

## **В центрах здоровья ЗАО позаботятся о вашем сердце**

30.09.2015

*На ВДНХ прошла акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному дню сердца*

Всемирный день сердца отмечается ежегодно 29 сентября по инициативе Всемирной федерации сердца. В текущем году в России этой знаменательной дате придается особое значение. Ведь 2015 год в нашей стране объявлен Национальным годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В минувшее воскресенье Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке Департамента здравоохранения Москвы в преддверии Всемирного дня сердца провела на ВДНХ акцию «10 000 шагов к жизни». Оздоровительно-массовое мероприятие проходило под лозунгом «Здоровая семья, здоровая Москва, здоровая Россия!».

Сотни москвичей стартовали от павильона № 5 ВДНХ и прошли по территории ВДНХ, Останкинского парка и Ботанического сада 10 тысяч шагов. Суть акции пояснил президент Лиги здоровья нации, академик Лео Бокерия. По его словам, существуют рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека. «Эти 10 тысяч шагов входят в норму оздоровления людей», — сказал академик.

На открытии акции присутствовали члены президиума Лиги здоровья нации, депутаты Государственной и Московской городской дум, специалисты Департамента здравоохранения. Почетные гости мероприятия говорили, в частности, о том, что за последние пять лет, с момента вступления Сергея Собянина на пост Мэра Москвы, в сфере столичного здравоохранения произошли серьезные положительные изменения.

В Москве налажена системная работа по профилактике, диагностике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний. В результате смертность от инфаркта миокарда в московских больницах снизилась за последние годы в три раза и находится на уровне европейских стран. В 2014 году Правительство Москвы завершило создание так называемой «инфарктной сети». Всего на базе городских больниц создано 28 сосудистых центров для экстренной помощи больным с острым инфарктом миокарда.

В целом по Москве смертность от болезней кровообращения снизилась на 18,5% — с 647,5 до 529 случаев на 100 тысяч жителей.

Средняя ожидаемая продолжительность жизни москвичей в 2015 году по сравнению с 2010 годом увеличилась на 2,9 года и составила 77 лет (в 2010 году — 74,1 года). В 2011–2015 годах в Москве снизилась смертность по основным видам заболеваний.

В этом году во Всемирный день сердца врачи и энтузиасты здорового образа жизни информируют общественность прежде всего о том, как создать условия для здоровья сердца. Об этом же на открытии мероприятия говорила руководитель отдела профилактики внутренних заболеваний ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России» Нана Погосова.

По ее словам, если человек не знает, как перейти к здоровому образу жизни, он всегда может обратиться в столичные центры здоровья. В них любой гражданин России может бесплатно пройти тестирование и получить рекомендации многопрофильных специалистов. Они расскажут, как вести здоровый образ жизни, правильно обеспечить себе достаточную для здоровья физическую активность, правильно питаться, подобрать диету и избавиться от лишнего веса, бросить курить, отказаться от употребления алкоголя.

— Приходите! Обследуйтесь! Вам помогут и сделают это на бесплатной основе! — призвала Нана Погосова.

### **В Западном округе работают следующие центры здоровья для взрослых:**

#### **Центр здоровья на базе ГУ Врачебно-физкультурный диспансер № 6**

Адрес:	г. Москва, ул. Раменки, д. 5, стр. 2
Станция метро:	«Проспект Вернадского»
Режим работы:	Рабочие дни: 9.00–20.00
Контакты:	8 (495) 932-11-11

#### **Центр здоровья на базе ГУ Городская поликлиника № 197**

Адрес:	г. Москва, ул. Новоорловская, д. 4
--------	------------------------------------

Станция метро:	«Юго-Западная»
Режим работы:	Рабочие дни: 8.00–20.00
Контакты:	733-04-85

#### Центр здоровья на базе ГУ Городская поликлиника № 209

Адрес:	г. Москва, ул. Раменки, д. 29
Станция метро:	«Проспект Вернадского»
Режим работы:	Рабочие дни: 8.00–20.00
Контакты:	932-11-54

#### Центр здоровья на базе ГУ Городская поликлиника № 40

Адрес:	г. Москва, ул. Кременчугская, д. 7, корп. 1
Станция метро:	«Славянский бульвар», «Кунцевская», «Пионерская»
Режим работы:	Рабочие дни: 8.00–20.00
Контакты:	8 (499) 233-27-68

#### Центр здоровья на базе ГУ Городская поликлиника № 58

Адрес:	г. Москва, Физкультурный пр-д, д. 6
Станция метро:	«Багратионовская», «Фили»
Режим работы:	Рабочие дни: 8.00–20.00
Контакты:	8 (499) 148-17-53

#### Центр здоровья на базе ГУ Городская поликлиника № 8

Адрес:	г. Москва, Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, д. 16, корп. 1
Станция метро:	«Проспект Вернадского», «Университет»
Режим работы:	Рабочие дни: 8.00–20.00
Контакты:	8 (495) 437-45-44

#### Центр здоровья на базе ГУ Детская городская поликлиника № 131

Адрес:	г. Москва, ул. Раменки, д. 27
Станция метро:	«Проспект Вернадского»
Режим работы:	Рабочие дни: 8.00–20.00
Контакты:	8 (499) 931-83-11

Воспользоваться услугами центра здоровья может любой человек, независимо от пола и возраста. Услуги оказываются бесплатно, главное — не забыть взять с собой полис ОМС и паспорт.

Детский центр здоровья в Западном округе создан на базе ГБУЗ «Детская городская поликлиника № 130» УЗ ЗАО:

Адрес:	г. Москва, ул. Крылатские Холмы, д. 5
Режим работы:	Понедельник — четверг: 8.30–19.00. Пятница: 8.30–18.00
Контакты:	8 (495) 413-96-74

Олег Светланов

---

Адрес страницы: <http://mozhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/2191920.html>

---