

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ЗДОРОВЬЯ жителя Владимирской области

Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

(Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья)

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

BMI - индекс массы тела (*Body Mass Index*) рассчитывается по формуле:

$$BMI = \frac{m}{h^2}$$

от 15 до 20	дефицит веса	от 20 до 25	нормальный вес
от 25 до 30	избыточный вес	свыше 30	ожирение

где m - масса тела человека (в килограммах),
h - рост человека (в метрах)



УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ
3,33-5,55 ммоль / литр



УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА
5,2 ммоль/литр



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
оптимальное - 120 на 80 мм рт. ст.,
нормальное - 130 на 85 мм рт. ст.



ОБЪЕМ ТАЛИИ
мужчины не более 90 см
женщины не более 80 см



НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ, НЕ КУРИТ



ЗАНИМАЕТСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Департамент здравоохранения администрации Владимирской области ГБУЗ ВО «Областной центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»
Областной центр медицинской профилактики

Если Ваши параметры не соответствуют «Золотому стандарту здоровья», обращайтесь в «Центр здоровья» или Отделение (Кабинет) медицинской профилактики при поликлинике, или к своему участковому врачу

«Центры здоровья» осуществляют деятельность на базе учреждений здравоохранения Владимирской области

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- ГБУЗ ВО «Областной центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»
Центр здоровья: г. Владимир, ул. Большая Нижегородская, 63, тел. 8 (4922) 32-38-39;
- ГБУЗ ВО «Городская клиническая больница № 5 г. Владимира»
Центр здоровья: г. Владимир, ул. Северная, 1, тел. 8 (4922) 47-36-37;
- ГБУЗ ВО «Александровская районная больница»
Центр здоровья: г. Александров, ул. Восстания 1905 года, 9, тел. 8 (49244) 2-38-41;
- ГБУЗ ВО «Ковровская городская больница № 2»
Центр здоровья: г. Ковров, ул. Первомайская, 23, тел. 8 (49232) 9-12-36;
- ГБУЗ ВО «Муромская городская больница № 2»
Центр здоровья: г. Муром, Карачаровское шоссе, 3, тел. 8 (49234) 7-29-39.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ГБУЗ ВО «Детская больница округа Муром»
Центр здоровье: г. Муром, ул. Красноармейская, 29, тел. 8 (49234) 3-14-35;
- ГБУЗ ВО «Детская городская поликлиника № 1 г. Владимира»
Центр здоровья: г. Владимир, проспект Ленина, 53, тел. 8 (4922) 54-05-98.

В Центрах здоровья бесплатно проводится комплексное обследование организма и консультация врача. Всего за 40 минут вы получите оценку базовых показателей здоровья, прогноз здоровья, рекомендации по оздоровлению, отказу от вредных привычек.