

## **«СОГАЗ-Мед»: О женском здоровье и красоте**

Наступила весна, а значит совсем скоро мужчины будут ломать голову в поисках подарков для любимых женщин. Традиционно главными подарками на Международный женский день остаются цветы, ювелирные украшения и парфюм. Далее в списке – подарочные сертификаты, сладости и бытовая техника. Иногда женщины сами делают себе подарки в виде омолаживающих комплексов и аппаратной косметологии. 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. А в рамках диспансеризации по ОМС, которая проводится бесплатно раз в три года с 18 лет до 39 лет включительно, ежегодно в возрасте от 40 лет и старше, 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 -  $55 : (1,66 \times 1,66) = 20$ . 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.

Подробную информацию о диспансеризации Вы можете получить на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.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 на 8 Марта, 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, связанные с порядком прохождения диспансеризации или получением медицинской помощи в системе ОМС, обращайтесь в «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация также доступна на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru).

### **Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и г. Байконур. Количество застрахованных - 44 млн человек. «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания

застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2021 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже многих лет «СОГАЗ-Мед» присваивается этот высокий уровень оценки.

