ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД ОМС ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Идем на снижение

Гипертония — самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, проявляющееся устойчивым повышением артериального давления.

Артериальное давление (АД) — это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды.

ВАЖНО! Установлено, что безопасный уровень АД в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт. ст. Повышенным считается давление, превышающее это показание.Если имеется хроническое заболевание почек или сахарный диабет, то безопасный уровень — менее 130/80 мм рт. ст.

Болезнь может не давать о себе знать годами, а потом внезапно привести к сердечно-сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности, кровоизлиянию в глазном дне, отеку и атрофии зрительного нерва и другим заболеваниям. Единственный способ выявить заболевание — регулярно измерять артериальное давление.

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ

Артериальное давление нужно измерять в спокойной обстановке до приема пищи, курения, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя. В это время нельзя двигаться и разговаривать. Также следует соблюдать правильное положение тела:

— сесть на стул прямо, с опорой для спины;

— не скрещивать ноги и руки.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание помогает контролировать массу тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1 — 2 мм рт. ст. Для снижения повышенного веса врач может назначить диету с ограничением мучного, сладкого, соленого и жирного.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Ограничьте потребление алкоголя! Полностью откажитесь от табакокурения! При курении сосуды, как известно, сужаются, что приводит к увеличению давления на 10 — 30 мм рт. ст. даже от одной сигареты.

КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕСС

Любые негативные эмоции, такие как гнев, страх, раздражительность, неизменно бьют по сердцу.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Наиболее полезны ходьба, утренняя гимнастика, плавание, активные занятия на свежем воздухе, подвижные игры (бадминтон, теннис, волейбол и т.д.).Больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке).

РЕГУЛЯРНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Он предусмотрен программами всеобщей диспансеризации и профилактическими осмотрами. Записаться на профилактические мероприятия можно через регистратуру поликлиники и в личном кабинете «Мое здоровье» на Едином портале госуслуг.

Вопросы по профилактическим мероприятиям можно задать страховому представителю по телефону «горячей линии» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области **8-800-100-80-44.** Звонки принимаются в рабочее время с 9 до 18 часов. В нерабочее время, праздничные и выходные дни — в режиме электронного секретаря (с возможностью оставить голосовое сообщение).

Фото omspenza.ru.

ПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ

Матрасы в наличии и на заказ любых размеров. Пружинный блок, ватные. Кровати различной модификации. Тел.: 8-987-527-70-40, 74-24-23.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

По представленным в рубрике услугам имеются противопоказания. Необходима консультация врача.

Анонимный наркологический центр «Шанс» (ул. Сурская, 19). Выведение из запоя на дому и в медкабинете. Все виды кодирования, раскодирования. Анонимно. Круглосуточно. Имеются противопоказания. Лиц. ЛО-58-01-000-737. Тел.: 30-52-22, +7-903-323-52-22, 76-32-22, 94-76-06.

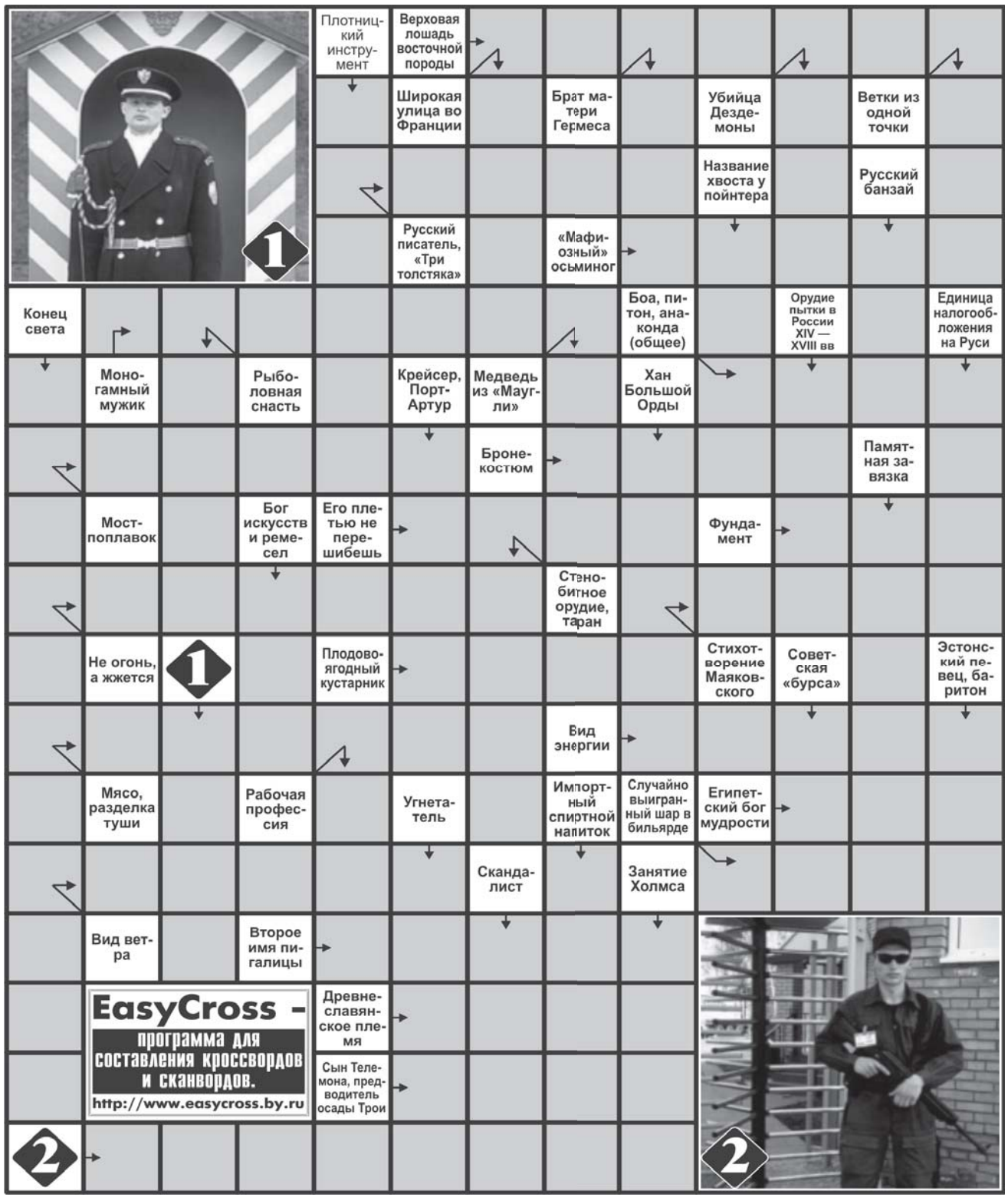
УСЛУГИ

Срочный ремонт обычных, ЖК и плазменных телевизоров, мониторов и компьютеров. Подключение приставок цифрового телевидения. Тел.: 72-21-33, 73-25-56, 8-960-326-99-07.

Ремонт холодильников на дому. Выполняем ремонт любой сложности. Запчасти от производителя. Свой магазин. Запчасти для холодильников. Выезд в область. Без выходных. Тел.: 70-41-41, 39-16-51.

Ремонт квартир недорого: обои, кафель, панели, сантехника, электрика, линолеум, ламинат. Стаж 15 лет. Помощь в доставке материалов. Тел. 76-33-11.

СКАНВОРД



Ответы на сканворд, опубликованный в № 10

По горизонтали: Душегуб. Тихон. Смысл. Подвода. Сказ. Ночник. Агон. Окно. Ухо. Семинар. Ватин. Лицо. Аванзал. Ромул. Ару. Азимут. Мзга. Кумач. Бове. Урок. Непоседа.

По вертикали: Иносказание. Отчим. Ажио. Ион. Ставни. Звук. Коала. Тубус. Доход. Криль. Море. Ажан. Завод. Шанс. Говор. Чека. Мясо. Горы. Кнут. Маз. США. Хирург. Белл. Звон.

Учредитель — Министерство внутренней и информационной политики Пензенской области

Главный редактор О.В. СЕМЕНЕЕВА

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Пензенской области Свид. ПИ № ТУ 58-00234 от 23.12.2014 г.

Адрес редакции (издателя):
440000, г. Пенза, ул. Кирова, 65/2.
Тел. (841-2) 52-01-82
E-mail: **nashapenza@mail.ru**
Сайт: Наша-Пенза.рф
отдел рекламы — (841-2) 52-43-81 (+факс)

16+

Позиции редакции и авторов публикаций могут не совпадать.
Рекламодатели несут полную ответственность за содержание объявлений.
Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.
Печатается при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям РФ.

№ 11 (1719) 16 марта 2022 г.
Перепечатка без согласования с редакцией не допускается, ссылка на «НП» обязательна.
Материалы под рубрикой «Ракурс» и «Дело» публикуются на платной основе.
Объем 4 п.л. Печать офсетная. Цена свободная.
Тираж 5 000 экз. Индекс П5039

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции.
Отпечатана в ОАО «ИПК «Пензенская Правда», 440026, г. Пенза, ул. К. Маркса, 16.
Заказ № 61.
Время подписания: по графику — в 12.00, фактически — в 12.00.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14