**Содержание** информационных материалов:

**Материал № 1**

**Подарите ребёнку здоровую жизнь**

*Здоровье детей для родителей всегда на первом месте. В последние годы дети начинают вести менее подвижный образ жизни, что в основном связано с развитием компьютерных технологий и Интернета. Как следствие, возрастает количество детей с ослабленным иммунитетом*

Правильный распорядок дня, сбалансированное питание, физические нагрузки и здоровый сон помогут укрепить иммунитет ребенка и научат его радоваться жизни, преодолевая негативные факторы окружающей среды. В компании «СОГАЗ-Мед» советуют также не отказываться от прививок. Вакцинация является важным моментом в процессе становления иммунитета ребенка. Она осуществляется бесплатно при наличии действующего полиса ОМС. Проверить его можно в страховой компании, выдавшей полис ребенку.

О детских медицинских осмотрах также не следует забывать. К слову, с 1 января 2018 года изменился их порядок проведения. Так, больше не будет предварительных осмотров перед детским садом и школой, останутся лишь ежегодные периодические осмотры. Изменения коснутся и перечня обследований и специалистов, вот некоторые из них.

Детям от 0 до 3 лет в 1 месяц обязательным станет осмотр у детского стоматолога и проведение УЗИ почек; в 2 месяца добавятся общие анализы крови и мочи; в 3 месяца исключен невролог; с 4 до 11 месяцы осматривать ребенка будет только педиатр. Из медицинского осмотра в 1 год убрали осмотры офтальмолога, стоматолога и психиатра, но ребенку положена консультация травматолога-ортопеда, а в 1 год 9 месяцев медицинский осмотр отменен.

В 2 года к общему списку специалистов добавлен психиатр и ребенка теперь ежегодно должен будет осматривать стоматолог.

В 6 лет детям будет проводиться расширенный осмотр перед школой (раньше он был в 7 лет).

- В первый год жизни ребенок находится под защитой иммунитета своей матери, который передается ему вместе с грудным молоком, - отмечают врачи-эксперты компании «СОГАЗ-Мед». - Далее, как только вы переводите своего малыша на различные смеси и прикормы, вы должны позаботиться о его иммунитете. И помните, что формируя образ жизни своего ребенка, вы формируете и его отношение к собственному здоровью.

**Закаливание**

Первый этап закаливания можно начинать еще в младенчестве, при пеленании малышу необходимо устроить 5-минутные «воздушные ванны». Главное следить за температурой в комнате и отсутствием сквозняков. Постепенно это время стоит увеличивать. Затем, когда малыш научится ходить, летом можно дать ему побегать по земле босиком.

**Прогулки**

Выходя на прогулку, не стоит одевать ребенка плотнее, чем вы одеты сами. Дети двигаются гораздо больше взрослых и ваш ребенок вряд ли замерзнет. Излишней заботой можно добиться лишь противоположного эффекта, когда любой сквозняк будет заканчиваться простудой.

Прогулка должна быть не менее 2 часов в день, практически в любую погоду. Также необходимо ежедневно проветривать комнату ребенка.

**Зарядка**

В начале дня физические упражнения даже в течение всего 15 минут могут зарядить энергией на целый день, повышая сопротивляемость организма, способствуя правильному формированию костной и мышечной ткани.

Не стоит забывать, что для детей усидеть на месте очень сложно, поэтому можно купить им ролики или велосипед.

**Питание**

О пользе овощей и фруктов говорят повсеместно, также как и о снижении потребляемых углеводов и насыщенных жиров. Чтобы укрепить иммунитет ребенка, в его рацион должны входить зеленые и красные овощи и фрукты. В чай вместо сахара можно добавлять мед. Травяные чаи, отвар из шиповника или просто молоко с медом перед сном – помогут укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма.

**Отдых и сон**

Для детей дошкольного возраста необходим дневной сон в течение 1-2 часов в день для восстановления сил. Здоровый сон поможет бороться со стрессом, а также запустит восстановительные процессы организма. Хорошим отдыхом для ребенка также станут выходные, проведенные с родителями на природе или просто в городе, катаясь на велосипедах.

**Материал № 2**

**Три группы здоровья – знаешь свою?**

*Пройти диспансеризацию, узнать свою группу здоровья и получить рекомендации или лечение можно абсолютно бесплатно*

В настоящее время бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования, каждые три года, начиная с возраста 21 год и далее в 24, 27, 30 и т.д. А проходить ее необходимо, чтобы не пропустить первые и скрытые признаки серьезных заболеваний и своевременно получить эффективную медицинскую помощь.

- В контакт-центр нашей страховой компании часто поступают вопросы о том, что именно можно пройти в рамках диспансеризации. Многие не хотят тратить время на ее прохождение, думая, что она состоит из двух-трех анализов, - рассказывает директор Амурского филиала АО «СК «СОГАЗ-Мед» Елена Дьячкова. - Тем самым, граждане упускают возможность получить углубленную информацию о состоянии собственного здоровья, а при необходимости – лечение, направление на специализированную высокотехнологическую помощь и санаторно-курортное лечение. Так как, на самом деле, список процедур для мужчин и женщин, которые организуются в рамках диспансерного обследования, широк. А еще он претерпел изменения с января 2018 года.

В настоящее время **первый этап** диспансеризации включает в себя:

- опрос;
- антропометрию (измерение роста, веса, окружности тела);
- измерение артериального давления;
- определение уровня общего холестерина в крови;
- определение относительного сердечно-сосудистого риска в возрасте 21 года и старше и абсолютного сердечно-сосудистого риска в возрасте 42 лет и старше;
- ЭКГ  (мужчинам с 36 лет, женщинам с 45 лет);
- флюорографию легких;
- исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом  раз в 2 года с 49 лет до 73 лет;
- измерение внутриглазного давления раз в три года с 60 лет;
- прием врача-терапевта.

Отдельно для женщин: маммографию в двух проекциях с 39 лет и до 70 лет;

- осмотр фельдшером (акушеркой), взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки с 30 до 60 лет.
Для мужчин: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови двукратно в 45 лет и 51 год.

**Второй этап**, на который пациента направят при наличии показаний на то, включает осмотры (консультации) врачей узких специальностей и углубленные обследования (колоноскопия, спирометрия, дуплексное сканирование брахицефальных артерий и другие).

По результатам диспансеризации врач определяет вам группу здоровья и тактику его медицинского наблюдения. И вот каким образом.

Если в результате диспансеризации вам не установят хронические неинфекционные заболевания и не выявят факторы риска их развития, то вы счастливчик из **I группы здоровья**. Просто продолжайте регулярно проходить диспансеризацию, следить за состоянием здоровья и вести активный образ жизни.

**II группа** будет определена вам, если факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний все-таки имеются. Сюда же попадут те, кто страдает ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более, кто курит более 20 сигарет в день, лица с выявленным риском пагубного потребления алкоголя или наркотических средств, психотропных веществ без назначения врача.

Эта группа подлежит диспансерному наблюдению врачом кабинета медицинской профилактики или центра здоровья, а также фельдшером здравпункта или фельдшерско-акушерского пункта. Пациентов с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более будет наблюдать врач-терапевт.

**III группа здоровья** делит пациентов на тех, у кого уже есть хронические неинфекционные заболевания и тех, у кого имеются иные заболевания или есть подозрения на наличие заболеваний, нуждающиеся в дополнительном обследовании. И тем, и тем устанавливается диспансерное наблюдение. Пациентами с III группой здоровья займутся врачи-терапевты и врачи узких специальностей с проведением лечебных, реабилитационных и профилактических мероприятий.

А напомнят вам о необходимости посетить врача с целью осуществления диспансерного наблюдения страховые представители вашей страховой медицинской компании! Поэтому не удивляйтесь, если вам на телефон поступит сообщение с приглашением посетить поликлинику.

В случае возникновения вопросов, связанных с получением медицинской помощи по полису ОМС, в том числе по всем вопросам прохождения диспансеризации, обращайтесь в контакт-центр страховой компании «СОГАЗ-Мед» по телефону 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). И будьте здоровы!