

Информация для населения о работе центров здоровья для взрослых

Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, – цель федерального проекта «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

С 2025 года для ее реализации центры здоровья для взрослых начали работать в обновленном формате, предусматривающем комплексную коррекцию факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Посещение центра здоровья для взрослых рекомендовано пациентам, которые имеют следующие факторы риска:

- избыточная масса тела,
- ожирение 1-2 ст.,
- курение табака,
- риск пагубного потребления алкоголя,
- низкая физическая активность и нерациональное питание.

Порядок обращения в центр здоровья для взрослых:

- по направлению врача,
- самостоятельно,
- на рабочем месте в рамках выездного мероприятия (по договоренности с работодателем).

Посещение центра здоровья для взрослых включает в себя:

1. анкетирование для выявления/уточнения факторов риска;
2. проведение специализированных опросов:
 - 2.1. оценка индивидуальных привычек питания,
 - 2.2. оценка физической активности,
 - 2.3. оценка степени никотиновой зависимости (для курящих пациентов),
 - 2.4. оценка последствий для здоровья, связанных с употреблением алкоголя (для пациентов с риском пагубного потребления алкоголя),
 - 2.5. оценка когнитивных функций (для пациентов 55-85 лет);
3. обследования:
 - 3.1. антропометрия (измерение роста, массы тела, окружности талии и бедер, определение индекса массы тела),
 - 3.2. расчет биологического возраста,
 - 3.3. измерение артериального давления,
 - 3.4. дополнительно для пациентов с избыточной массой тела и ожирением – биоимпедансометрия (анализ внутренних сред организма),
 - 3.5. дополнительно для курящих пациентов: спирометрия (исследование функции внешнего дыхания) и определение концентрации монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе;
4. проведение углубленного профилактического консультирования по поводу выявленных факторов риска;

5. разработка индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни;
6. разработка рекомендаций по здоровому питанию.

Для контроля динамики факторов риска предусмотрено трехэтапное диспансерное наблюдение в течение года с визитами в центр здоровья через 3, 6 и 12 месяцев.

Изменение образа жизни и коррекция факторов рисков развития заболеваний способствуют активному и здоровому долголетию.

Не упустите возможность и сделайте первый шаг к здоровой жизни уже сегодня!

Адреса центров здоровья для взрослых в Пензенской области:

1. ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Пенза, проспект Строителей, 2, тел. 45-45-43
2. ГБУЗ «Городская поликлиника», г. Пенза, ул. Набережная реки Мойки, 51
3. ГБУЗ «Городская поликлиника», г. Пенза, ул. Гагарина, 24
4. ГБУЗ «Пензенская районная больница», г. Пенза, проезд Сухумский, 8

Документы, необходимые для посещения Центра здоровья:

- паспорт,
- полис обязательного медицинского страхования,
- направление (при наличии).