**Медицинская профилактика и диспансеризация взрослого населения**

**Диспансеризация**

Реализация популярной стратегии по сохранению и укреплению здоровья граждан РФ потребовала пересмотра концепции профилактического направления здравоохранения. В 2013 году стартовал масштабный проект по проведению диспансеризации взрослого населения. Для реализации национальных проектов была создана сеть центров здоровья и отделений профилактики, где Вы можете пройти диспансеризацию и профилактический осмотр. В ГБУЗ г. Москвы ГП №170 ДЗМ по адресу ул. Подольских курсантов д.2, корп.2 так же создано и успешно функционирует центр здоровья и отделение медицинской профилактики, в котором предоставляется возможность пройти диспансеризацию в течение 90 минут. Каждый гражданин, прикрепленный к нашей поликлинике или в филиале, имеет право:

 - Пройти комплексное обследование в центре здоровья (1 раз в год, ежегодно), повторно посетить центр здоровья для дообследования(1 раз в квартал)

 - Пройти профилактический медицинский осмотр ( 1раз в 2 года) в отделении медицинской профилактики

 - Пройти диспансеризацию (1 раз в 3 года) в отделении медицинской профилактики.

Пройти диспансеризацию в ГБУЗ г. Москвы и ее филиалах 1,2,3 можно быстро и БЕСПЛАТНО! Необходимо лишь взять с собой ПАСПОРТ и СТРАХОВОЙ ПОЛИС ОМС.

Диспансеризация- это оптимально подобранный комплекс обследований, позволяющий наиболее эффективно выявить заболевания, характерные для людей разных возрастных категорий и получить индивидуальное профилактическое консультирование врача-терапевта по результатам обследования. Диспансеризация проводится для граждан, которым в текущем году исполняется 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 и 99лет. Если Ваш возраст не соответствует указанным возрастным категориям и Вам, например, 28 или 46 лет, можно посетить центр здоровья или пройти профилактический осмотр.

**Основные цели диспансеризации**: раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидизации и преждевременной смертности населения Российской Федерации к которым относятся:

- болезни системы кровообращения и в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания;

- злокачественные новообразования;

- сахарный диабет;

- хронические болезни легких.

 Важной особенностью современной диспансеризации является раннее выявление и коррекция факторов риска развития хронических заболеваний:

- повышенный уровень артериального давления;

- повышенный уровень холестерина в крови;

- курение табака;

- пагубное потребление алкоголя;

- нерациональное питание;

- низкая физическая активность;

- избыточная масса тела и ожирение.

**Где и когда можно пройти диспансеризацию?**

 Граждане проходят диспансеризацию в медицинской организации по месту жительства или выбору гражданина, к которой они прикреплены и получают первичную медико-санитарную помощь. Предварительная запись для прохождения диспансеризации НЕ ТРЕБУЕТСЯ.

 Маршрутизация пациентов по диспансеризации в ГБУЗ г. Москвы ГП №170 ДЗМ:

 - Обследование начинается на медицинском посту в отделении медицинской профилактики на 2 этаже в поликлинике №170. График работы отделения: с понедельника по пятницу в часы работы поликлиники с 8.00 до 20.00, в субботу с 9.00 до 15.00, в воскресенье можно обратиться к участковому врачу-терапевту.

 - Для прохождения диспансеризации в ФИЛИАЛАХ нашей поликлиники 1,2,3 нужно обратиться в кабинеты медицинской профилактики по месту жительства в часы работы учреждения.

Подробную информацию можно получить по Единому телефону справочной службы ГБУЗ г. Москвы ГП №170 ДЗМ: 8(495) 389-22-72

**Центр здоровья**

**Приглашаем всех, кто заботится о своем здоровье, посетить Центр здоровья!**

«Центр здоровья» при ГБУЗ г. Москвы ГП №170 ДЗМ:

Адрес: улица Подольских курсантов, дом 2, корпус 2, 2 этаж, кабинет №205

Режим работы: с понедельника по пятницу в часы работы поликлиники с 8.00 до 20.00, в субботу с 9.00 до 15.00, телефон 8(495) 389-01-11

Среди перспективных направлений улучшения здоровья населения, наряду с развитием и совершенствованием специализированной медицинской помощи особое место занимают формирование здорового образа жизни и профилактика социально-значимых неинфекционных заболеваний.

Образ жизни человека является ведущим фактором, определяющим состояние его здоровья. По оценкам всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) вклад образа жизни в здоровье достигает 50-55%.

**Основная задача Центров здоровья** – предоставить возможность любому гражданину РФ бесплатно оценить базовые показатели здоровья (в том числе функциональные и адаптивные резервы организма), прогноз состояния здоровья и с учетом этих показателей получить рекомендации по оздоровлению образа жизни, отказу от вредных привычек и сохранению здоровья.

В отделение «Центра здоровья» может обратиться любой гражданин РФ и бесплатно пройти комплексное обследование (согласно приказам Минздравсоцразвития России от 19.08.2009г №597н с изменениями от 20.09.2011 и № 328 от 19.04.2011), включающее оценку базовых показателей здоровья и основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. По результатам обследования врач Центра здоровья составляет индивидуальный план по оздоровлению образа жизни и коррекции имеющихся факторов риска. Пациенты могут пройти обучение в Школах (Школе по отказу от курения, Школе здорового питания, Школе по оптимизации массы тела и др.).

Программа комплексного обследования в Центре здоровья включает:

- Антропометрия с определением индекса массы тела (роста, веса и объема талии);

- экспресс-анализ на холестерин и глюкозу крови;

- компьютеризированная экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей;

- оценка функции дыхательной системы(спирометрия);

- определение монооксида углерода в выдыхаемом воздухе;

- ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчетом плече-лодыжечного индекса;

- ангиологический скрининг с определением жесткости сосудистой стенки и возраста сосудов;

-биоимпедансометрия для оценки состава тела с определением количества воды, жировой и мышечной массы;

- определение остроты зрения и внутриглазного давления;

Для выявления и оценки значимости проблем, связанных с избыточным потреблением алкоголя, проводится анкетирование пациентов по международному стандартизированному и одобренному Всемирной организацией здравоохранения опроснику AUDIT.

На сегодняшний день отделение «Центр здоровья» при Городской поликлинике №170 принимает более 200 человек в месяц.

**Приглашаем всех, кто заботится о своем здоровье, посетить «Центр здоровья»!**

«Центр здоровья» при ГБУЗ г.Москвы ГП №170 ДЗМ:

Адрес: улица Подольских курсантов, дом 2, корпус 2, 2 этаж, кабинет №205

Режим работы: с понедельника по пятницу в часы работы поликлиники с 8.00 до 20.00, в субботу с 9.00 до 15.00, телефон 8(495) 389-01-11