



### «СОГАЗ-Мед»: красота и здоровье в большом городе

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 раз в три года с 18 лет, а с 40 лет каждый год, 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 проводится в возрасте от 40 до 75 лет раз в 2 года;
7. Осмотр фельдшером, врачом-гинекологом – ежегодно с 18 до 39 лет;
8. Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование для женщин в возрасте от 18 до 64 лет раз в три года.
9. Определение относительного (18 -39 лет) и абсолютного (40-64 лет) сердечно-сосудистого риска.
10. Осмотр у врача-терапевта.

**Генеральный директор АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» Толстов Дмитрий Валерьевич отмечает:** «Страховые медицинские организации помогают людям узнать о своих правах в системе ОМС и воспользоваться ими. Мы верим, что повышение правовой грамотности застрахованных приведет к улучшению качества медицинского обслуживания и позволит всей системе обязательного медицинского страхования выйти на более высокий уровень. Ответственное

отношение к своему здоровью – личное дело каждого, а наша задача – помочь людям узнать о своих правах и получить качественную бесплатную медицинскую помощь».

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 о системе ОМС вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru), используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».**

**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.