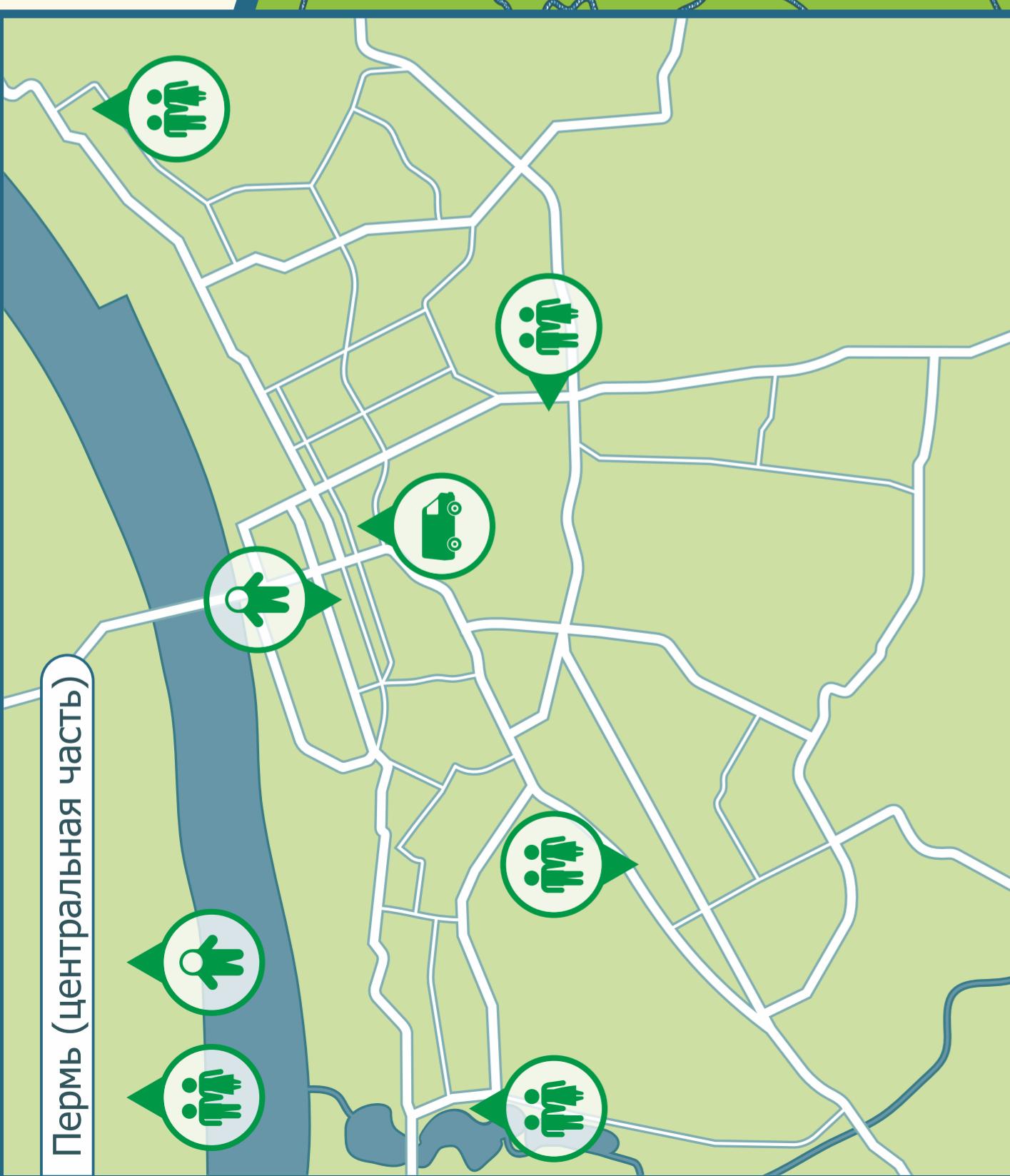
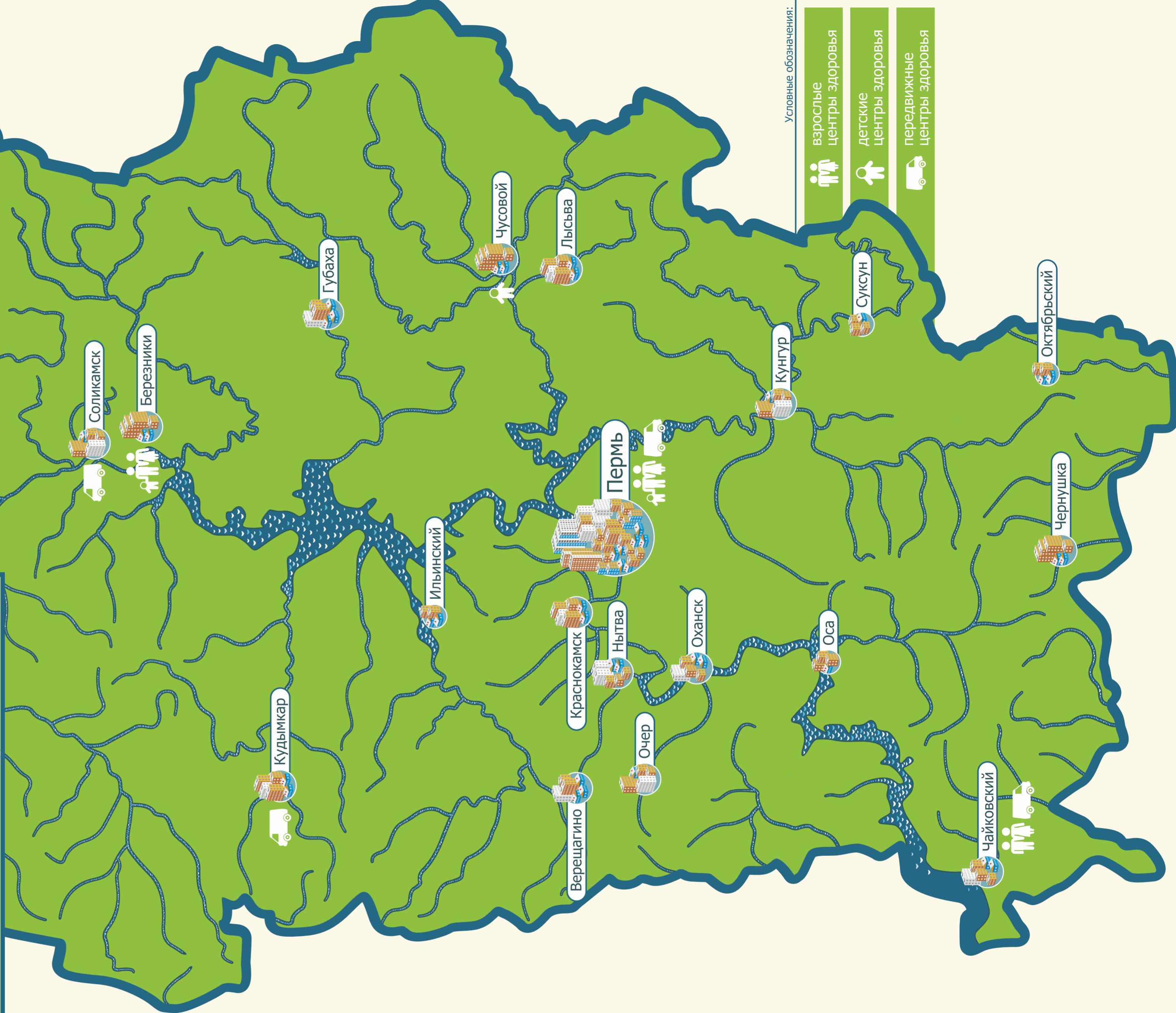
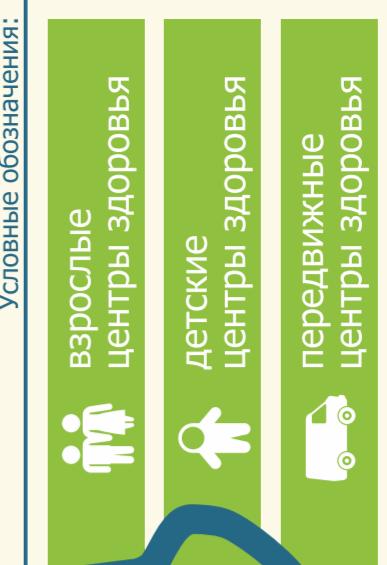
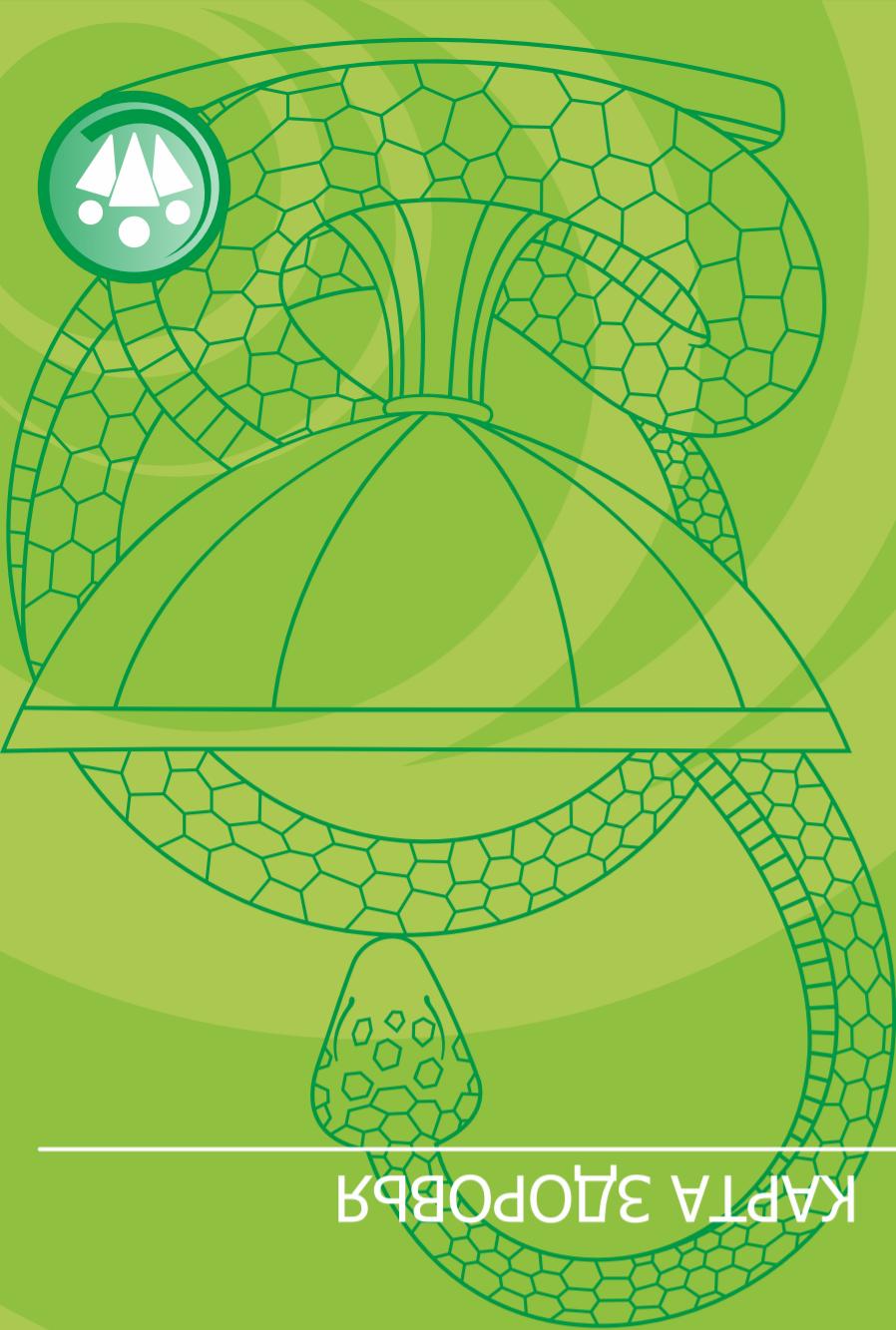


Условные обозначения:

- взрослые центры здоровья
- детские центры здоровья
- передвижные центры здоровья





KARTA ZDOROV'YA

МОО «Общество развития продуктивных инициатив» по проекту Объединенная общественная служба поддержки получателей электронных государственных (муниципальных) услуг в сфере здравоохранения

При реализации проекта используются средства государственной программы поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 25.07.14 №243-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

Распространяется бесплатно.

Дорогие друзья, вы держите в руках «Карту здоровья».

В этом издании мы постараемся рассказать всем, кто неравнодушен к своему здоровью и самочувствию, где в Пермском крае можно получить квалифицированную помощь врача для профилактики серьезных заболеваний у детей и взрослых, выявить возможные факторы риска, связанные с неправильным образом жизни.

В последнее время все чаще говорят о приоритетах здорового образа жизни, государственных программах в этом направлении, многочисленные клиники предлагают свои услуги, консультации специалистов. Разобраться в таком объеме информации и обратиться, что называется, по адресу, непросто. На самом деле никаких особых сложностей здесь нет: пройти обследование раз в год может каждый житель Пермского края, для этого достаточно иметь только полис ОМС, причем, совершенно неважно, в каком регионе страны он выдан.

Итак, тем, кто интересуется своим здоровьем в первую очередь стоит задуматься о прохождении диспансеризации. Сделать это можно в поликлинике по месту жительства или прикрепления. Для этого с полисом ОМС необходимо обратиться к своему участковому-терапевту и рассказать о своем желании. Врач расскажет о самой процедуре, необходимой подготовке, результатах, которые вы получите, и направит на необходимые обследования.

Диспансеризацию жители Пермского края могут проходить с 18 лет один раз в три года: например, в 21 год, 24 года, 27 лет и так далее. В нашей «Карте здоровья» вы найдете информацию о том, как пройти диспансеризацию, какие обследования вам предложат пройти, и какие результаты вы сможете получить на выходе.

Если у вас останутся дополнительные вопросы, вы можете воспользоваться порталом k-vrachu.ru: здесь можно записаться на прием, узнать расписание работы специалистов, получить контактную информацию поликлиник.

Если вы решили посетить специалистов и проверить свое здоровье, но по возрасту не попадаете в группу, которая может пройти диспансеризацию, тогда вы можете пройти медицинский осмотр в поликлинике по месту жительства или прикрепления, для этого также нужно обратиться к участковому-терапевту. По полноте исследований этот осмотр практически не отличается от диспансеризации. Либо вас ждут в Центрах здоровья, работающих при Центрах медицинской профилактики. В нашем регионе работает 14 Центров здоровья: 10 взрослых и 4 детских. На территории Перми есть 7 таких учреждений: 5 для взрослых и 2 для детей, остальные расположены в Березниках, Кудымкаре, Соликамске, Чайковском и Чусовом.

Наша «Карта здоровья» поможет вам составить представление о работе этих Центров, обследованиях, которые они предлагают, ответы на дополнительные вопросы вы сможете найти на портале www.budzdrovperm.ru.

В чем же разница между прохождением диспансеризации и обращением в Центр здоровья?

Все просто: диспансеризация – это полное обследование, которое направлено на выявление уже имеющихся заболеваний, показателей, которые могут привести к серьезному ухудшению здоровья, и лечению всех негативных отклонений. В то время как обращение в Центр здоровья позволит вам определить возможные факторы риска, связанные, например, с неправильным образом жизни, и скорректировать возможные последствия для здоровья.

Стоит отметить, что диспансеризация и обследование в Центре здоровья не связаны друг с другом: если вы уже прошли диспансеризацию, все равно можете обращаться в Центр здоровья.

Диспансеризация

Диспансеризацию, как мы уже говорили выше, может пройти любой житель Пермского края, обладающий полисом ОМС, в поликлинике по месту жительства или прикрепления. Основная цель диспансеризации – раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, которые становятся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности. Диспансеризация можно проходить один раз в три года в возрасте 18 лет, 21 год, 24 года, 27 лет и так далее до 99 лет.

Дети проходят профилактические медицинские осмотры ежегодно, до года интенсивно далее 1 раз в год. Набор специалистов и объем исследований зависит от возраста и пола ребенка. Как правило, дошкольники и школьники проходят профилактические медицинские осмотры в образовательном учреждении либо в медицинском учреждении организованной группой с педагогом. Однако родители могут самостоятельно с ребенком пройти медицинский осмотр в детской поликлинике.

Для прохождения диспансеризации необходимо:

1. Позвонить в регистратуру своей поликлиники и уточнить, к кому обратиться по поводу диспансеризации.
2. Участковый терапевт объяснит, как правильно подготовиться к исследованиям и назначит время их прохождения.
3. При себе Вам нужно иметь полис ОМС, паспорт, СНИЛС.

Диспансеризация обычно проходит в 2 этапа.

На 1-м этапе диспансеризации проводится:

1. Анкетирование – для определения факторов риска развития заболеваний;
2. Антропометрия – измерение роста и веса;
3. Измерение артериального давления;
4. Электрокардиография – это обследование проводится мужчинам старше 35 лет, женщинам с 45 лет;
5. Клинический анализ крови, в том числе развернутый;
6. Анализ крови биохимический общетерапевтический (в объеме не менее определения уровня -креатинина, общего билирубина, аспартат-аминотрансаминазы, аланин-аминотрансаминазы, глюкозы, холестерина, натрия, калия), направление на анализ получают только пациенты в возрасте 39 лет и старше;
7. Общий анализ мочи;
8. Определение уровня холестерина и глюкозы (сахара) крови;
9. Определение уровня простатспецифического антигена в крови. Этот анализ назначается мужчинам в возрасте старше 50 лет;
10. Для женщин осмотр в смотровом кабинете, включая забор мазков на цитологию – раннее выявление рака шейки матки;
11. Маммография – обследование для женщин в возрасте 39 лет и старше;
12. Ультразвуковое исследование органов брюшной полости назначается пациентам в возрасте 39 лет и старше;
13. Флюорография легких – выявление туберкулеза и других заболеваний легких;
14. Исследование кала на скрытую кровь – ранняя диагностика заболеваний желудочно-кишечного тракта, обследование для пациентов в возрасте 45 лет и старше;
15. УЗИ органов брюшной полости для пациентов 39 лет и старше;
16. Измерение внутриглазного давления – раннее выявление глаукомы. Это обследование будет проходить пациенты в возрасте 39 лет и старше.

По итогам первого этапа терапевт определяет группу здоровья и решает, необходимо ли более детальное обследование, то есть, направление на 2 этап диспансеризации.

Обследования на втором этапе диспансеризации индивидуальны и зависят от пола, возраста и проблем со здоровьем каждого пациента. С перечнем возможных процедур второго этапа можно ознакомиться на сайте www.budzdrovperm.ru в разделе диспансеризация во вкладке «Пациенту».

По итогам диспансеризации пациенту выдается Паспорт здоровья, в котором указываются результаты обследования, даются рекомендации и при необходимости направления к специалистам. Важно понимать, что паспорт не может быть выдан сразу, необходимо дождаться результатов анализов, после чего подойти за Паспортом здоровья.

Также в Пермском крае работают мобильные пункты диспансеризации жителей отдаленных населенных пунктов. Комплексы обеспечены медицинским оборудованием (ЭКГ, УЗИ-аппарат), оборудованием для лабораторных исследований. Пройти диспансеризацию в мобильных комплексах могут пациенты, прикрепленные к Пермской районной ЦРБ, Фокинской участковой больницы и Соликамской ЦРБ. Получить более точную информацию о работе мобильных пунктов диспансеризации можно в регистратуре этих лечебных учреждений.

Правила посещения центров здоровья

Раз в год любой житель Пермского края может обратиться в Центр здоровья*, для этого нужен только полис ОМС: пациенты до 18 лет могут обратиться в детские Центры, остальные – во взрослые.

Диспансеризация и обследование в центре здоровья не связаны друг с другом: если вы уже прошли диспансеризацию, все равно можете обращаться в Центр здоровья.

Обследование в центре здоровья позволит выявить факторы риска, такие как избыточный вес, неправильное питание, низкая двигательная активность и др., которые в свою очередь могут стать причиной серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, атеросклероза, сахарного диабета прочих.

Обследование и консультация врача в Центре здоровья займут не больше 40-60 минут, после чего врач даст рекомендации по изменению образа жизни, которые помогут скорректировать выявленные проблемы, а в случае необходимости назначит дополнительные обследования.

*На прием в центр здоровья необходимо приходить на голодный желудок либо не через 2 часа после еды.

Исследование в центре здоровья не проводится лицам с кардиостимуляторами.

Обследования в Центрах здоровья включает:

1. Измерение роста, веса, расчет индекса массы тела.
2. Определение уровня сахара и холестерина в крови.
3. Изучение состояния сосудов на наличие признаков атеросклероза (проводится только во взрослых центрах здоровья).

4. Определение состояния сердечной мышцы (кардиовизор).

5. Определение функции легких (спирометрия).

6. Измерение внутриглазного давления и остроты зрения (проводится только во взрослых центрах здоровья).

7. Посещение стоматологического гигиениста.

При необходимости будут проведены дополнительные обследования:

- Для людей с избыточной массой тела - определение состава тела: удельный вес жировой, мышечной, костной массы и воды в организме

- Для курящих - измерение уровня кислорода в крови и уровня угарного газа в выдыхаемом воздухе

Адреса «центров здоровья»

Пермь

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Пермский краевой центр медицинской профилактики»
ул. Пушкина, 85 тел.+7(342) 236-44-31
budzdrovperm.ru

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Городская клиническая поликлиника № 4»
ул. Куфонина, 12 тел.+7(342) 222-01-99

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Городская клиническая поликлиника № 5»
ул. Героев Хасана, 26 тел. +7(342) 281-27-32

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Городская поликлиника № 12»
ул. Маршала Рыбалко, 2а тел. +7(342) 250-29-27

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Городская поликлиника № 2»
ул. Братьев Игнатовых, 3 тел. +7(342) 221-82-82

Центр здоровья на базе ГАУЗ ПК «Городская больница № 9»
ул. Грачева, 12д тел. +7(342) 260-34-69

Детские «центры здоровья»

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Городская детская поликлиника № 4»
ул. Ласьвинская, 68а тел. +7(342) 251-40-86

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Городская детская клиническая поликлиника № 2»
ул. Екатерининская, 166 тел. +7(342) 236-04-96
тел. +7(342) 233-12-77

Березники

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Городская поликлиника»
ул. Деменева, 12 тел. +7(342) 423-08-35

Детские «центры здоровья»

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Детская городская больница»
Советский проспект, 73 тел. +7(34242) 3-08-51

Соликамск

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Соликамский центр медицинской профилактики»
ул. Молодежная, 16 тел. +7(34253) 4-87-90

Кудымкар

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Коми-Пермяцкий центр медицинской профилактики»
ул. Ленина, 17 тел. +7(34260) 4-65-40

Чайковский

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Чайковский центр медицинской профилактики»
ул. Гагарина, 15 тел. +7(34241) 2-41-49

Центр здоровья на базе МБУЗ Т «Чайковский центр медицинской профилактики»
ул. Мира, 49

Чусовой

Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК «Чусовская районная поликлиника»
ул. Сивкова, 9