

## «Здоровый субботник» в ТЦ Мега»

Каждый человек хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, участвовать в общественной жизни. Но без крепкого здоровья успехов в жизни достичь непросто. В целях профилактики заболеваний и факторов риска их развития, формирования мотивации и приверженности к ведению здорового образа жизни для жителей города Новосибирска и его гостей регулярно проводятся акции «Здоровый субботник», организаторами которых являются ММА «МЁД», комитет по здравоохранению НОО «Опора России», министерство здравоохранения Новосибирской области. Это интерактивная выставка медицинских возможностей медицинских учреждений и технологий.

В рамках недели ответственного отношения к здоровью 10 декабря 2022 года с 10.00 до 19.00 в торговом центре «Мега» состоялся двенадцатый «Здоровый субботник». Генеральным партнером «Здорового субботника» стал многопрофильный медицинский центр «ИНВИТРО».

В этот день свыше 800 новосибирцев получили возможность узнать показатели своего здоровья. Для населения организовано несколько зон:

**1. ЭКСПРЕСС-ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ,** где каждый желающий мог проверить состояние органа зрения и обсудить с экспертами имеющиеся офтальмологические проблемы.

**2. Зона УЗИ** - здесь предоставлена возможность пройти ультразвуковую диагностику щитовидной железы, сосудов шеи и получить консультацию специалиста.

**3. ПРОВЕРКА ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ.** В этой зоне работали специалисты центра здоровья городской клинической поликлиники № 22. Все желающие могли измерить уровень глюкозы, холестерина, проверить функциональное состояние системы органов кровообращения, получить рекомендации специалиста по коррекции факторов риска развития заболеваний и здоровому образу жизни.

**4. ЗОНА ПРОВЕРКИ РОДИНОК** - врачи дерматовенерологи Новосибирского областного клинического кожно-венерологического диспансера с помощью дерматоскопа проверяли состояние родинок и консультировали по проблемам кожи. На специальном симуляторе волонтеры-медики обучали самостоятельному обследованию кожи.

**5. ЗОНА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ** - специалисты регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики совместно с волонтерами-медиками обучали желающих правилам оказания первой помощи с помощью специального тренажера (кардиоманекена).

**6. ЗОНА ДИАГНОСТИКИ ИФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** - все желающие могли анонимно пройти тестирование на выявление инфекций, передаваемых половым путем, ВИЧ и гепатита.

**7. ЗОНА РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ.** В этой зоне врач с помощью специального медицинского оборудования проводили диагностику, воздействуя на биологически активные точки ушной раковины.

**8. ЗОНА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.** Всем хитростям скандинавской ходьбы обучали желающих специалисты региональной физкультурно-спортивной общественной организации Новосибирской области Клуба северной ходьбы «Сибирские ходоки».

**9. ЗОНА ПРОФИЛАКТИКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ** - здесь на специальном симуляторе проводилось обучение правилам самообследования молочной железы и получить полезные советы по профилактике молочных желез.

**10. ЗОНА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ** - в этой зоне волонтеры медики и специалисты регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики проводили обучение правилам измерения артериального давления.



