

# СОГАЗ-Мед: О женском здоровье и красоте

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. А в рамках диспансеризации по ОМС, которая проводится бесплатно 1 раз в 3 года (с 21 года) 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, для женщин 39 - 48 лет раз в три года, 50 - 70 лет - раз в два года.
7. Определение относительного (21 год - 39 лет) и абсолютного (после 42 лет) сердечно-сосудистого риска.
8. 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, 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).

