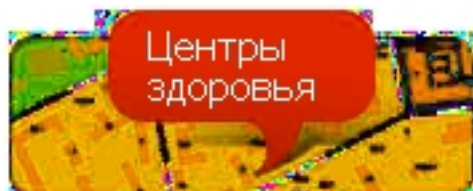


В Пензе



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.

С 1 декабря в России начинают открываться центры здоровья. Любой гражданин страны, который считает себя почти или совсем здоровым, сможет 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!

Кто может обратиться?

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.

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.

Тесты.

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.

Центры.

В центрах здоровья 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? Многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации.

1. Центр здоровья на базе ГУЗ «Пензенская областная клиническая больница им. Н.Н. Бурденко»



Адрес: г. Пенза, ул. Тамбовская/Богданова 32/53 А

Режим работы: Пн - Пт 08:00 - 18:00 Сб 08:00 - 14:00

*Руководитель: Главный врач - Митрошина Светлана Юрьевна
Руководитель центра - Касакиза Тамара Владимировна*

Контакты: (8412) 59-16-51

2. Центр здоровья на базе МУЗ «Городская больница № 3»



Адрес: г. Пенза, ул. Набережная реки Мойки, 51

Режим работы: Рабочие дни 08:00 - 19:00

*Руководитель: Главный врач - Марков Владимир Валентинович
Руководитель центра - Сгибова Валентина Владимировна*

Контакты: (8412) 35-07-12

3. Центр здоровья на базе МУЗ «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи им. Г.А. Захарьина»



Адрес: г. Пенза, ул. Стасова, 7

Режим работы: Рабочие дни 08:00 - 19:00

*Руководитель: Главный врач - Космачев Вячеслав Владимирович
Руководитель центра - Смолякова Лариса Анатольевна*

Контакты: (8412) 95-12-45, (8412) 43-16-70

4. Центр здоровья на базе ГУЗ «Пензенская областная детская клиническая больница» им. Н.Ф. Филатова»



Адрес: г. Пенза, ул. Бекешская, 43 (Областная консультативная детская поликлиника - находится на первом этаже)

Режим работы: Рабочие дни 08:00 - 18:00

Руководитель: Главный врач - Крылова Татьяна Всеволодовна

Контакты: (8412) 42-75-73

5. Детский центр здоровья на базе Лицея современных технологий управления □ 2



Адрес: г. Пенза, ул. Бакунина, 115

Руководитель: Зав. центра - Яблочкина Светлана Николаевна

Контакты: (8412) 99-10-49

** * **

[Сайт](#) *Здоровая Россия.*