



Департамент  
здравоохранения  
города Москвы



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ

# УДОСТОВЕРЬТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!



ЭТО БЫСТРО,  
УДОБНО  
И БЕСПЛАТНО



**ПРОЙДИТЕ:**

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ** 18-39 лет - 1 РАЗ В 3 ГОДА; старше 40 лет - ЕЖЕГОДНО

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР** ЕЖЕГОДНО

**КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ** ЕЖЕГОДНО

## ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ

Регулярно проверяйте состояние своего здоровья

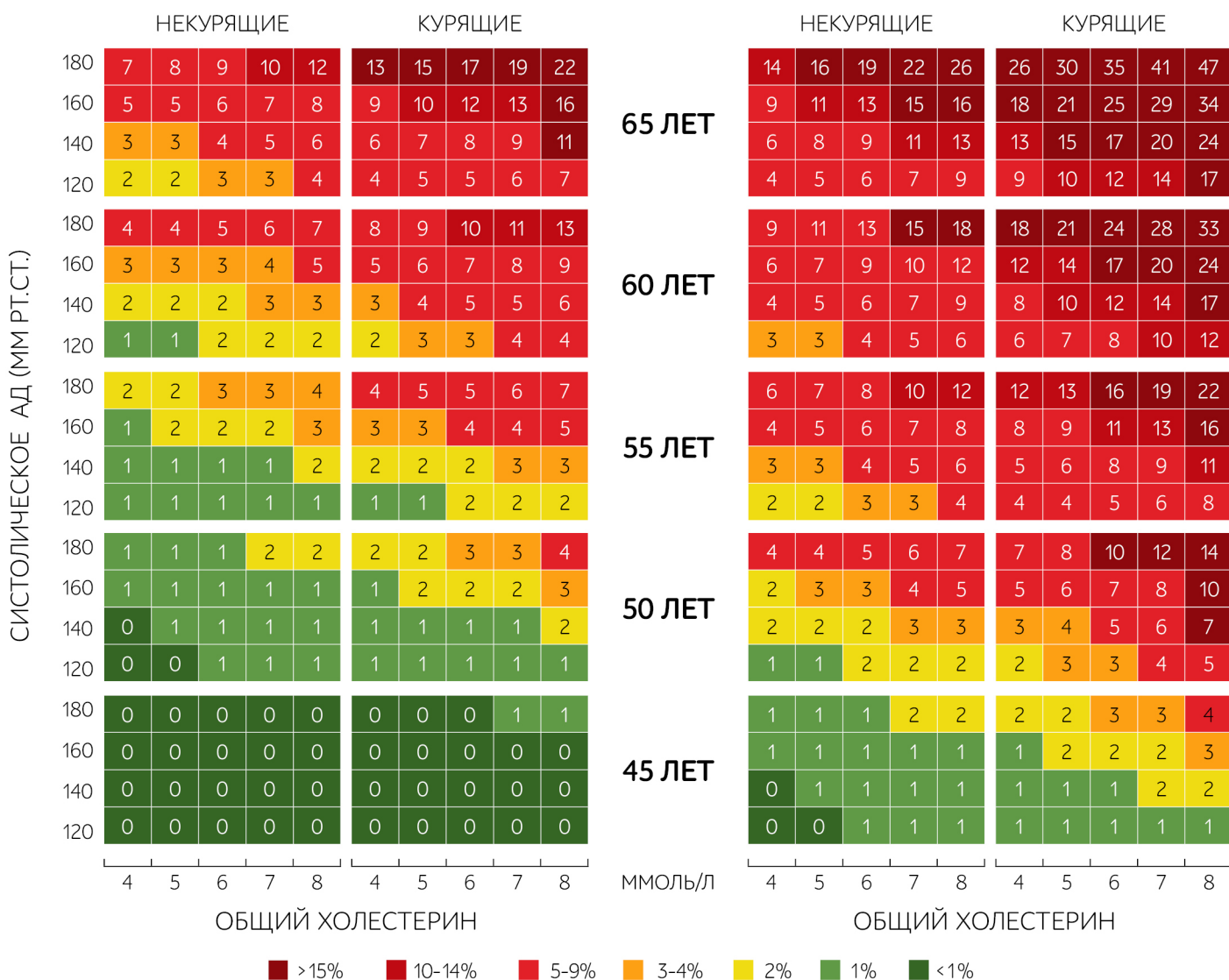
Подробную информацию можно получить в отделении медицинской профилактики,  
Центре здоровья или на медицинском посту вашей медицинской организации

# РИСК СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ В БЛИЖАЙШИЕ 10 ЛЕТ

## ОЦЕНКА АБСОЛЮТНОГО РИСКА СМЕРТИ (ШКАЛА SCORE)

 ЖЕНЩИНЫ

 МУЖЧИНЫ



**СУММАРНЫЙ РИСК SCORE > 5 СЧИТАЕТСЯ ВЫСОКИМ**

### ШКАЛА ОТНОСИТЕЛЬНОГО РИСКА

ДЛЯ ЛЮДЕЙ МОЛОЖЕ 40 ЛЕТ



Отказ от курения, индекс массы тела 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>, нормализация уровня холестерина и глюкозы в крови, артериальное давление <140/90 мм рт. ст., рациональное питание и физическая активность гарантированно снижают сердечно-сосудистый риск!