

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 риска развития заболеваний способствуют активному и здоровому долголетию.**

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



**Документы, необходимые для посещения Центра здоровья:**

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

## **АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ:**

**ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,  
г. Пенза, проспект Строителей, 2,  
тел. 45-45-43**

**ГБУЗ «Городская поликлиника»,  
поликлиника №1,  
г. Пенза, ул. Набережная реки  
Мойки, 51;  
тел. 99-87-19**

**ГБУЗ «Городская поликлиника»,  
поликлиника №6,  
г. Пенза, ул. Гагарина, 24;  
тел. 99-84-43, 49-83-95**

**ГБУЗ «Пензенская районная  
больница»,  
г. Пенза, проезд Сухумский, 8;  
тел. 23-69-79, 45-38-18**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



## **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О РАБОТЕ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**



Самое актуальное здесь!



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

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

С 2025 года 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 степени,
- 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:

### АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ/УТОЧНЕНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА

#### ПРОВЕДЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ОПРОСОВ:

- оценка индивидуальных привычек питания,
- оценка физической активности,
- оценка степени никотиновой зависимости (для курящих пациентов),
- оценка последствий для здоровья, связанных с употреблением алкоголя (для пациентов с риском пагубного потребления алкоголя),
- оценка когнитивных функций (для пациентов 55-85 лет).



#### ОБСЛЕДОВАНИЕ:

- **антропометрия** (измерение роста, массы тела, окружности талии и бедер, определение индекса массы тела),
- **расчет биологического возраста**,
- **измерение артериального давления**,
- дополнительно для пациентов с избыточной массой тела и ожирением – **биоимпедансометрия** (анализ внутренних сред организма),
- дополнительно для курящих пациентов: **спирометрия** (исследование функции внешнего дыхания) и **определение концентрации монооксида углерода (CO)** в выдыхаемом воздухе.



### ПРОВЕДЕНИЕ УГЛУБЛЕННОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО ПОВОДУ ВЫЯВЛЕННЫХ ФАКТОРОВ РИСКА

### РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

