

## **Компания «СОГАЗ-Мед» о профилактике и сохранении здоровья детей**

Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье — не отсутствие болезни или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Дети заслуживают безопасной и здоровой среды для роста и развития. Забота об их благополучии с рождения до совершеннолетия — долг каждого родителя, а формирование будущих здоровых поколений — одна из задач государственной политики в сфере защиты интересов детства. Согласно инициативе президента РФ, период с 2018-го по 2027 год был объявлен Десятилетием детства, в связи с чем реализуется ряд мероприятий, включающих как поддержку детей с онкозаболеваниями и ограничениями по здоровью, так и здоровых детей.

Ведущие места среди детских заболеваний занимают болезни органов дыхания и пищеварения, болезни глаз, костно-мышечной и нервной системы, травмы и отравления. Какие факторы влияют на их возникновение? Генетическая предрасположенность к заболеваниям, здоровье будущих родителей, течение беременности, родов, вид вскармливания, условия проживания, питания и т.д. Эксперты «СОГАЗ-Мед» выделяют важные аспекты для родителей, на которые следует обратить внимание, чтобы поддержать и сохранить здоровье детей.

1. Обеспечение здоровым питанием. Несбалансированное питание влечет за собой нехватку витаминов, микроэлементов, питательных веществ, ожирение, что ведет к проблемам со здоровьем.
2. Физическая активность по возрасту и интересам. 30-60 минут в день — физнагрузка, которая снижает риск возникновения различных заболеваний и помогает поддерживать оптимальный вес.
3. Хороший сон. Недостаток сна, особенно в периоды активного роста, негативно сказывается на иммунной системе и общем состоянии.
4. Психологическое благополучие. Отмечается рост количества детей с расстройствами психического здоровья – депрессия, тревожные расстройства и нарушения поведения. Следите за эмоциональным состоянием своего ребенка, поддерживайте открытую коммуникацию с ним, в сложных ситуациях не бойтесь обращаться к психологу.
5. Гигиена. Дети, которые моют руки с мылом, используют санитайзеры — реже болеют инфекционными заболеваниями. Поддержание чистоты в доме способствуют снижению распространения инфекции.
6. Прививки. Дети подвержены риску заражения различными инфекционными заболеваниями, такими как инфекции верхних дыхательных путей, грипп, вирусные гепатиты и т.д. Тщательное следование графику, т.е. календарю прививок, обеспечивает ребенку своевременно выработанный иммунитет против инфекционных заболеваний. Обратитесь к врачу, чтобы узнать, какие прививки рекомендуются вашему ребенку согласно возрасту.
7. Регулярные визиты к врачу. Плановые посещения врача-педиатра помогают выявить и предотвратить развитие заболеваний и не пропустить отклонения в развитии.
8. Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация.

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» рекомендует не пренебрегать плановыми медицинскими осмотрами детей до 18 лет. Профилактические осмотры проводятся для раннего выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, определения групп здоровья, наличия противопоказаний к занятиям физкультурой, уровня зрения, выработки рекомендаций для детей и их родителей. Правила прохождения детьми медосмотров утверждены в Приказе Минздрава России от 10.08.2017 N 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних». Он устанавливает, какие осмотры врачами-специалистами, лабораторные, функциональные исследования положены в каждом возрастном периоде.

К примеру, в возрасте 1 месяца ребенку положено пройти плановую диспансеризацию, в которую входят осмотры следующими специалистами: врач-педиатр, невролог, детский хирург, офтальмолог, детский стоматолог, а также ультразвуковое исследование органов брюшной полости, почек и тазобедренных суставов, эхокардиография, нейросонография, аудиологический скрининг (если отсутствуют сведения о его проведении).

Профосмотры детей проводятся в поликлинике по месту прикрепления ребенка, в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи. Данные о проведении профилактического осмотра вносятся в историю развития ребенка и учетную форму N 030-ПО/у-17 «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», которая хранится в медицинской организации в течение 5 лет.

«Задача взрослых — заложить основы здорового образа жизни, развить у ребенка выносливость, стойкость и запустить защитные силы организма. Важно не забывать о профилактических мероприятиях, они гарантируют своевременную оценку наличия или отсутствия функциональных, или хронических нарушений в состоянии здоровья», — считает директор Архангельского филиала страховой компании «СОГАЗ-Мед» Руссу Елена Викторовна.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи вашему ребенку в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru).

#### **Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.

