

## «СОГАЗ-Мед»: профилактика женского здоровья

Многие женщины любят посещать салоны красоты, проводить омолаживающие комплексы и пользоваться аппаратной косметологией. Подобные воздействия, безусловно, играют важную роль и способны улучшить внешний вид женщины, но настоящая красота идет, прежде всего, изнутри. Специалисты «СОГАЗ-Мед» уверены, что следить за своим здоровьем становится также модно, как делать косметические процедуры и посещать салоны красоты. В рамках диспансеризации по ОМС, которая проводится бесплатно раз в три года с 18 лет, а с 40 лет каждый год, современная женщина может совершенно бесплатно пройти необходимые обследования:

1. Анкетирование, антропометрия.
2. Измерение артериального давления.
3. Определение уровней общего холестерина и глюкозы в крови.
4. Определение индекса массы тела (ИМТ). Пример расчета ИМТ: Вес = 55 кг, рост 166 см, значит - 55: (1,66 × 1,66) = 20. Если ИМТ от 25 до 30, то у Вас избыточная масса тела. Об ожирении говорит ИМТ выше 30.
5. Флюорография.
6. Маммография проводится в возрасте от 40 до 75 лет раз в 2 года;
7. Осмотр фельдшером, врачом-гинекологом – ежегодно с 18 до 39 лет;
8. Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование для женщин в возрасте от 18 до 64 лет раз в три года.
9. Определение относительного (18-39 лет) и абсолютного (40-64 лет) сердечно-сосудистого риска.
10. Осмотр у врача-терапевта.

С 2024 года, объявленного в России Годом семьи, дополнительно в программу диспансеризации и профилактических осмотров включили оценку репродуктивного здоровья мужчин и женщин, желающих стать родителями. Это обследования, в первую очередь направленные на выявление заболеваний, негативно влияющих на беременность, ее течение, роды. При обнаружении отклонений от нормы назначат дополнительные обследования. Возраст первой консультации гинеколога у девочек снизили с 14 до 13 лет.

Подробную информацию о диспансеризации вы можете получить на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru). Своевременное прохождение обследований позволяет уменьшить вероятность развития болезней, влияющих на продолжительность жизни. Диспансеризация нужна, чтобы убедиться, что все показатели здоровья в норме, выявить предрасположенность к заболеваниям, уловить самые незначительные отклонения в состоянии здоровья и не пропустить первые и скрытые признаки серьезных заболеваний.

Сбалансированное питание и активный образ жизни способны заменить самых лучших пластических хирургов! Мудрые женщины знают, что красота зависит от состояния здоровья. Подарите внимание самой себе, найдите время на свое здоровье. Уверены, этот подарок придется по душе не только женщинам, но и их близким.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, медицинской помощи или качестве ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru) или в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС» (для Android), используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».