой профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований (онкоскрининги), проводимые в целях оценки состояния здоровья.

ПРОЙТИ

	Возраст	Скрининг (обследование)
Раз в 3 года	18-64 лет	скрининг на выявление злокачественных новообразований шейки матки (у женщин)
	50-65 лет	скрининг на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки, толстого кишечника и прямой кишки
Раз в 2 года	40-75 лет	скрининг на выявление злокачественных новообразований молочных желез (у женщин)
	50-65 лет	скрининг на выявление злокачественных новообразований легких
Ежегодно	40-64 лет	скрининг на выявление заболеваний крови
	40-70 лет	скрининг на выявление злокачественных новообразований предстательной железы (у мужчин)
Ежегодно	40-75 лет	скрининг на выявление злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки
	45 лет	скрининг на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки

Углубленная Диспансеризация

Для граждан, перенесших новую коронавирусную инфекцию (COVID-19)

ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОВОДИТСЯ:



САТУРАЦИЯ

измерение уровня насыщения крови кислородом



ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

тест с 6-минутной ходьбой



СПИРОМЕТРИИ ИЛИ СПИРОГРАФИИ

Определение функций дыхания (объем и скорость)



АНАЛИЗ КРОВИ

Общий и биохимический

**Основа Вашего здоровья - это Ваше ответственное отношение к себе!
Пройдите медицинский осмотр!**

<https://sevmiac.ru/tsmp-home/>





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

**Будьте здоровы!
Берегите себя
и близких!**

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ и ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

I Этап



18 до 39 лет



40 до 64 лет



65 лет и старше

1 РАЗ В 3 ГОДА

ЕЖЕГОДНО



Скрининговые мероприятия, направленные на выявление онкологических заболеваний



Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)



Краткое индивидуальное профилактическое консультирование



Прием (осмотр) врачом-терапевтом по результатам первого этапа диспансеризации



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР



анкетирование



расчет на основании антропометрии – индекса массы тела



флюорография легких

1 раз в 2 года



осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом женщин от 18 до 39 лет 1 раз в год



измерение артериального давления



определение уровня общего холестерина в крови



измерение внутриглазного давления при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год



прием (осмотр), в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний, фельдшером фельдшерского здравпункта или ФАПа, врачом-терапевтом или врачом по медицинской профилактике отделения (кабинета) медицинской профилактики или центра здоровья



исследование уровня глюкозы в крови



определение относительного или абсолютного сердечно-сосудистого риска



ЭКГ при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год

II Этап (при наличии показаний)

1. осмотр (консультация) врачом-неврологом;
2. дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий;
3. осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом;
4. осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии;
5. колоноскопия;

6. эзофагогастродуоденоскопия;
7. рентгенография легких, компьютерная томография легких;
8. спирометрия;
9. осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом;
10. осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом (для граждан в возрасте 65 лет и старше);

11. осмотр (консультация) врачом-офтальмологом;
12. проведение индивидуального или группового (школы для пациентов) углубленного профилактического консультирования;
13. прием (осмотр) врачом-терапевтом по завершению исследований второго этапа диспансеризации

Где пройти диспансеризацию:
в поликлинике, фельдшерско-акушерском пункте, амбулатории по месту жительства.

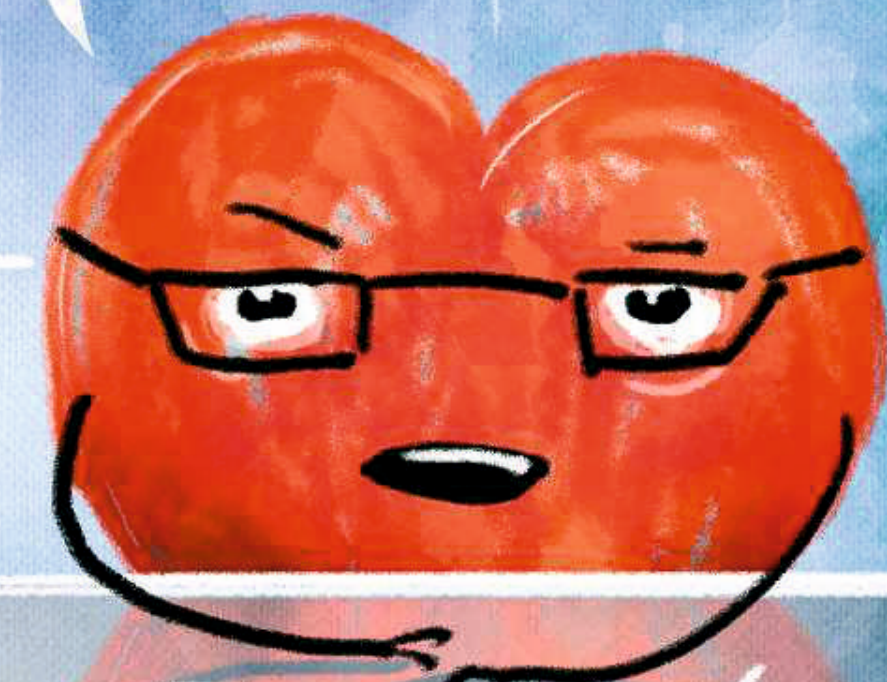
Телефон горячей линии:
122

Узнать подробнее у нас на сайте



ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

РЕКОМЕНДУЮ
КО МНЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ



КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на sevmiac.ru
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ



https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>

Больше информации можно узнать
на нашем сайте:

<http://sevmiac.ru/tsmp-home/>





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ СПАСЁТ!

пройди диспансеризацию и живи спокойно

Многие часто относятся к своему здоровью несерьезно: откладывают визит к врачу, в надежде, что все само пройдет.

Помните: заболевания и факторы риска лучше обнаружить на ранних стадиях. Потом может быть поздно.

Отвлеките родителей, бабушек и дедушек от будничной суеты. Запишите их на диспансеризацию! Она бесплатная и не занимает много времени. Возможно, это спасет им жизнь.



→ **Где пройти диагностику:** в поликлинике, к которой вы прикреплены — с понедельника по субботу

→ **Когда:** раз в три года, в возрасте 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36 и 39. После 40 лет она становится ежегодной.

Для жителей другого возраста проводится профилактический медицинский осмотр.

Стандарты диспансеризации:



Экг



Измерение
внутриглазного
давления



Онкоскрининги



Определение уровня
холестерина и глюкозы



Анализ крови

Запишитесь на диспансеризацию:



➕ на [портале госуслуг](#);

➕ по телефону **122**;

➕ в поликлинике.

Берегите себя и будьте ЗДОРОВЫ!!!

Пройти диспансеризацию можно в удобное для гражданина время в соответствии с расписанием медицинской организации.

Городская больница № 1 им. Н.И. Пирогова:

- поликлиника №1 (ул. Адмирала Октябрьского, 19),
- поликлиника № 2 (ул. Ерощенко, 11);
- поликлиника №3 (ул. Бориса Михайлова, 4),
- поликлиника №4 (ул. Силаева, 3 и ул. Супруна, 19),
- поликлиника №5 (ул. Будищева, 9 и ул. Геннериха, 1),
- амбулатория общей практики и семейной медицины (ул. Шевченко, 3).

Городская больница №4:

- поликлиника для взрослого населения (ул. Леваневского, 25).

Городская больница №9:

- поликлиника для взрослого населения (ул. Умрихина, 16).
- поликлиника для взрослого населения (ул. Мира, 5).

Что делать, если я живу далеко и мне неудобно ездить в поликлинику?

Адреса фельдшерско-акушерских пунктов и врачебных амбулаторий:

Врачебные амбулатории:

- с. Верхнесадовое, ул. Севастопольская, 66 (+7(978) 300-90-84, +7 (8692) 72-95-41),
- с. Осипенко, ул. Сухих, 10а (+7(978) 300-90-34),
- п. Солнечный, ул. Андреевская, 19 (+7(978) 300-90-18),
- п. Кача, ул. Красноармейская, 48 (+7(978) 300-90-73, +7(8692) 73-42-23),
- с. Андреевка, ул. Садовая, 20 (+7(978) 300-90-38),
- с. Орлиное, ул. Тюкова, 115 (+7(8692) 63-47-78),
- с. Терновка, ул. Балаклавская, 6 (+7(8692) 41-73-34),
- п. Сахарная Головка, ул. Костычева, 6а (+7 (978) 071-20-77).

Фельдшерско-акушерские пункты:

- с. Вишневое, ул. Качинская, д. 29А,
- с. Фронтное, ул. Юбилейная, д. 6 (+7(978) 300-90-85, +7(8692) 72-92-13),
- с. Дальнее, б. ул. д. 7а, 7б (+7(978) 300-90-36),
- с. Поворотное, ул. Заря Свободы, 41.

Группы в социальных сетях:



https://vk.com/cozimp_92/



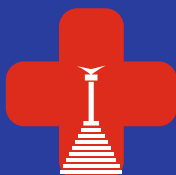
<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>

Больше информации можно узнать на нашем сайте:

<http://sevmiac.ru/tsmp-home/>





Будь уверен в своем здоровье!
пройди диспансеризацию

Узнать больше о
диспансеризации
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU

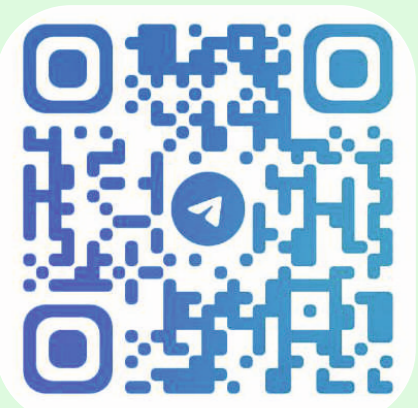


ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

TAKZDOROVO.RU
8 800 200 0 200

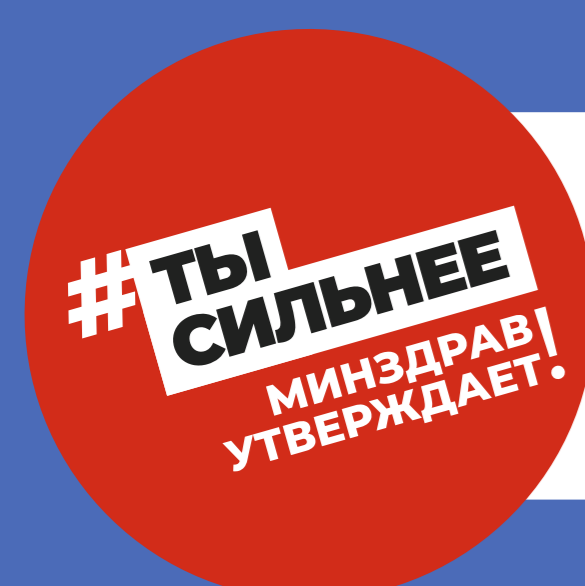


Служба
здоровья

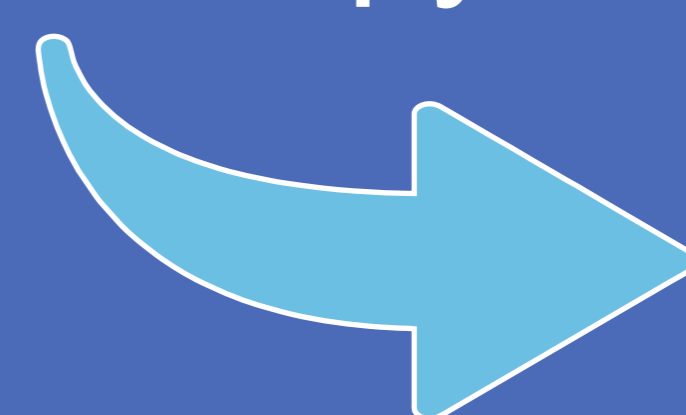
Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- что такое диспансеризация и для чего она нужна,
- где и как получить медицинскую помощь,
- всё о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний,
- расчёт калорий и необходимого уровня физической активности,
- полезные рекомендации для будущих мам и пап,
- рецепты счастливого долголетия,
- и многое другое.



TAKZDOROVO.RU





уверенно – к отказу от курения

Бросить курить означает перестать быть зависимым, и это возможно! Главное — решимость, положительный настрой и вера в себя!

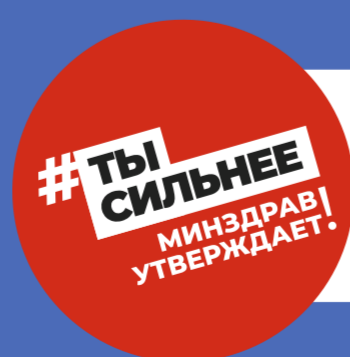


5 шагов, чтобы
бросить курить



Откажись от
курения для
здорового
сердца

Узнать больше можно
на сайте

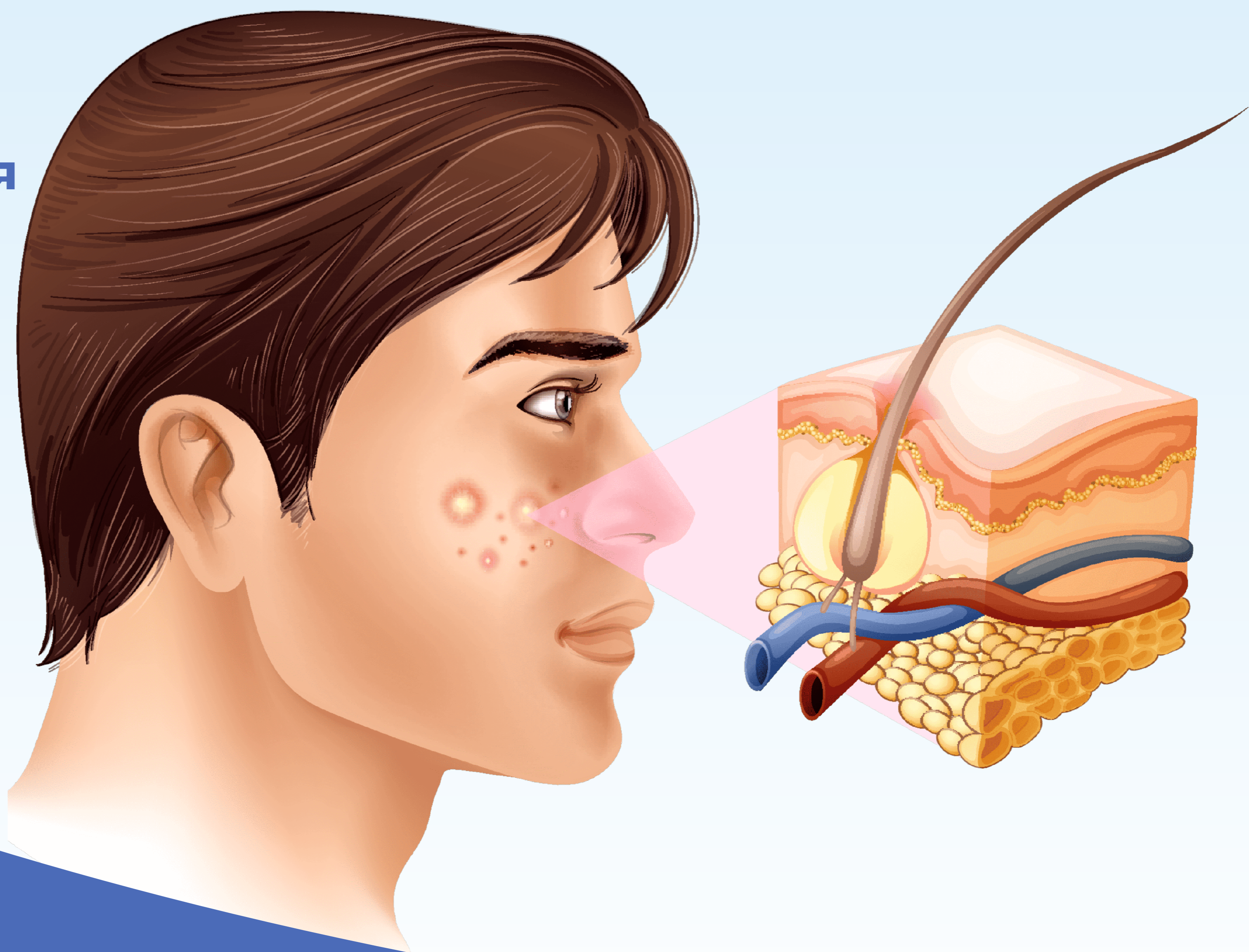


TAKZDOROVO.RU



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





АКНЕ или УГРЕВАЯ БОЛЕЗНЬ

Акне – хроническое воспалительное заболевание, проявляющееся открытыми и закрытыми комедонами и воспалительными поражениями кожи в виде папул, пустул, узлов. Мультифакториальный дерматоз, в развитии которого играет большую роль генетически обусловленная гиперандрогения и увеличение продукции кожного сала.

Провоцирующие факторы:

- изменение гормонального фона (эндокринные нарушения);
- избыточный вес;
- прием некоторых лекарственных препаратов, например, глюкокортикостероидов, противотуберкулезных и противоэпилептических препаратов, препаратов йода, брома и пр.);
- генетическая предрасположенность;
- косметическая продукция, особенно на масляной основе;
- курение;
- пищевые продукты со значительным содержанием сахара;
- стресс;
- ультрафиолетовое излучение и прочее.

Получи больше информации по сохранению здоровья:



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





ПРЕКЛОННЫЙ ВОЗРАСТ -

не причина для оправдания слабости организма
и плохого самочувствия!

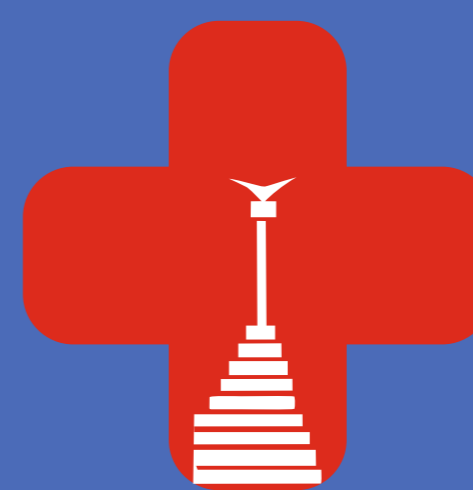
- Регулярно посещайте врача с целью профилактики и раннего выявления заболеваний.
- Еще один важный способ сохранения бодрости – физическая нагрузка, которая хорошо воздействует на человека в любом возрасте. Исследования показали, что 20 минут в день или 150 минут в неделю физической активности достаточно для поддержания себя в хорошей форме. Но даже если вы делаете небольшие упражнения, сидя или лежа, пять минут, но каждый день – это очень хорошо.

Старость – это не диагноз. С возрастом мы становимся более уязвимыми, нам все чаще нужна помощь. Но это не повод отказываться от встреч или телефонных разговоров с друзьями и родными, прогулок в парках, посещений музеев и театров. Продолжайте наслаждаться жизнью: каждым днем, часом, моментом. Не ограничивайте себя в маленьких удовольствиях и приключениях. Будьте бодры и счастливы!

Получи больше информации
по сохранению здоровья:



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





**Внезапный инфаркт или инсульт
могут случиться в любой
момент.**

НАЧНИТЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- 1** Перед измерением отдохните 5-10 минут.
- 2** Сядьте удобно и положите руку перед собой на стол.
- 3** Наложите манжету на плечо на расстояние 2-3 см от локтевого сгиба и нажмите кнопку «СТАРТ».
- 4** Не двигайтесь, не скрещивайте ноги и не разговаривайте.
- 5** По окончании измерения на дисплее появятся показатели артериального давления и пульса.

Норма давления для взрослых: 120/80 мм рт. ст.

Нормальное повышенное артериальное давление:
от 130 до 140 систолическое (верхнее)
и от 85 до 90 диастолическое (нижнее).

Получи больше информации
по сохранению здоровья:



TAKZDOROVO.RU



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





МОГУТ ЛИ РОДИНКИ И ПОЛИПЫ ПЕРЕРОДИТЬСЯ В МЕЛАНОМУ?

Меланому иногда называют «черной королевой». Это один из самых агрессивных и злокачественных видов опухолей: она развивается практически молниеносно, быстро метастазирует и нередко приводит к летальному исходу.

Факторы, независящие от образа жизни:

- Фототип кожи: так, люди со светлой кожей, светлым цветом глаз и рыжим или светлыми волосами имеют более высокие шансы заболеть.
- Риск заболевания также повышается в 2,2 раза, если оно выявлено хоть у кого-то из родственников.
- Еще один фактор риска - число родинок на теле человека: чем их больше, тем выше риск заболевания (пороговое значение – более 50 невусов).

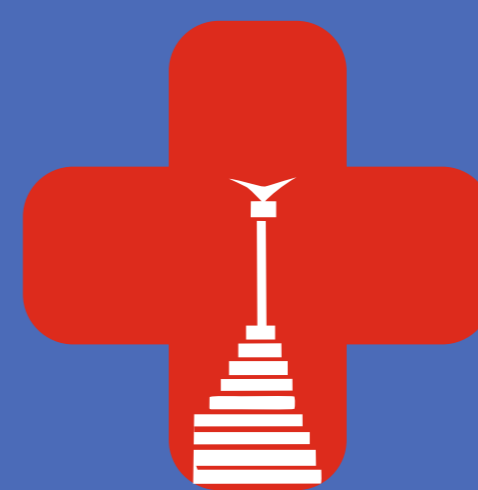
Факторы, зависящие от образа жизни:

- Пребывание на солнце: чем дольше мы подвергаемся воздействию ультрафиолетовых лучей (как типа А, так и типа В), тем выше риск.
- Посещение соляриев.
- Проживание в низких широтах.
- Хроническая травма невуса (родинки) – при ношении неудобной обуви, при трении одеждой, при регулярном бритье и при частой эпиляции.
- Количество солнечных ожогов.

Получи больше информации
по сохранению здоровья:



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





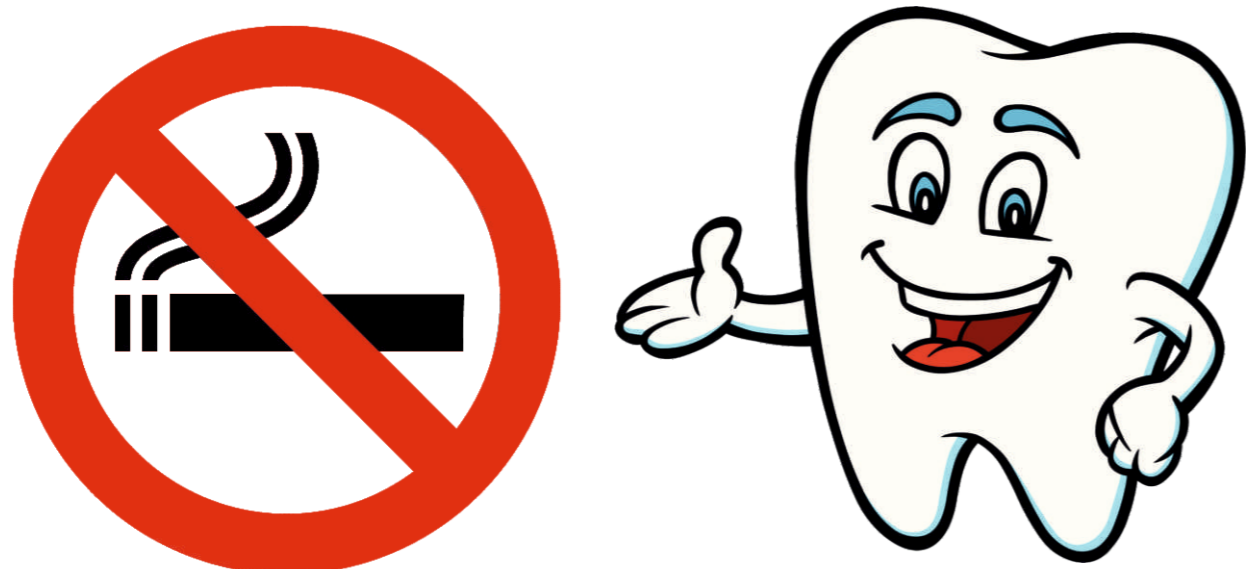
КУРЕНИЕ и РАК ПОЛОСТИ РТА

92% пациентов со злокачественными опухолями полости рта — курильщики.

В многочисленных исследованиях установлена прямая зависимость между раком полости рта и интенсивностью курения, а также его продолжительностью.

У тех, кто «балует» более 10 лет (то есть выкуривает от 1 до 10 сигарет в день) риск рака полости рта возрастает в 5 раз. У тех, кто выкуривает от 11 до 20 сигарет, — в 8 раз.

При выкуривании более одной пачки сигарет в день на протяжении 10 лет вероятность злокачественных опухолей полости рта как у мужчин, так и у женщин увеличивается в 9,17 раза.



Получи больше информации по сохранению здоровья:

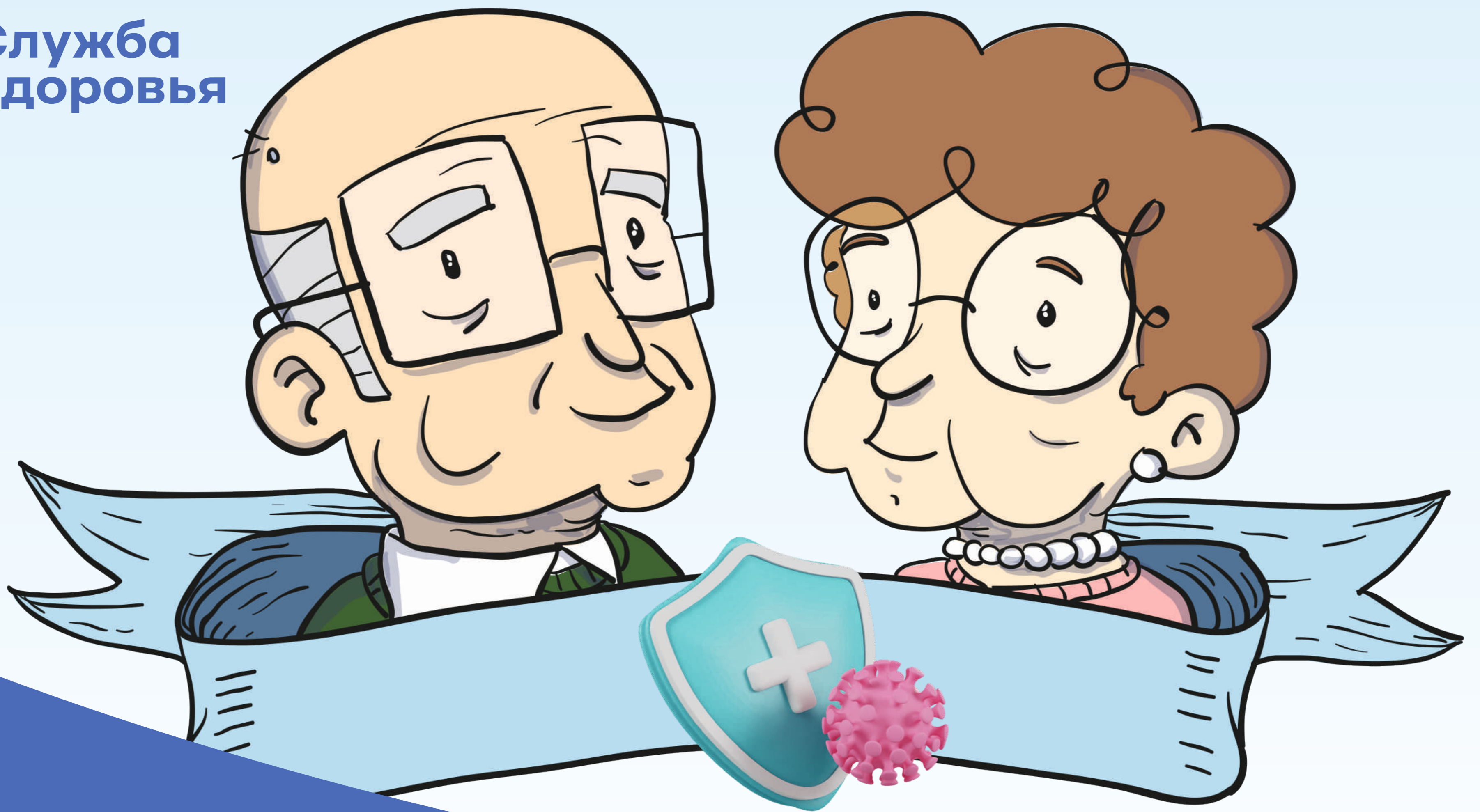


[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





ИММУНИТЕТ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

С возрастом, особенно после 55-60 лет, у большинства людей наблюдается постепенное, прогрессирующее угнетение иммунитета.

Он затрагивает основные структурные компоненты иммунной системы: стволовые клетки и образующиеся из них Т- и В-лимфоциты, макрофаги. Именно снижение стволовых клеток является основной причиной снижения иммунного ответа у пожилых.

Советы для поддержки иммунитета:

- Физическая активность (желательно на свежем воздухе).
- Правильное питание (кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи, белковые продукты, продукты богатые селеном, цинком, магнием).
- Поливитамины* (комплексы, содержащие селен, цинк, магний), растительные биостимуляторы (эхинацея, радиола розовая).

*Перед приемом витаминов и биологически-активных добавок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Получи больше информации
по сохранению здоровья:

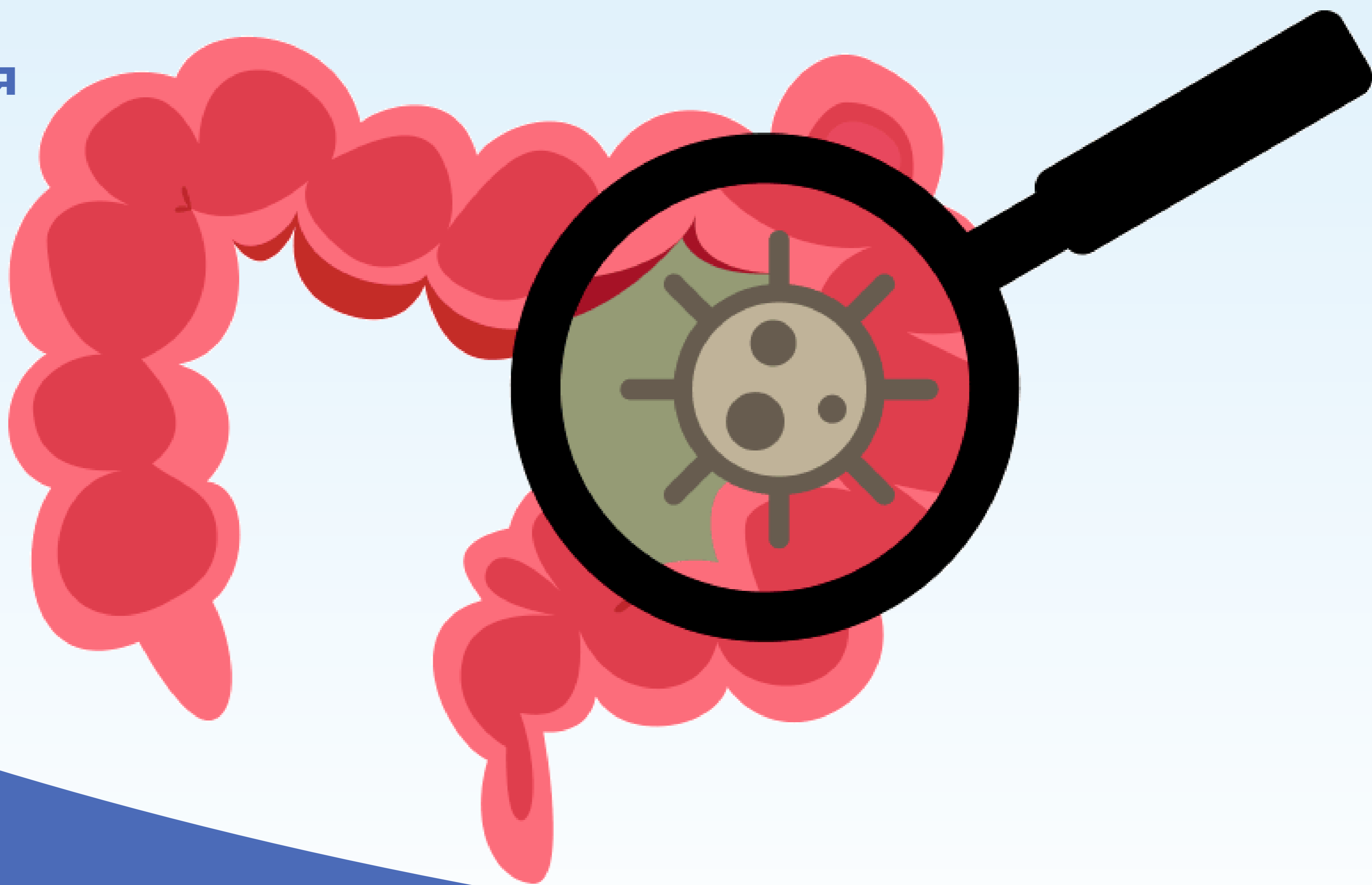


[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ

Рак толстой кишки, или колоректальный рак — одна из самых распространенных болезней современности, которая отличается очень коварным течением, так как почти никогда не дает яркой клинической картины на ранних этапах. Важно помнить, что при выявлении на ранней стадии, болезнь излечима более чем в 90 % случаев.

Самым простым скрининговым методом является анализ кала на скрытую кровь. Пройти его не составит труда — анализ включен в программу диспансеризации населения и проводится 1 раз в 2 года в возрасте от 40 до 64 лет, 1 раз в год в возрасте от 65 до 75 лет. Кроме того, с 45 лет показано проведение колоноскопии: при отсутствии патологических изменений процедура проводится раз в пять лет. Если же врач обнаружит полипы, требующие наблюдения, следующую процедуру придется провести через 6—12 месяцев.

Получи больше информации по сохранению здоровья:

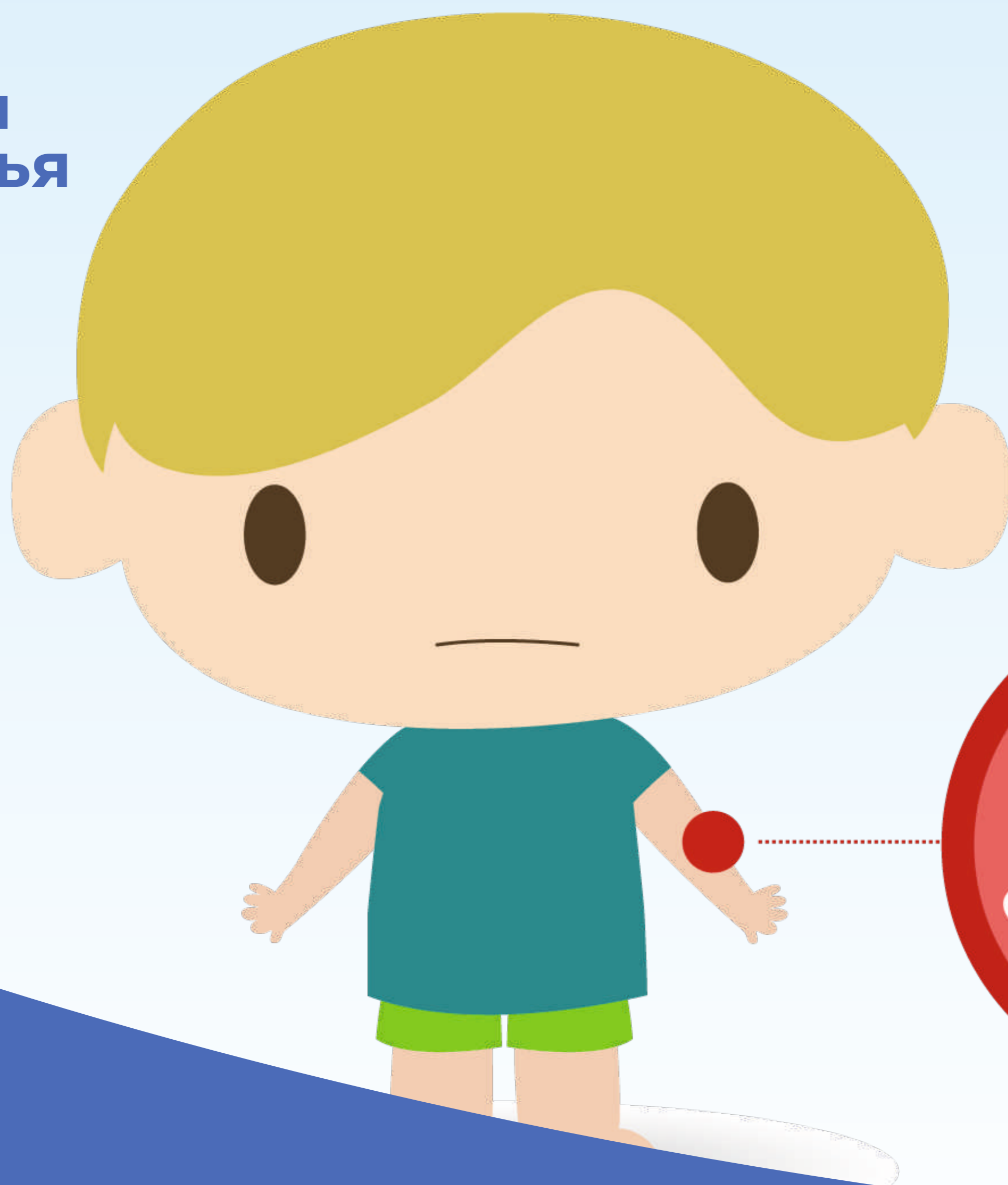


[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





ДЕРМАТИТЫ

Аллергодерматозы — группа заболеваний кожи, ведущее значение в развитии которых придается аллергической реакции немедленного и замедленного типа. В эту группу включают аллергические дерматиты, контактный дерматит, токсидермию, экзему, атопический дерматит и крапивницу. Наиболее часто в повседневной жизни встречаются простой дерматит и контактный аллергический дерматит.

Простой дерматит — поражение кожи возникает исключительно на месте воздействия раздражающего фактора. Чаще всего простой дерматит возникает остро, вскоре после воздействия раздражителя. После прекращения действия раздражителя дерматит быстро регрессирует.

Аллергический контактный дерматит — возникает в ответ на контактное воздействие на кожу моющих и косметических средств, химических средств, медикаментов и т. д., к которым организм sensibilized, и по отношению, к которому раздражитель является аллергеном.

Получи больше информации по сохранению здоровья:



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера — это прогрессирующее заболевание, характеризующееся резким снижением интеллектуальных способностей вплоть до тотального распада интеллекта и психической деятельности.

к первым симптомам можно отнести:

- провалы в памяти, из-за которых становится сложно жить;
- дезориентация во времени и пространстве;
- трудности с планированием и принятием решений;
- сложности с выполнением привычных задач;
- забывание названий повседневных предметов;
- проблемы с критическим мышлением;
- снижение интереса к общению и привычным занятиям;
- резкие изменения личности и поведения.

профилактика состоит в здоровом образе жизни:

- питаться здоровой пищей с высоким содержанием овощей, фруктов, рыбы, орехов, оливкового масла;
- регулярно заниматься спортом и совершать прогулки;
- отказаться от вредных привычек;
- делать упражнения для мозга: читать, решать кроссворды и головоломки, общаться, обучаться, нарушать привычки. Например, можно начать чистить зубы другой рукой или ходить на работу разными маршрутами;
- защищать голову от травм - доказано, что травмы, независимо от того, в каком возрасте получены, значительно повышают риск развития болезни Альцгеймера.

Получи больше информации
по сохранению здоровья:

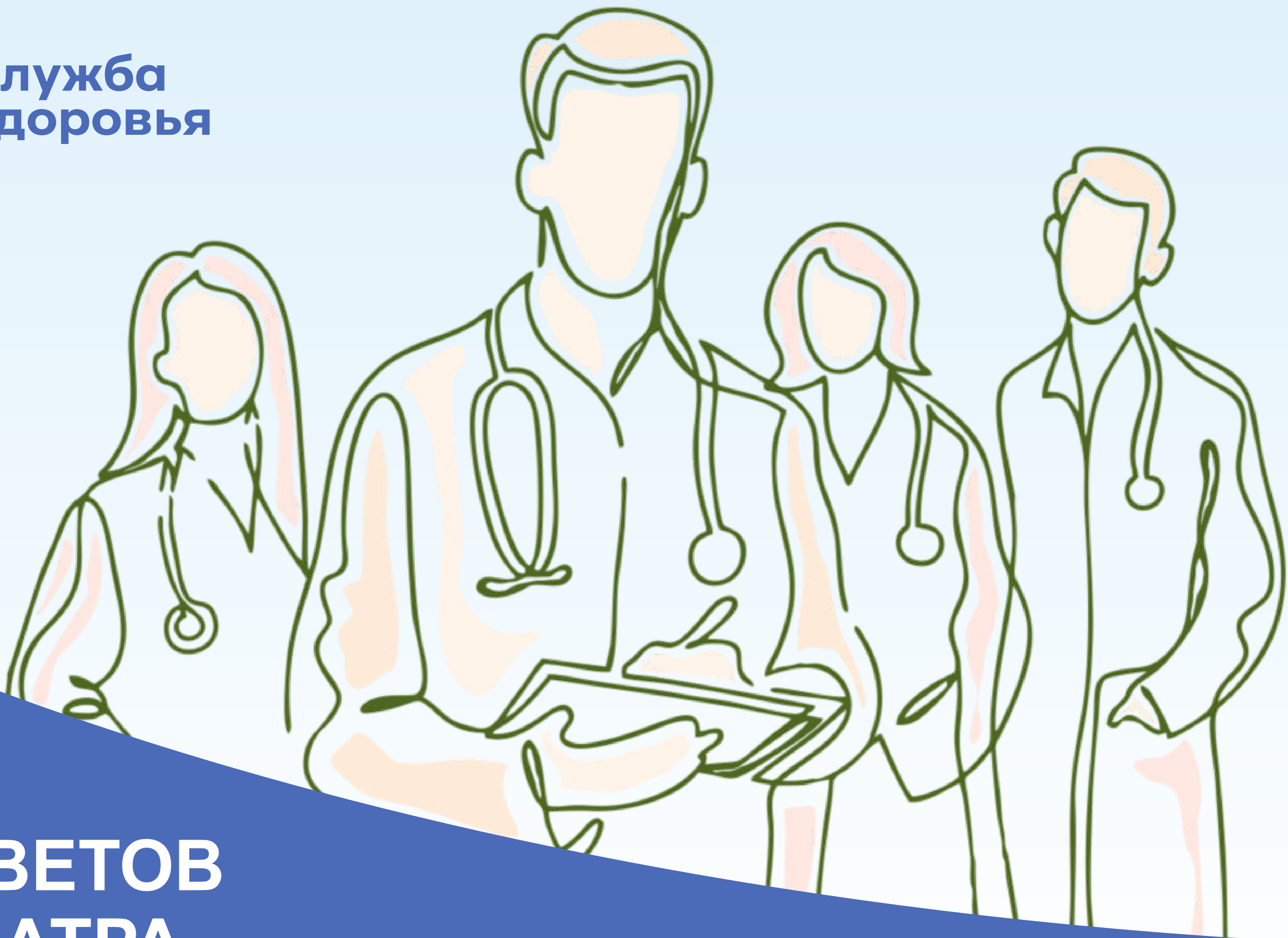


[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ





5 СОВЕТОВ ГЕРИАТРА

для успешного и здорового долголетия

- 1** Найдите свой круг общения, близких по духу людей, с которыми вам интересно и приятно общаться.
- 2** Не ленитесь. Одна из самых больших проблем пожилых людей – гиподинамия.
- 3** Следите за тем, сколько вы пьете. В детстве мы на 80% состоим из воды, а в пожилом возрасте – только на 50%. Рекомендуемая суточная доза жидкости 1,7 л – женщинам, 2 л – мужчинам.
- 4** Когда вы отправляетесь на прием к врачу, подготовьте список всех лекарств, которые вы принимаете, с указанием доз и кратности приема.
- 5** Всегда старайтесь сохранять позитивный настрой, начинайте свой день с хороших и приятных мыслей.

Получи больше информации по сохранению здоровья:



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

