**В центрах здоровья (для взрослых)** любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. Хотите подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить? Специалисты ответят на ваши вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации.

**В центре можно оценить состояние здоровья, резервы организма, выяснить, на что следует обратить внимание, чтобы здоровье сохранить и улучшить.**

* Хотите узнать, что не так с вашим питанием? Врачи центров здоровья зададут вам несколько вопросов и помогут внести изменения в привычный режим.
* Мечтаете бросить курить? Специалист оценит уровень вашей никотиновой зависимости и даст рекомендации о том, какой способ бросить курить подходит именно вам.
* Не знаете, как вписать двигательную активность в свой ритм жизни? Эксперт даст вам простые советы, которые не требуют от вас походов в дорогостоящий спортзал и покупки оборудования.
* Хотите узнать, как потребление алкоголя может повлиять на ваше здоровье? Вам расскажут о том, как умеренно подойти к этому вопросу и снизить риски для сердца и других систем организма.

*Если обследование выявит какие-то проблемы со здоровьем, вы получите подробные рекомендации – куда, к какому специалисту обратиться для лечения. С вашего согласия сотрудники центра здоровья передадут данные о заболевании в кабинет медицинской профилактики или вашему участковому врачу для дальнейшего наблюдения.*

**Обычно мы вспоминаем о здоровье, когда оно напоминает нам о себе – тут болит, там колет, голова наутро гудит, при ходьбе одышка мучает… Теперь появилась возможность позаботиться о себе до появления проблем!**

*C 1 декабря 2009 года в России начали работу центры здоровья. Любой гражданин страны, который считает себя почти или совсем здоровым, может оценить свою физическую форму. Получить помощь в избавлении от вредных привычек. Проанализировать свое питание. Узнать, есть ли риски сердечно-сосудистых заболеваний. Получить рекомендации о том, как сделать образ жизни себя и своих детей более здоровым.*

*Полноценное обследование, консультации специалистов, возможность следить за своим прогрессом – и все****это бесплатно****!*

**

***В центры здоровья может обратиться любой гражданин России. С собой нужно иметь всего два документа – паспорт (свидетельство о рождении) и полис обязательного медицинского страхования.***

*При первом посещении вы станете обладателем Карты здоровья, пройдете обследование (объем исследований – по желанию и решению посетителя). Затем врач расскажет вам, каково состояние здоровья на данный момент, и даст необходимые рекомендации.*

***Прием в центрах здоровья для взрослых, осуществляется с 18 лет.***

*В 2011 году по всей России открыты также центры здоровья для детей.*

Если вы хотите сохранить свое здоровье, изменить свой образ жизни, определиться с подходящей именно вам физической нагрузкой и питаться правильно – найдите ближайший центр в вашем регионе.

Вы получите оценку наиболее вероятных факторов риска, резервов организма, прогноз состояния здоровья, индивидуальную программу здорового образа жизни. Если есть необходимость, взрослые и дети могут систематически наблюдаться в центре здоровья, посещать занятия в школах здоровья и кабинетах лечебной физкультуры.

В центрах здоровья работают специалисты широкого профиля, которые знают все о здоровом образе жизни и профилактике, и могут провести подробные индивидуальные консультации. Наши сотрудники смогут ответить на ваши вопросы о здоровом питании, физической нагрузке, гигиене, режиме труда и отдыха. Расскажут про отказ от вредных привычек. Специалисты центров здоровья проведут анкетирование на компьютере, измеряют ваше давление, проверят уровень глюкозы и холестерина в крови, оценят работу сердца и легких, а стоматологический гигиенист проверит состояние полости рта. Офтальмологическое обследование позволит не только проверить зрение, но и диагностировать нарушение работы сосудистой системы, осложнения сахарного диабета или гипертонии. В центрах также можно заняться лечебной физкультурой и получить новые знания в школе здоровья.

**Все центры здоровья в стране оборудованы одинаково.**

* Сначала посетитель центра пройдет базовое обследование, а другие тесты выберет сам. В первую очередь доктор задаст вам вопросы о вашем образе жизни, питании и общем состоянии здоровья, а специальная компьютерная система проанализирует ваши данные.
* Специалист центра измерит ваше артериальное давление, проверит работу сердца и установит, есть ли у вас риски развития сердечно-сосудистых заболеваний.
* Другой прибор поможет оценить состояние вашей дыхательной системы – в норме ли легкие?
* Также имеется аппаратура для измерения роста и веса, уровня холестерина и сахара в крови. Есть и возможность расчета соотношения воды, мышц и жировой ткани в организме – это позволяет врачам точнее подбирать рацион и физическую нагрузку для тех, кто хочет сбросить лишний вес.
* Уровень токсических веществ в организме, недостаток кислорода из-за курения и состояние полости рта – все это также можно измерить в центрах здоровья.

*Вся эта информация поможет специалистам центра дать вам индивидуальные рекомендации для поддержания здоровья и коррекции образа жизни.*

***1. Центр здоровья  (для взрослых)  на базе ГБУЗ АО «Городская поликлиника №2»***

|  |  |
| --- | --- |
| *Адрес:* | *г. Благовещенск, ул. 50 лет Октября, 195/1* |
| *Режим работы:* | *Рабочие дни 8.00-18.00* |
| *Руководитель:* | *Главный врач - Cластин Сергей Сидорович    Руководитель центра - Васюхина Алина Владимировна* |
| *Контакты:* | ***8(4162) 33-00-12*** |

**2. Центр здоровья (для взрослых) на базе ГБУЗ АО «Свободненская городская поликлиника»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Адрес:* | *г. Свободный, ул. Орджоникидзе, 78* |
| *Режим работы:* | *Рабочие дни 8.00-18.00* |
| *Руководитель:* | *Главный врач - Юдина Ирина Владимировна Руководитель центра - Харчевникова Александра Викторовна* |
| *Контакты:* | ***8(41643) 5-84-33*** |