



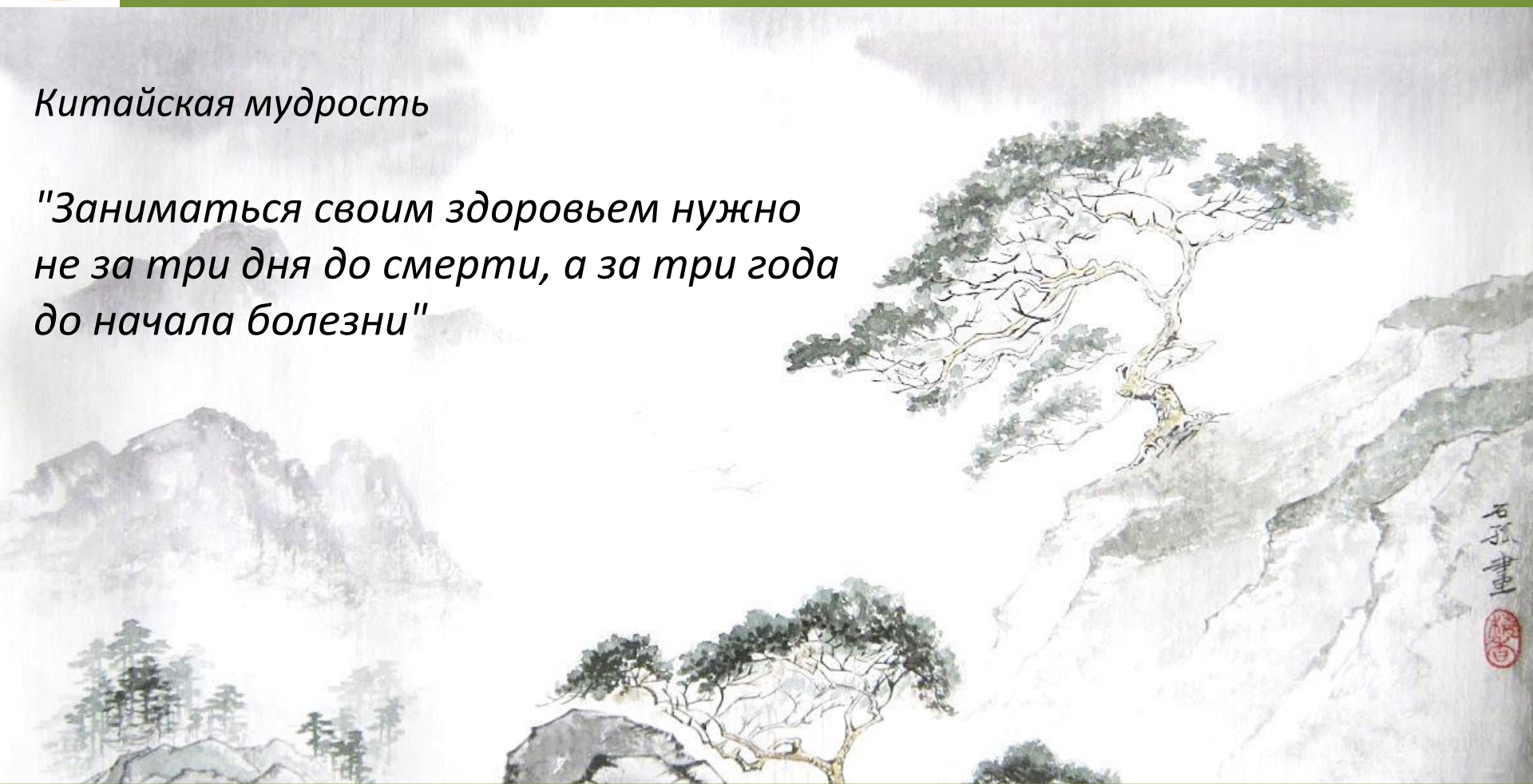
**Центры здоровья столицы: как
проходит обследование и
консультирование в центрах здоровья**



Зачем нужно посещать центры здоровья

Китайская мудрость

*"Заниматься своим здоровьем нужно
не за три дня до смерти, а за три года
до начала болезни"*





Зачем нужно посещать центры здоровья

Правильно ли
я питаюсь?

Как бросить
курить?

Как начать
больше
двигаться?

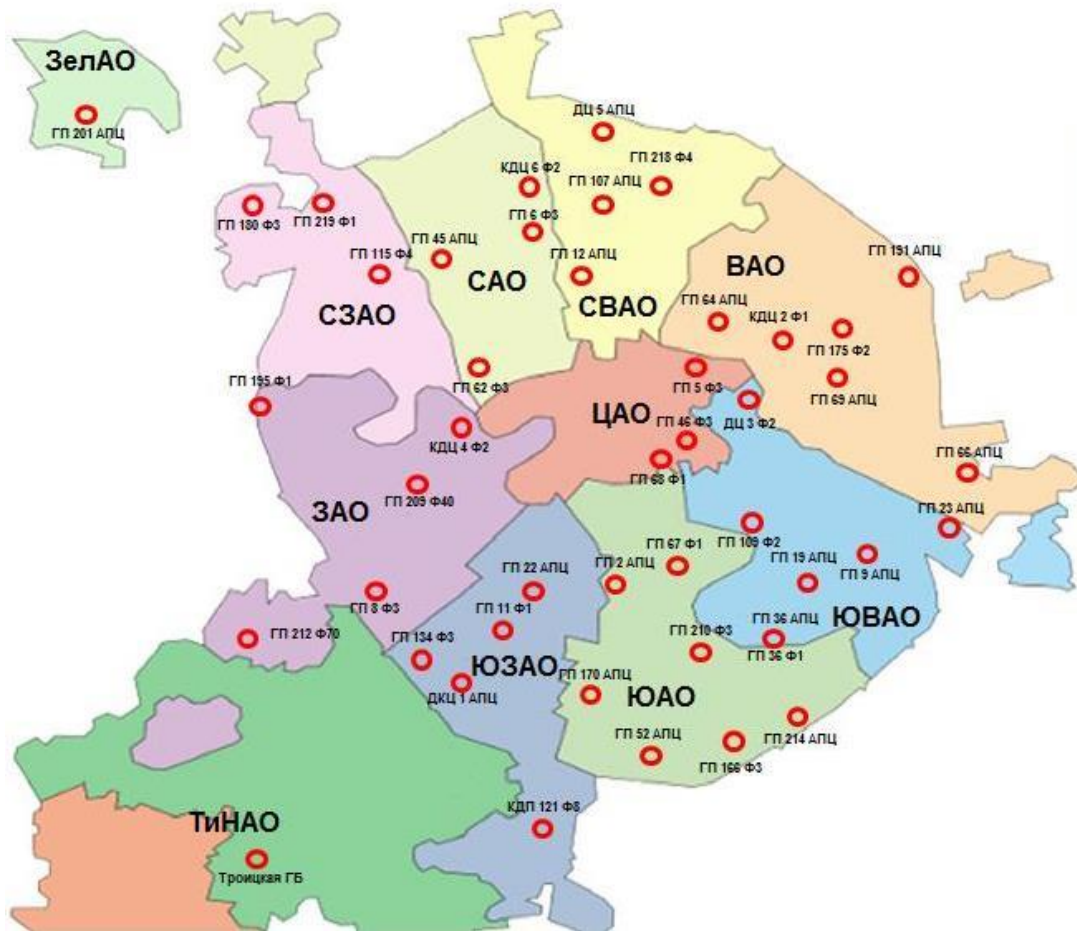
Как алкоголь
влияет на моё
здоровье?



Здоров ли Я?



Медицинские организации, имеющие в своем составе центры здоровья



45 медицинских организаций в Москве имеют в своем составе Центр здоровья



Кто может обращаться в центр здоровья и что для этого нужно сделать?



Впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования



Направленные врачами амбулаторно-поликлинического учреждения



Направленные после дополнительной диспансеризации (I – II группы состояния здоровья)



Дети 15-17 лет и дети, у которых решение о посещении центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем)



Направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами состояния здоровья



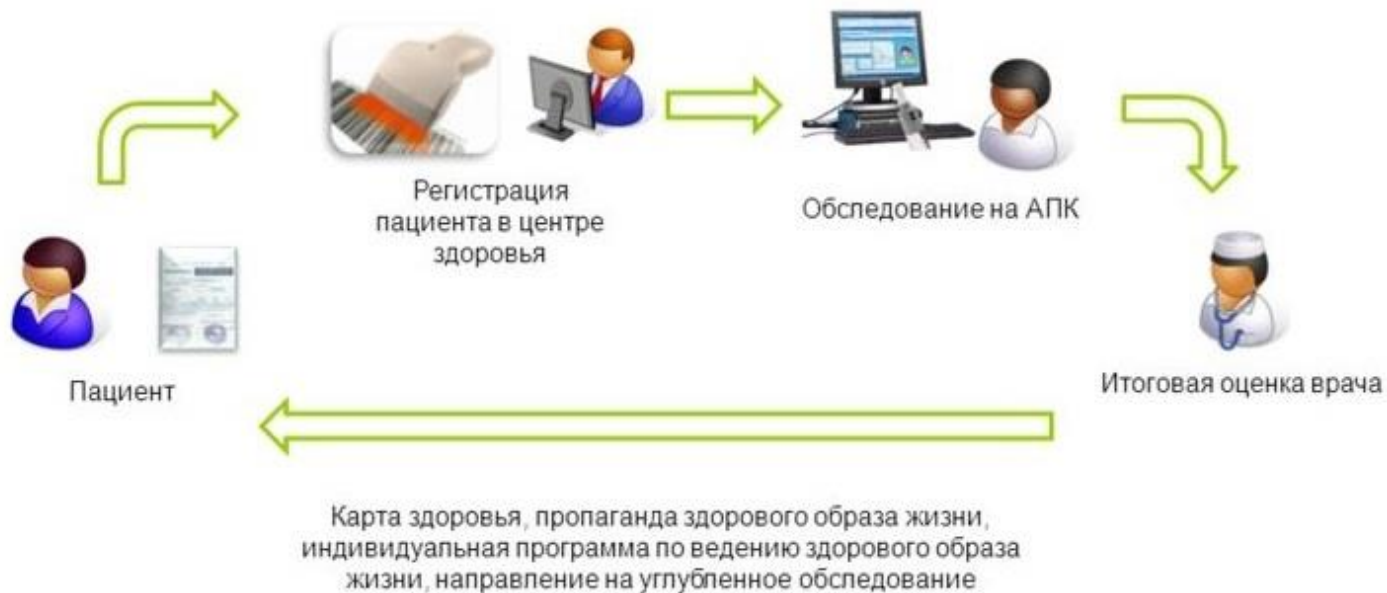
Обратившиеся для динамического наблюдения в соответствии с рекомендациями врача центра здоровья

Центр здоровья





Центр здоровья





Центр здоровья поможет научиться здоровью

Центры здоровья помогут не только здоровым людям, но и тем у кого уже имеются заболевания. Этим людям обследование помогает взглянуть на свои проблемы с другой стороны. Это то место, где помогут скорректировать образ жизни, чтобы не усугублять уже имеющиеся заболевания



Во многих Центрах здоровья проводятся «Школы здоровья». Эти образовательные семинары информируют людей об основных факторах риска. Так, проводятся групповые занятия по отказу от курения, повышению физической активности, по профилактике диабета, гипертонии и остеопороза





Обследования, которые проводятся в Центре здоровья



Измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела



Измерение артериального давления



Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови экспресс-методом



Определение суммарного сердечно-сосудистого риска



Определение концентрации монооксида углерода в выдыхаемом воздухе



Спирометрия



Обследования, которые проводятся в Центре здоровья



Биоимпедансометрия



Экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ сигналам от конечностей



Определение лодыжечно-плечевого индекса



Измерение внутриглазного давления и проверка остроты зрения



Прием (осмотр) гигиениста стоматологического





Измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

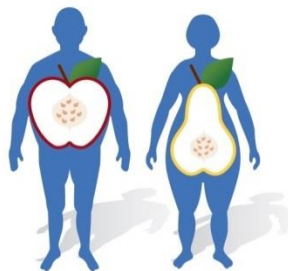
- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе: артериальная гипертония – в 3 раза чаще, сахарный диабет в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей:** снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
 - Ведение пищевого дневника
 - Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
 - Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов
 - Ограничение соли, острых закусок, соусов
 - Увеличение потребления овощей и фруктов
 - Дробное питание малыми порциями
 - Увеличение физической активности
- В части случаев:
- Психотерапия
 - Лекарства для снижения массы тела
 - Бариатрическая хирургия



Измерение артериального давления

Оптимальным считают ниже 120/80, нормальным 120-129/80-84 мм рт. ст. Если Ваше давление находится в пределах 13-139/85-89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным. При уровне давления 140/90 мм рт.ст. и более диагностируют артериальную гипертензию. Повышенное артериальное давление способствует развитию мозговых инсультов, аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера

Как снизить давление?

- Ограничить соль до 5 г в день (способствует снижению систолического («верхнего») давления в среднем на 5 мм рт. ст.)
- Повысить физическую активность и отказаться от курения
- Снизить массу тела (потеря 5 кг приводит к снижению давления на 4 мм рт.ст.)
- Есть здоровую пищу, богатую овощами и фруктами, особенно содержащими много калия и магния, и ограничить алкоголь
- При гипертензии необходимо принимать препараты для снижения давления, которые назначил Ваш врач. Никогда не занимайтесь самолечением, это опасно для Вашего здоровья!

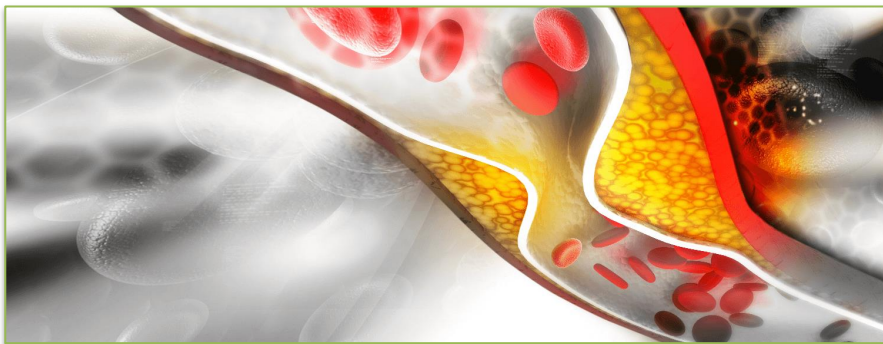




Определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом

Холестерин является жизненно необходимым веществом для человека. Он входит в состав мембран всех клеток, участвует в образовании желчных кислот, витамина Д и целого ряда гормонов

Но при **избыточном содержании** в крови холестерин **вреден**. Существует определенная связь между повышенным уровнем холестерина крови и развитием сердечно-сосудистых заболеваний



Желательный общий холестерин с позиции снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений составляет **< 5,18 ммоль/л** для взрослых





Определение уровня глюкозы в крови экспресс-методом

Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. На одного обратившегося к врачу приходится 3-4 человека с уровнем сахара в крови выше нормальных значений. Измерение уровня глюкозы в крови-простой анализ, позволяющий своевременно предотвращать серьезные проблемы со здоровьем. Проведение этого анализа особенно важно для людей с ожирением, при наличии близких родственников, страдающих сахарным диабетом. Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно болеющих сахарным диабетом гораздо чаще переносят сосудистые и сердечные осложнения

ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ

- Время проведения анализа 1-2 минуты;
- Диагностика по одной капле крови из пальца;



*Цель: уровень глюкозы натощак в плазме крови **6 ммоль/л***

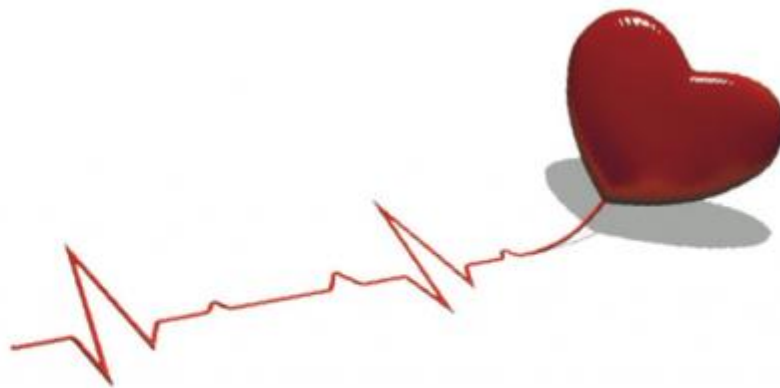
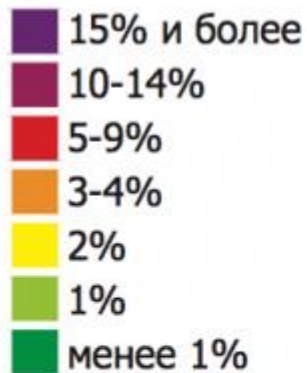
Достижению данной цели способствует соблюдение принципов здорового питания с акцентом на ограничение легкоусвояемых углеводов (сахара, конфет, варенья, сладких газированных напитков и т.д.)



Определение суммарного сердечно-сосудистого риска

Врач определит Ваш уровень суммарного риска по шкале SCORE

Если Ваш показатель по шкале SCORE находится в пределах от 5% до 10%, то суммарный риск сердечно-сосудистых осложнений у Вас высокий, а если 10% и более, то риск очень высокий! В этих случаях врач назначит дополнительные обследования и даст рекомендации по снижению уровня суммарного риска - это важно для профилактики осложнений, таких как инфаркт миокарда или мозговой инсульт



* SCORE – сокращение от английского *Systematic Coronary Risk Evaluation* (систематическая оценка коронарного риска). Шкала оценки риска была разработана на основании анализа 12 крупных исследований, включавших 205 178 человек.



Шкала SCORE

Систолическое артериальное давление (мм рт. ст.)	Женщины					Мужчины															
	Некурящие		Курящие		Возраст	Некурящие		Курящие													
	4	5	6	7		8	4	5	6	7	8										
180	7	8	9	10	12	13	15	17	19	22	55	14	16	19	22	26	26	30	35	41	47
160	5	5	6	7	8	9	10	12	13	16	65	9	11	13	15	16	18	21	25	29	34
140	3	3	4	5	6	6	7	8	9	11	65	6	8	9	11	13	13	15	17	20	24
120	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	65	4	5	6	7	9	9	10	12	14	17
180	4	4	5	6	7	8	9	10	11	13	60	9	11	13	15	18	18	21	24	28	33
160	3	3	3	4	5	5	6	7	8	9	60	6	7	9	10	12	12	14	17	20	24
140	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6	60	4	5	6	7	9	8	10	12	14	17
120	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	60	3	3	4	5	6	6	7	8	10	12
180	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	55	6	7	8	10	12	12	13	16	19	22
160	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	55	4	5	6	7	8	8	9	11	13	16
140	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	55	3	3	4	5	6	5	6	8	9	11
120	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	55	2	2	3	3	4	4	4	5	6	8
180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	45	4	4	5	6	7	7	8	10	12	14
160	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	45	2	3	3	4	5	5	6	7	8	10
140	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	45	2	2	2	3	3	3	4	5	6	7
120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	45	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5
180	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	40	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4
160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1

Общий холестерин (ммоль/л)



Определение концентрации монооксида углерода в выдыхаемом воздухе



Прибор Смокелайзер позволяет оценить тяжесть курения и выявить факт пассивного курения

CO (ppm) %COHb

20 и выше	3.20+
20	3.20
19	3.04
18	2.88
17	2.72
16	2.56
15	2.40
14	2.24
13	2.08
12	1.92
11	1.76
10	1.60
9	1.44
8	1.28
7	1.12
6	0.96
5	0.80
4	0.64
3	0.48
2	0.32
1	0.16

Злостный
курильщик

Курильщик

Малокурящий

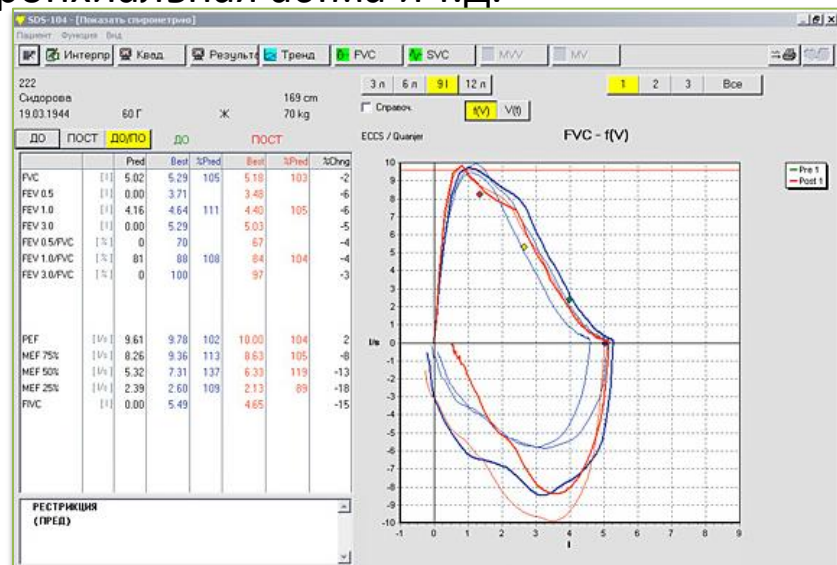
Некурящий



Спирометрия (оценка основных показателей дыхательной системы)

С помощью аппарата **спирометра** проводят оценку дыхательной функции, определяют какой объем воздуха и с какой скоростью может вдохнуть и выдохнуть человек.

Это нужно для диагностики заболеваний легких, таких как ХОБЛ, эмфизема, фиброз, бронхиальная астма и т.д.





Биоимпедансометрия

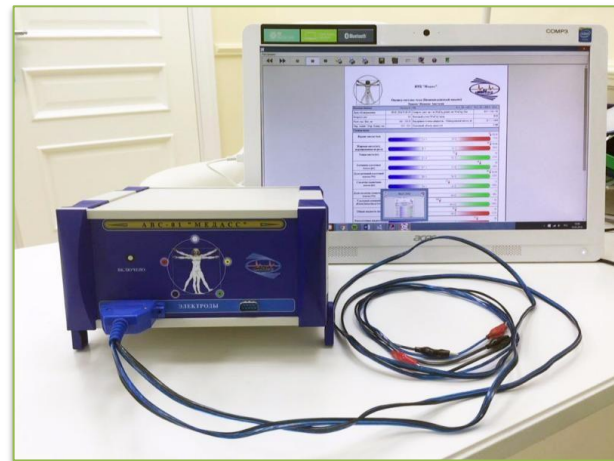
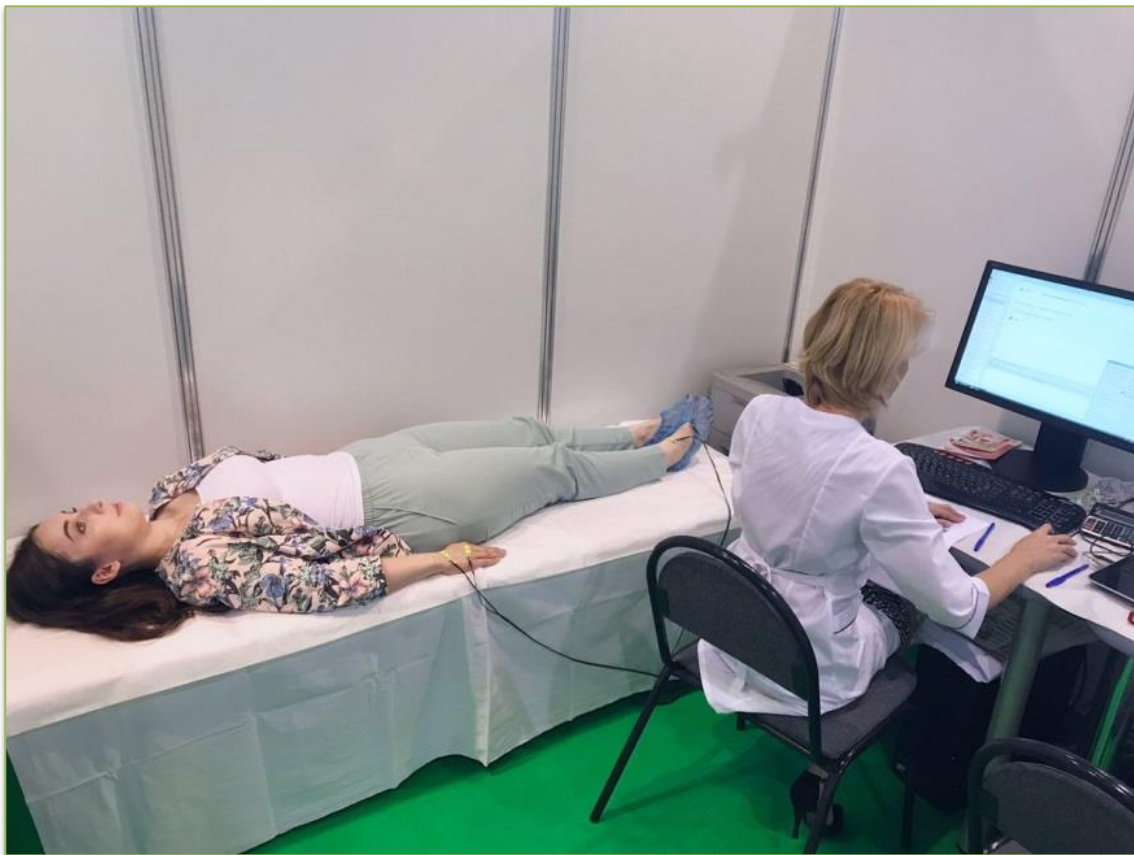
Биоимпедансометрия – это метод с помощью которого возможно определение состава тела человека: соотношение воды, жировой и мышечной массы



Состав тела						
Индекс массы тела	20	18.5	23.9	95%		
Жировая масса (кг), нормированная по росту	14.3	10.4	17.3	103%		
Тощая масса (кг)	45.7	39.7	61.5	90%		
Активная клеточная масса (кг)	25.5	20.6	32.1	97%		
Доля активной клеточной массы (%)	55.9	50.0	56.0	105%		
Скелетно-мышечная масса (кг)	22.5	18.7	30.1	92%		
Доля скелетно-мышечной массы (%)	49.3	43.5	51.5	104%		
Удельный основной обмен (ккал./кв.м/сут.)	822.4	796.1	899.9	97%		
Общая жидкость (кг)	33.5	29.1	45.2	90%		
Внеклеточная жидкость (кг)	14.0	11.6	18.1	94%		
Соотношение талия / бедра	0.69	0.60	0.85	95%		
Классификация по проценту жировой массы	23.8	18.6	23.8	29.1	34.3	90%
	Истощение	Фитнес-стандарт	Норма	Избыточный вес	Ожирение	

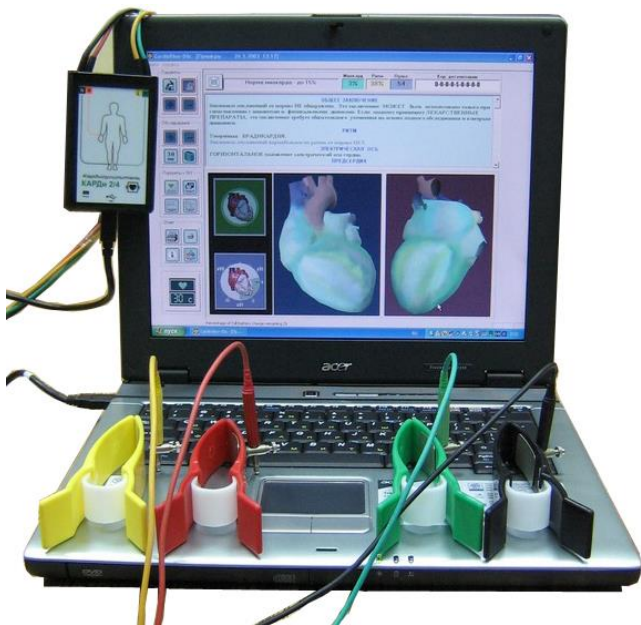


Как проводится биоимпедансометрия?





Экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ сигналам от конечностей



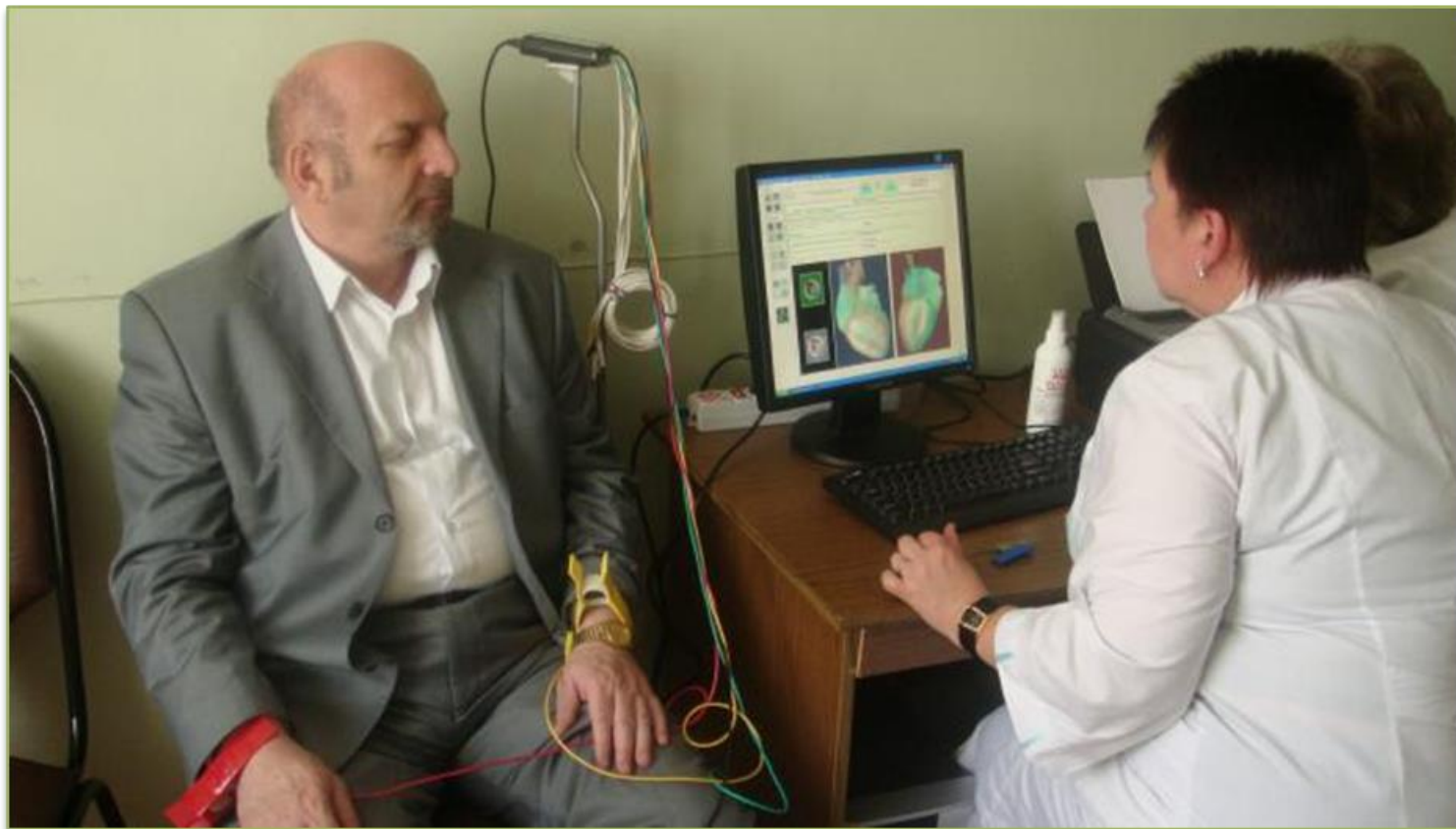
Прибор «Кардиовизор»



Данная методика позволяет успешно выявлять ишемические изменения в сердце на ранних этапах развития, в том числе выявить доклиническую стадию болезни



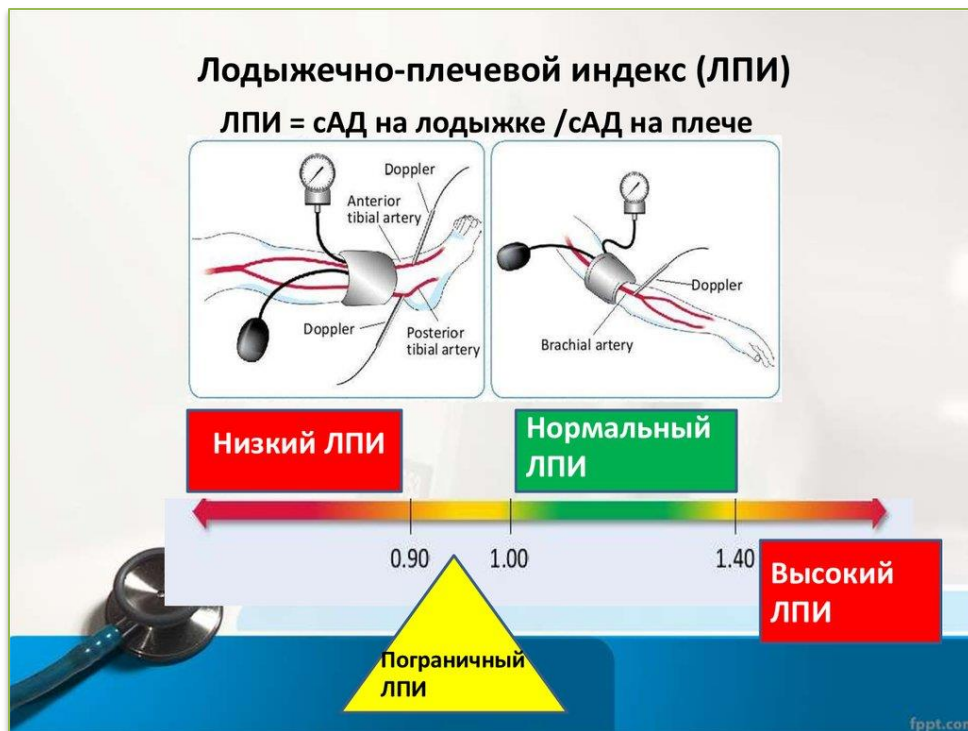
Экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ сигналам от конечностей





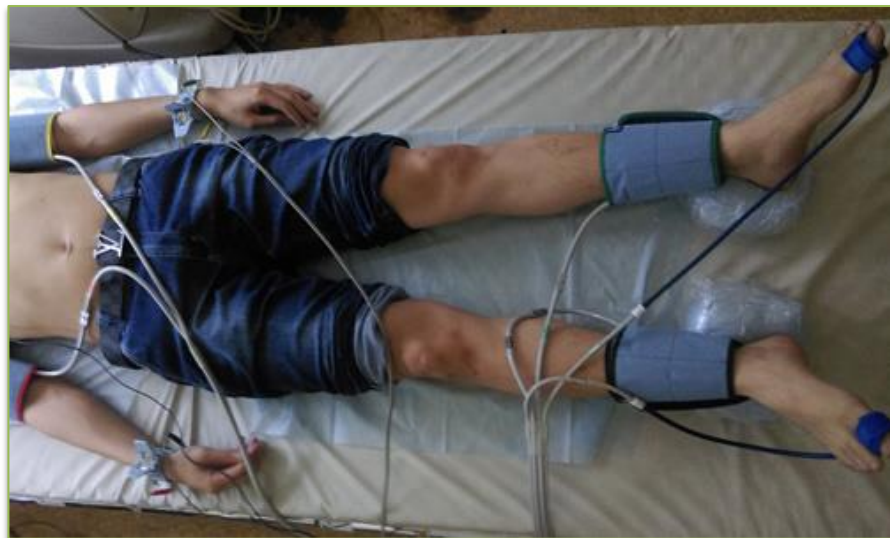
Определение лодыжечно-плечевого индекса

Измерение лодыжечно-плечевого индекса позволяет получить информацию о наличии атеротромботических поражений нижних конечностей и связанных с этим сочетанных поражений артерий сердца и мозга.





Как проводится измерение лодыжечно-плечевого индекса

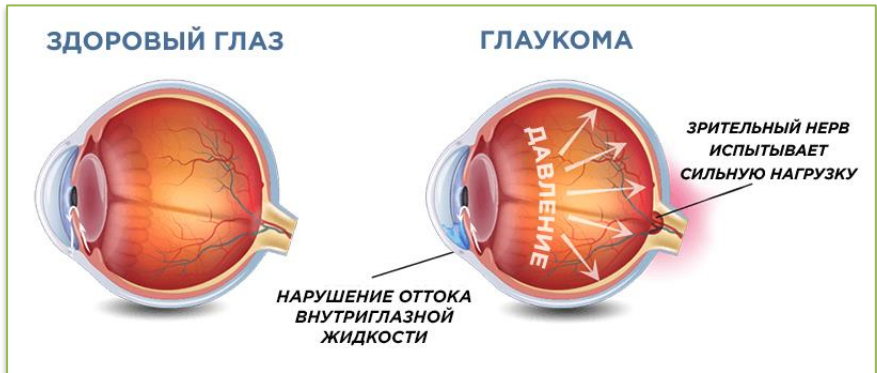




Измерение внутриглазного давления



Внутриглазное давление исследуют для раннего выявления глаукомы. Глаукома длительное время протекает бессимптомно (в начале заболевания острота зрения может быть нормальной). Без раннего назначения лечения глаукома неизменно ведет к необратимому снижению зрения, в тяжелых случаях – к слепоте.

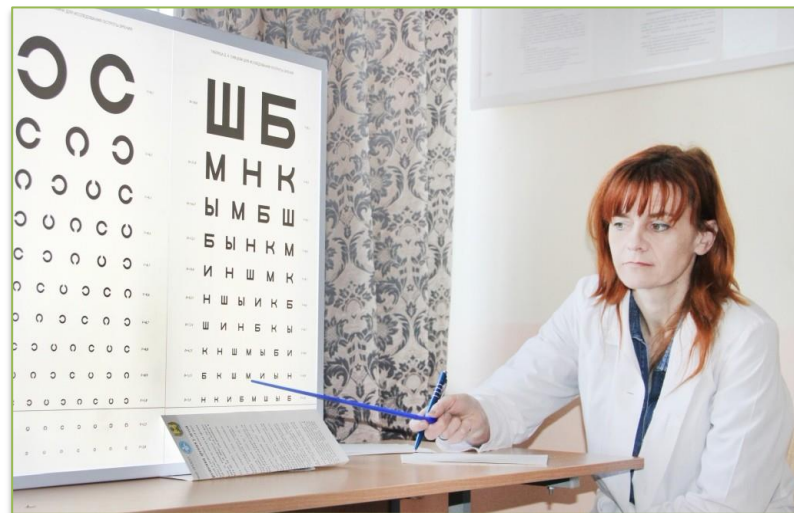




Проверка остроты зрения

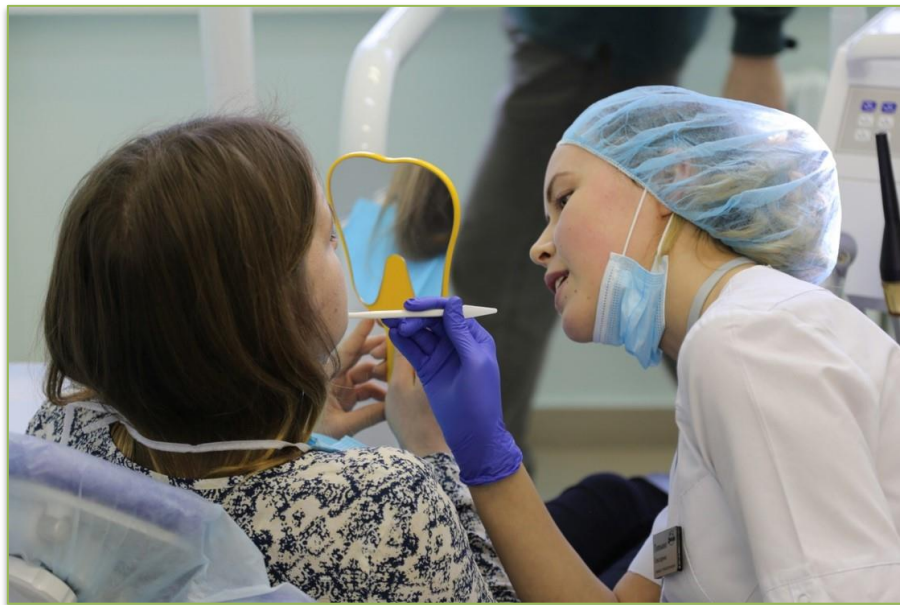
Большинство офтальмологических заболеваний сопровождаются снижением остроты зрения: катаракта, глаукома, дистрофические, сосудистые и воспалительные заболевания сетчатки, помутнения роговицы и стекловидного тела.

Большинство пациентов, заметив снижение зрения, самостоятельно обращаются к офтальмологу. Другие, напротив, мало чувствительны к снижению зрения, в особенности, если острота зрения снижена на одном глазу.





Кабинет гигиениста стоматологического



В кабинете проводится диагностика гигиены полости рта, болезней слизистой оболочки и пародонта, некариозных поражений, кариеса зубов



Гигиенист обучает пациента основам гигиены полости рта и проводит профессиональную гигиену полости рта



Результаты комплексного обследования

По результатам проведенных обследований врач Центра здоровья предоставит рекомендации, в том числе по коррекции выявленных факторов риска – нездорового питания, избыточной массы тела, курения, низкой физической активности.

Если у пациента выявлены признаки или высокий риск заболеваний, врач направляет его к специалистам поликлиники по месту прикрепления.





Школы здоровья

В Центре здоровья вы можете также посещать занятия лечебной физкультуры и школы здоровья – школу по отказу от курения, школу здорового питания, школу по снижению избыточной массы тела, школу артериальной гипертензии.





Обследования и консультации в центре здоровья проводятся

Быстро Комплексное обследование длится менее часа.

Удобно Вы можете записаться заранее и пройти обследование в удобное для Вас время. Центр здоровья работает с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00

Бесплатно Все обследования и консультации в центре здоровья бесплатны для пациентов

Регулярно Комплексное обследование проводится один раз в год. Обратиться в центр здоровья можно повторно для коррекции факторов риска, например, для отказа от курения или снижения массы тела.





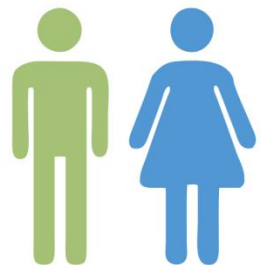
Диспансеризация определенных групп взрослого населения

В городских поликлиниках города Москвы функционирует **50 отделений медицинской профилактики**, в которых Вы можете пройти диспансеризацию 1 раз в 3 года **бесплатно, без записи и без очереди**





Диспансеризация определенных групп взрослого населения в 2018 году



ПАСПОРТ,
ПОЛИС ОМС



ОТДЕЛЕНИЕ
МЕД. ПРОФИЛАКТИКИ



ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ С
УЧЕТОМ ПОЛА И ВОЗРАСТА



ПРОЙДИТЕ СЛЕДУЮЩЮЮ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
ЧЕРЕЗ 3 ГОДА

Год рождения:

1928, 1931, 1934,
1937, 1940, 1943,
1946, 1949, 1952,
1955, 1958, 1961,
1964, 1967, 1970,
1973, 1976, 1979,
1982, 1985, 1988,
1991, 1997



Диспансеризация определенных групп взрослого населения

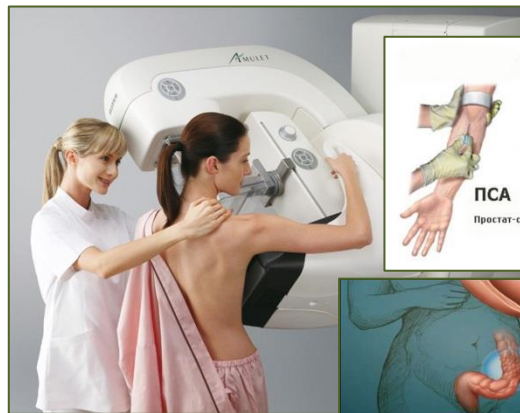
Первый этап диспансеризации:

- ✓ Определение индекса массы тела
- ✓ Измерение артериального давления
- ✓ Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
 - ✓ Маммография
 - ✓ Флюорография
 - ✓ Электрокардиография
- ✓ Измерение внутриглазного давления
- ✓ Осмотр акушеркой (фельдшером)
- ✓ Исследование крови на простат-специфический антиген
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь





Онкологический скрининг при диспансеризации




Первый этап

Инструментальные и лабораторные методы исследования

- ✓ Маммография – выявление рака молочной железы
- ✓ Цитологическое исследование мазка с шейки матки – выявление рака шейки матки
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь – выявление колоректального рака
- ✓ Исследование крови на ПСА – выявление рака предстательной железы



Второй этап

Дополнительные методы исследований при выявлении подозрений на ЗНО на первом этапе

- ✓ Колоноскопия / ректороманоскопия – выявление колоректального рака
- ✓ Консультация врача-акушера-гинеколога – выявление рака молочной железы и рака шейки матки



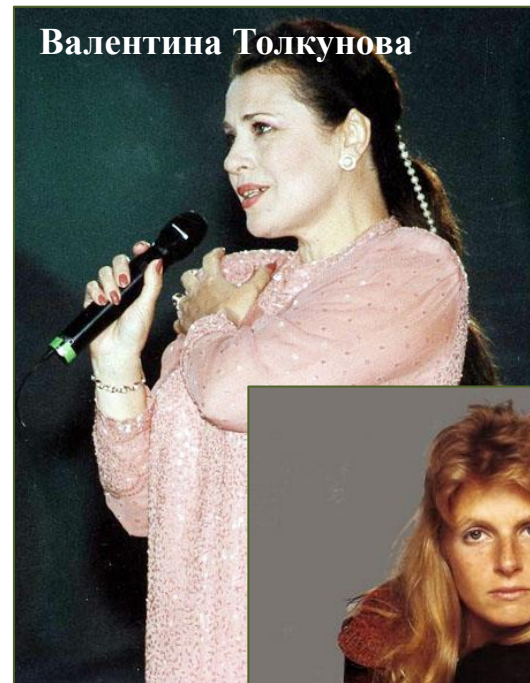
Дообследование —> Консультация участкового врача-терапевта – обследование врачами-специалистами, дополнительные методы лабораторных и инструментальных исследований



Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Рак молочной железы

Валентина Толкунова



Линда Маккартни



Рак толстого кишечника

Линда Беллингем



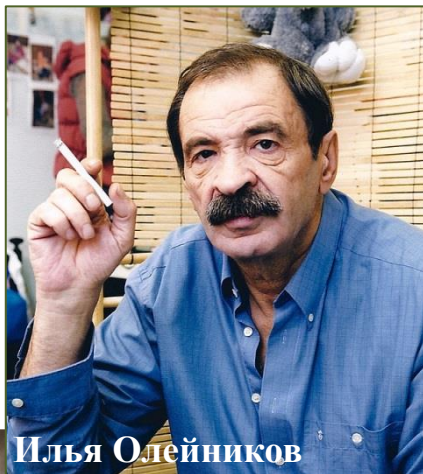
Одри Хепберн





Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Александр Абдулов



Илья Олейников



Олег Ефремов



Ролан Быков



Даррел Хью Уинфилд
«Ковбой Мальборо»

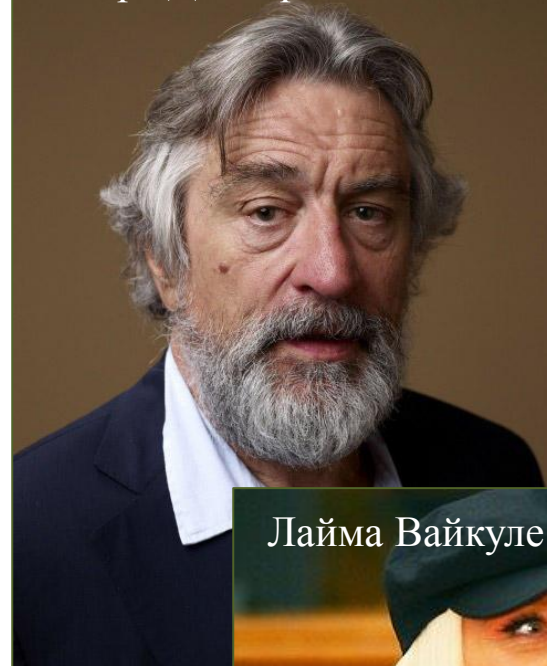


Джо Кокер



Знаменитости, победившие РАК

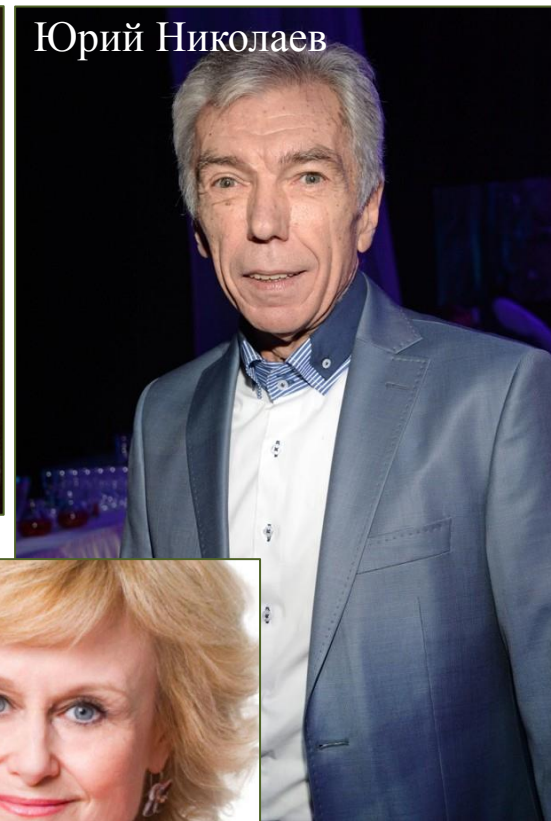
Роберт Де Ниро



Эммануил Виторган



Юрий Николаев



Лайма Вайкуле



Дарья Донцова





!РАК - НЕ ПРИГОВОР!

!РАК НЕ БОЛИТ!



**Приглашаем Вас пройти
диспансеризацию или
профилактический медицинский
осмотр в поликлинике, к которой
Вы прикреплены**



Всемирная
организация
здравоохранения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Минздрав России



Департамент
здравоохранения
города Москвы

При подготовке презентации использованы российские Национальные рекомендации по кардиоваскулярной профилактике, материалы Всемирной организации здравоохранения, Приказы Минздрава России и Департамента здравоохранения города Москвы.



Благодарю за внимание!

