**Центр здоровья для взрослых на базе городской поликлиники**

**Адрес:** г.о. Электросталь, ул. Пушкина, д.3, кабинет №313 (3-й этаж).
**Часы работы:** с 8.00 до 20.00 часов по будням (в 2 смены).
**Контактный телефон:** 8(496) 574-66-59.

Доступна предварительная запись в [системе ЕМИАС (электронной регистратуры)](http://muzecgb.ru/er), в регистратурах по месту прикрепления (ул. Пушкина,д.3, ул. К.Маркса, д.7-а, пр.Южный,д.9/1), у дежурного администратора городской поликлиники (тел. 8 (496) 574-02-66).

**Центр здоровья для взрослых:**

* функционирует в рамках реализации Программы Министерства здравоохранения и социального развития РФ по формированию здорового образа жизни;
* оказывает медицинскую помощь взрослому населению с 18 лет и старше;
* помощь оказывается бесплатно при наличии документа, удостоверяющего личность и полиса обязательного медицинского страхования.

Заведующий Центра здоровья для взрослых: врач-терапевт **Киушкина Наталья Александровна**.



**Основные цели деятельности «Центра Здоровья»:**

* Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах.
* Мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье, здоровье близких и окружающих.
* Выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний.
* Просвещение и информирование населения о вреде употребления алкоголя и табака.

**ЦЗ проводит комплексное обследование:**

* Измерение роста, веса;
* Тестирование на аппаратно – программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма;
* Определение функционального состояния сердца (кардиовизор);
* Определение функционального состояния дыхательной системы (спирометрия);
* Ангиологический скрининг сосудов верхних и нижних конечностей с автоматическим измерением артериального давления;
* Анализ внутренних сред организма, процентное соотношение воды, мышечной и жировой ткани (биоимпедансметрия) и диагностика ожирения;
* Экспресс-анализ общего холестерина и глюкозы в крови;
* Экспресс-анализ окиси углерода выдыхаемого воздуха;
* Проверка остроты зрения, рефрактометрия, тонометрия (измерение внутриглазного давления бесконтактным методом), диагностика астигматизма;
* Диагностика кариеса зубов и пародонтита;
* Осмотр врача-терапевта.

По окончании исследования выдается заключение и рекомендации врача-специалиста центра здоровья.

Время обследования 40 - 60 минут.



Проводиться динамическое наблюдение за пациентами с информированием об опасных для здоровья факторах, обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей.

Проводиться групповое и индивидуальное консультирование по вопросам сохранения и укрепления здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям спортом, режиму сна, проводятся занятия в Школах Здоровья.

Проводиться обучение населения гигиеническим навыкам и мотивирование граждан к отказу от вредных для здоровья привычек, включая помощь в отказе от потребления алкоголя и табака.

Осуществляется оценка функциональных резервов организма, прогноз состояния здоровья.



При выявлении в процессе тестирования и врачебного осмотра подозрения на какое-либо заболевание или риск развития заболевания, врач терапевт ЦЗ рекомендует гражданину обратиться для наблюдения к своему участковому врачу-терапевту по месту жительства или врачу-специалисту.

**Перед комплексным обследованием обязательно выполнение следующих условий:**

* прибыть на обследование натощак или через 2-3 часа после приема пищи;
* за 2 часа до обследования исключить курение и употребление никотиносодержащих продуктов и препаратов;
* все медицинские препараты, назначенные ранее Вашим лечащим врачом, принимать согласно назначению.