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 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 × 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. 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 .

Источник: Википедия страхования, 04.03.2019