

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.

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 напомним 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!