



ПРОВЕРЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО РЕБЕНКА БЕСПЛАТНО!

Обследоваться ежегодно бесплатно в центре здоровья может любой житель России, имеющий полис медицинского страхования (паспорт).

Адреса и контактные телефоны центров здоровья вы можете найти на сайте:

www.minzdrav.amurobl.ru, www.takzdorovo.ru
www.aocmp.ru

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Центр здоровья для взрослых г. Благовещенск

на базе ГБУЗ АО «Городская поликлиника № 2»
адрес: ул. 50 лет Октября, 195/1, тел. 8 (4162) 33-00-12
e-mail: gp2@amurzdrav.ru

Центр здоровья для взрослых г. Свободный

на базе ГБУЗ АО «Свободненская городская поликлиника»:
юридический адрес: ул. Карла Маркса, 17;
фактический адрес: ул. Орджоникидзе, 78, тел. 8 914 392 97 51
e-mail: svob.zdorovie.2009@mail.ru

Центр здоровья для детей г. Белогорск

на базе ГАУЗ АО «Белогорская больница»,
юридический адрес: ул. Набережная, 116;
фактический адрес: ул. Скорикова, 2, тел. 8 (41641) 2-26-81
e-mail: belbol@amurzdrav.ru

Центр здоровья для детей г. Зея

на базе ГБУЗ АО «Зейская больница им. Б.Е. Смирнова»
находится на базе Детской поликлиники
юридический адрес: ул. Гоголя, 5, тел. 8 (41658) 2-41-13
фактический адрес: пер. Грековский, 71
e-mail: zeyabol@amurzdrav.ru

Индекс силы кисти (ИСК)

Сила кисти измеряется в кг прибором динамометром

$$\text{ИНДЕКС СИЛЫ КИСТИ (ИСК)} = \frac{\text{сила кисти (кг)}}{\text{вес (кг)}} \times 100\%$$

норма | мужчины - 65-80%
женщины - 45-80%



Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

ЖЕЛ - это максимальный объем воздуха, который вы можете выдохнуть после глубокого вдоха.

Для измерения ЖЕЛ необходим медицинский прибор - спирометр.



ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

МОЁ ЗДОРОВЬЕ

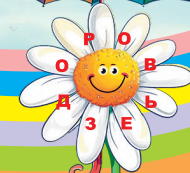
Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Поликлиника № _____



Анкета выявления факторов риска.

- Ф.И.О. _____
- Пол: муж. жен.
- Курите?
 НЕТ ДА (кол-во)
- Индекс курения (ИК) = кол-во сигарет/день x 12

- Алкоголь употребляете?
 НЕТ ДА (кол-во)

Дата					Норма
Рост (см)					
Вес (кг)					
Объем талии (см)					
ИМТ (кг/м ²)					18,5-24,9
Жир (%)					
Сила кисти (кг)					
АД (мм рт. ст.)					< 140/90
Пульс (за 1 мин.)					60-90
Насыщение крови O ₂ (%)					95-99
ЖЕЛ (л)					
Глюкоза крови					до 6,1
Общ. холестерин					< 5,0

