



## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ВАЖНЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ!

**Что включает диспансеризация определенных групп взрослого населения?**

**Первый этап диспансеризации** (скрининг) проводится с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания (достояния) на втором этапе диспансеризации, и включает в себя:

- **опрос** (анкетирование), направленный на выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития (1 раз в 3 года);
- **антропометрию** (измерение роста, массы тела, окружности талии), расчет индекса массы тела (1 раз в 3 года);
- **измерение артериального давления** (1 раз в 3 года);
- **определение уровня общего холестерина в крови** (1 раз в 3 года);
- **определение уровня глюкозы в крови натощак** (1 раз в 3 года);
- **определение относительного** (от 21 до 39 лет включительно) **и абсолютного сердечно-сосудистого риска** (от 42 до 63 лет включительно) у граждан, не имеющих заболеваний, связанных с атеросклерозом, сахарного диабета второго типа и хронических болезней почек, (1 раз в 3 года);
- **проведение индивидуального профилактического консультирования** для граждан в возрасте до 72 лет;
- **электрокардиографию в покое** (1 раз в 3 года):
  - для мужчин в возрасте 36 лет и старше;
  - для женщин в возрасте 45 лет и старше;
- **осмотр фельдшером (акушеркой)**, включая взятие мазка с шейки матки на цитологическое исследование для женщин от 30 до 60 лет (1 раз в 3 года);
- **флюорографию легких** (1 раз в 3 года);
- **маммографию обеих молочных желез**:
  - для женщин 39-48 лет (1 раз в 3 года),
  - для женщин 50-70 лет (1 раз в 2 года);

- **исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом** (для граждан в возрасте от 49 до 73 лет 1 раз в 2 года);
- **определение простат-специфического антигена в крови для мужчин** в возрасте 45 и 51 года;
- **измерение внутриглазного давления** (для граждан в возрасте от 60 лет и старше);
- **прием (осмотр) врачом-терапевтом** по завершению исследований первого этапа диспансеризации, проводимых с периодичностью 1 раз в 2 или 3 года.

**Второй этап диспансеризации** проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния), проведения углубленного профилактического консультирования и включает в себя:

- **осмотр (консультация) врача-невролога** (при впервые выявленных подозрениях на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения для граждан, не находящихся по этому поводу под диспансерным наблюдением; в случаях выявления по результатам анкетирования нарушений двигательной функции, когнитивных нарушений и подозрения на депрессию у граждан в возрасте 75 лет и старше, не находящихся по этому поводу под диспансерным наблюдением);
- **Дуплексное сканирование брахицефальных артерий (для мужчин в возрасте от 45 до 72 лет и женщин в возрасте от 54 до 72 лет при наличии комбинации трех факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний: повышенный уровень артериального давления, гиперхолестеринемия, избыточная масса тела или ожирение, а также по направлению врачом-неврологом при впервые выявленном указании или подозрении на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения для граждан в возрасте 75-90 лет, не находящихся по этому поводу под диспансерным наблюдением);**
- **осмотр (консультацию) врачом-хирургом или врачом-урологом** (для мужчин в возрасте 45 лет и 51 года при повышении уровня простат-специфического антигена в крови более 1 нг/мл);
- **осмотр (консультация) врача-хирурга или врача-уролога** (для мужчин в возрасте старше 50 лет при впервые выявленном повышении уровня ПСА в крови и (или) выявлении по результатам анкетирования жалоб, свидетельствующих о возможных заболеваниях предстательной железы; для мужчин в возрасте от 42 до 69 лет при впервые выявленных по результатам анкетирования признаках патологии мочеполовой системы или при отягощенной наследственности по раку предстательной железы, а также для мужчин в случае подозрения на рак предстательной железы по результатам УЗИ).
- **колоноскопию** (для граждан в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога);
- **спирометрию** (для граждан с подозрением на хроническое бронхолегочное заболевание по результатам анкетирования, курящих по направлению врача-терапевта);
- **осмотр (консультацию) врачом-акушером-гинекологом** (для женщин в возрасте от 30 до 69 лет включительно с выявленными патологическими изменениями по результатам цитологического исследования мазка с шейки матки и (или) маммографии);
- **осмотр (консультацию) врачом-оториноларингологом** (для граждан в возрасте 75 лет и старше при наличии медицинских показаний по результатам анкетирования или осмотра врача-терапевта);
- **осмотр (консультацию) врачом-офтальмологом** (для граждан в возрасте 60 лет и старше, имеющих повышенное внутриглазное давление, и для граждан в возрасте 75 лет и старше, имеющих снижение остроты зрения, не поддающееся очковой коррекции, выявленное по результатам анкетирования);
- **проведение индивидуального или группового (школы для пациентов) углубленного профилактического консультирования** в отделении (кабинете) медицинской профилактики (центре здоровья, фельдшерском здравпункте или фельдшерско-акушерском пункте) для граждан:
  - в возрасте до 72 лет с выявленной ишемической болезнью сердца, цереброваскулярными заболеваниями, хронической ишемией нижних конечностей атеросклеротического генеза или болезнями, характеризующимися повышенным кровяным давлением;
  - с выявленным по результатам опроса (анкетирования) риска пагубного потребления алкоголя и (или) потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача;
  - для всех граждан в возрасте 75 лет и старше в целях коррекции выявленных факторов риска и (или) профилактики старческой астении;

- прием (осмотр) врачом-терапевтом, по завершению исследований второго этапа диспансеризации.

Диспансеризация проводится гражданам в возрасте 21, 24, 27, 30 лет и далее (с периодичностью в три года).

Пройти диспансеризацию можно в ближайшей поликлинике по месту жительства.

Регулярное прохождение диспансеризации позволит в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности или выявить их на ранней стадии.

## Будьте внимательны к себе, пройдите диспансеризацию!

# Это вполне доступно и абсолютно бесплатно!

### Зачем нужна диспансеризация?

Многие хронические заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно, поэтому, чем раньше выявить начальные проявления болезни или риск их развития, тем успешнее будет лечение.

Именно для этих целей и проводится диспансеризация, которая, помимо раннего выявления болезней и их факторов риска, обеспечивает проведение необходимых лечебных и профилактических мер и, при необходимости, длительное диспансерное наблюдение.

### Кто подлежит диспансеризации?

Диспансеризация проводится один раз в три года, начиная с 21 года.

Если в текущем году ваш возраст делится на «3», то есть вам 21, 24, 27, 30, 33 года и т. д., тогда вам необходимо пройти диспансеризацию.

Если ваш возраст на «3» не делится, то вы можете пройти профилактический осмотр по сокращенной программе.

### Основные задачи диспансеризации

**1. Выявление хронических неинфекционных заболеваний**, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности, к которым относятся:

- сердечно-сосудистые заболевания, прежде всего, ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания;
- некоторые злокачественные новообразования;
- сахарный диабет;
- хронические болезни органов дыхания, туберкулез.

**2. Выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний:**

- повышенного уровня артериального давления, холестерина, глюкозы;
- курения;
- пагубного потребления алкоголя;
- иррационального питания;
- низкой физической активности;
- избыточной массы тела или ожирения.

**3. Проведение профилактического консультирования** гражданам с высоким сердечно-сосудистым риском и с факторами риска, что позволит снизить вероятность развития заболеваний и их осложнений.

**4. При необходимости — назначение лечения, дополнительного обследования и постановка на диспансерное наблюдение.**



### Где можно пройти диспансеризацию?

Диспансеризацию можно пройти в поликлинике по месту жительства, работы, учебы. Там также можно получить подробную информацию о том, как подготовиться к диспансеризации, когда и куда прийти.

### Диспансеризация проводится в два этапа:

— **1-й этап** включает простые, но информативные методы обследования, на основании которых ваш участковый врач определит риск заболеваний и группу здоровья, и, при необходимости, направит на второй этап диспансеризации. Объем обследований первого этапа зависит от возраста.

— **2-й этап** включает инструментальные или лабораторные методы, которые назначаются врачом-терапевтом с целью дополнительного обследования, уточнения группы здоровья и диагноза, назначения лечения при необходимости, а также углубленное профилактическое консультирование.

### Как пройти диспансеризацию работающему человеку?

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

### Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации?

— Для прохождения диспансеризации желательно прийти в поликлинику утром, натощак. При себе иметь паспорт и медицинский страховой полис.

Если вы в последние 12 месяцев обследовались у врача, возьмите подтверждающие документы — эти результаты могут быть учтены при прохождении диспансеризации.

— Как подготовиться и правильно собрать пробы мочи и кала для анализа, чтобы избежать неверных результатов, вам объяснят в поликлинике.

### Группы здоровья. Что это означает?

По результатам диспансеризации врачом устанавливается группа здоровья.

— **1 группа здоровья** обозначает отсутствие хронических заболеваний, подлежащих диспансерному наблюдению при низком или умеренном сердечно-сосудистом риске. Всем гражданам проводится профилактическое консультирование по здоровому образу жизни.

— **Ко 2-й группе здоровья** относятся граждане, у которых также нет хронических заболеваний, подлежащих диспансерному наблюдению, но имеется высокий или очень высокий сердечно-сосудистый риск. Таким пациентам проводится углубленное профилактическое консультирование по факторам риска, мероприятия по снижению риска под контролем медицинских работников отделений (кабинетов) медицинской профилактики или центров здоровья.

— **3 группа здоровья** — имеются хронические заболевания, проводится необходимое лечение, снижение риска осложнений, диспансерное наблюдение с определенной периодичностью по назначению врача. Таким пациентам также обязательно проводится углубленное профилактическое консультирование — индивидуальное или групповое (посещение школ для пациентов).