

# Центры здоровья САО: каждый житель может оценить свою физическую форму

07.02.2013

Более трех лет в России работают 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!

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? Наши сотрудники расскажут вам 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.

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

Цели центров здоровья для детей:

- информирование родителей и детей о вредных и опасных для здоровья факторах и привычках;
- работы по формированию у населения принципов «ответственного родительства»;
- обучения родителей и детей гигиеническим навыкам, включающее мотивирование их к отказу от вредных привычек;
- обучение родителей и детей эффективным методам профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей детского возраста;
- динамическое наблюдение за детьми группы риска развития неинфекционных заболеваний;
- оценка функциональных и адаптивных резервов организма детей с учетом возрастных особенностей, прогноз состояния здоровья ребенка в будущем;
- консультирование по сохранению и укреплению здоровья детей, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха с учетом возрастных особенностей;
- разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья, в том числе с учетом физиологических особенностей детского возраста;
- формирование здорового образа жизни среди детского населения.

**Центры здоровья Северного округа**

**Центры здоровья для взрослых:**

1. Филиал № 2 (ГП № 155) КДЦ № 6 Бескудниковский бульв., д. 59  
Тел: 8 (495) 483-34-56
2. Филиал № 3 (ГП № 113) ГП № 62 Ул. Куусинена, д. 6 Б  
Тел: 8 (499) 195-43-68  
Тел: 8 (499) 195-95-10
3. Филиал № 1 (ГП № 21) ГП № 6 Ул. 1-я Квесисская, д. 8  
Тел: 8 (495) 685-77-63
4. Филиал № 6 (ГП № 159) ГП № 6 3-й Новомихалковский пр-д, д. За  
Тел: 8 (499) 153-75-31  
Тел: 8 (499) 154-45-55

**Центры здоровья для детей:**

1. ДГП № 39 Пр-д Березовой рощи, д. 2  
Тел: 8(499) 762-64-06
2. Филиал № 1 (ДГП № 68) ДГП № 86 Ул. Дубнинская, д. 8А  
Тел: 8 (495) 485-31-92

Время работы Центров здоровья  
понедельник - пятница с 8.00 до 20.00  
суббота с 8.00 до 14.00

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, пройдет обследование (объем

исследований – по желанию и решению посетителя). Затем врач расскажет вам, каково состояние здоровья на данный момент, и даст необходимые рекомендации.

Пресс-служба ГКУ ДЗ САО

---

Адрес страницы: <http://golovinskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/1166307.html>

---

[Управа района Головинский города Москвы](#)