

# Центры здоровья

**В Центре здоровья для взрослых граждане Российской Федерации старше 18 лет могут пройти медицинское обследование и получить рекомендации по вопросам сохранения здоровья**

В соответствии с задачами федерального проекта «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», начиная с 2025 года, Центры здоровья переводятся на новый формат работы, который предусматривает как самостоятельное обращение граждан, так и обращение по направлению врача-терапевта поликлиники. Основанием для направления являются выявленные в ходе профилактического медицинского осмотра/диспансеризации факторы риска, а именно:

- один выявленный фактор риска (курение табака/избыточная масса тела/ожирение 1-2 степени/пагубное потребление алкоголя)
- комбинация двух выявленных факторов риска (низкая физическая активность + нерациональное питание)
- комбинация двух и более факторов риска (курение + низкая физическая активность+ нездоровое питание)

В Центре здоровья проводится анкетирование граждан с использованием специальных опросников. Следующим этапом является проведение определенных видов инструментальных обследований для определения наличия и степени выраженности факторов риска развития заболеваний по установленным критериям:

- курение табака — ежедневное выкуривание одной сигареты и более;
- потребителем электронных сигарет считается человек, который использует их регулярно: ежедневно или еженедельно (не реже 1 раза в неделю.) в течение последнего месяца, независимо от содержания никотина»
- нерациональное питание — избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли >5 г/сут., недостаточное потребление фруктов и овощей (менее 400 г), рыбы;
- низкая физическая активность — ходьба, другие физические упражнения менее 30 мин в день;
- избыточная масса тела — индекс массы тела (ИМТ) 25-29,9 кг/м<sup>2</sup>;
- ожирение — ИМТ ≥30 кг/м<sup>2</sup>;
- риск пагубного потребления алкоголя — определяются с помощью анкетирования по сумме баллов — для женщин — 3 балла и более, для мужчин — 4 балла и более.

Инструментальные обследования включают в себя:

- антропометрию,
- спирометрию,
- биоимпедансометрию (анализ внутренних сред организма),
- определение концентрации монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе.

На основании результатов обследования проводится углубленное профилактическое консультирование пациента и разрабатывается индивидуальная программа ведения здорового образа жизни. Дополнительно, для лиц, имеющих избыточную массу тела/ожирение 1-2 ст., составляется индивидуальная программа по здоровому питанию.

В дальнейшем, с целью коррекции и контроля выявленных факторов риска, а также профилактики возникновения осложнений или обострений заболеваний организуется поэтапное диспансерное наблюдение граждан.

Диспансерное наблюдение включает 3 плановых визита к врачу в течение года: через 3-6-12 месяцев после постановки на учет.

В целом, работа с взрослыми пациентами в центрах здоровья направлена на снижение уровня распространенности хронических заболеваний среди населения и увеличение доли лиц, ведущих здоровый образ жизни..