

## **В Смоленске открылся кабинет здорового питания**

В целях совершенствования организации оказания первичной медико-санитарной помощи, предусматривающей мероприятия по профилактике, диагностике, лечению алиментарно-зависимых заболеваний и состояний, формированию здорового образа жизни у населения, 26 декабря в Смоленске в Центре здоровья на базе областного врачебно-физкультурного диспансера начал работу первый кабинет здорового питания.

Кабинет оснащен современным оборудованием, необходимым для получения информации об отсутствии или наличии у пациента алиментарно-зависимых заболеваний или состояний. Обратившимся будет проведено бесплатное комплексное обследование, включающее измерение роста, веса, окружности груди, обхвата бедер, талии, проведен биоимпедансный анализ, показывающий количество жировой, мышечной и белковой массы в организме, а также ультразвуковая костная денситометрия, позволяющая оценить костную ткань человека.

По результатам исследований врачи специалисты составят индивидуальные планы по коррекции выявленных нарушений. Основное внимание обращено рекомендациям по здоровому питанию и физической активности.

Специалисты кабинета на основании данных исследований помогут достигнуть баланса между количеством жира и мышц в организме, подобрать оптимальный рацион питания и разработать индивидуальную программу коррекции веса, а значит - сохранить здоровье и молодость без лишних килограммов на долгие годы.

Предполагается динамическое наблюдение пациента в течение года.

### **Кому показано проведение биоимпедансометрии?**

Всем, имеющим избыточную массу тела или ожирение.

Всем, кто ведет активный образ жизни, занимается лечебной физкультурой в группах здоровья, а также спортсменам, посетителям фитнес-центров, тренажерных залов и т. д.

Всем, желающим более подробно узнать о состоянии своего тела, чтобы поддерживать его на протяжении всей жизни в здоровом состоянии.

Лицам, периодически соблюдающим определенные виды диет, а также практикующим голодание.

Лицам с избыточной массой тела (метаболическим синдромом) до и во время проведения лечебно-разгрузочных мероприятий.

Лицам, страдающим нервной анорексией или булимией.

Лицам с эндокринными заболеваниями (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы).

### **Противопоказания для проведения биоимпедансометрии:**

Исследование НЕ рекомендуют проводить беременным женщинам, лицам с кардиостимулятором, имплантированными электронными устройствами, металлоконструкциями внутри тела (стержни, пластины, металлические части имплантированных суставов).