

## Вклад в свое здоровье

22-28 сентября – Неделя информирования о важности диспансеризации и профилактики

ВОЗ определяют ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: соблюдение здорового образа жизни, мониторинг собственного здоровья, ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребле-

ние лекарственных препаратов.

Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения.

Даже если гражданин состоит под диспансерным наблюдением, необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она может выявить другие ХНИЗ.

## Потратить всего один день

Почему так важно проходить диспансеризацию?

Забота о здоровье – это поход к врачу не только в случае болезни, но и для профилактики.

Многие обращаются к специалисту, когда дело доходит до очевидных симптомов – болит сердце, «тянет» в боку, появилась одышка. Но ведь даже если человек чувствует себя абсолютно здоровым, это не значит, что проблемы нет. Именно поэтому в нашей стране организована диспансеризация.

Основная цель диспансеризации – раннее выявление хронических заболеваний: болезней сердечно-сосудистой системы, злокачественных новообразований, сахарного диабета, хронических болезней легких. Именно они являются ведущими причинами смерти как всем мире, так и в нашей стране.

В подавляющем большинстве случаев болезнь, выявленная в начальной стадии, лучше поддается лечению. Нужно «поймать» этот момент прежде, чем заболевание станет серьезным и разовьются осложнения.

Плановые осмотры необходимы, ведь важно выявить любые проблемы со здоровьем как можно раньше.

Даже если болезни нет, врач выявит факторы риска развития заболеваний и объяснит, что предпринять для того, чтобы предотвратить развитие заболевания.

Независимо от пола, всем людям в возрасте 18-39 лет диспансеризацию нужно проходить раз в 3 года, а с 40 лет – ежегодно.

Чтобы пройти диспансеризацию, не нужны симптомы, недомогание или жалобы. Не обязательно быть трудоустроенным, чтобы записаться на бесплатный профилактический осмотр.

Диспансеризация состоит из двух этапов: профилактический медицинский осмотр и дополнительное обследование для уточнения диагноза (если возникает необходимость).

На первом этапе человек проходит анкетирование (опрос): у него выясняют жалобы, наследственную предрасположенность к заболеваниям, перенесенные инфекции, болезни, вредные привычки, у пожилых уточняют, были ли падения, измеряют артериальное давление, рассчитывают индекс массы тела (ИМТ),

измеряют окружность талии, определяют уровень холестерина и глюкозы в крови.

С учетом проведенных исследований, определяется относительный и абсолютный сердечно-сосудистый риск – риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет.

Также проводится флюорография (ее положено проходить раз в 2 года), ЭКГ (делают в первую диспансеризацию, далее – в возрасте 35 лет и старше). Еще, при прохождении диспансеризации в первый раз, измеряют внутриглазное давление, далее – с 40 лет.

И мужчинам, и женщинам проводят общий анализ крови с определением СОЭ, лейкоцитов и гемоглобина. Это поможет выявить воспалительные реакции и наличие или отсутствие анемии. Обязательно в ходе первого этапа диспансеризации проводятся исследования на раннее выявление онкологических заболеваний. С 40 до 64 лет дважды, с 65-75 лет ежегодно проводят анализ кала на скрытую кровь. Этот анализ проводится для исключения диагноза колоректального рака – опаснейшего заболевания при отсутствии лечения. В возрасте 45 лет однократно проводят эзофагогастродуоденоскопию (ФГДС или гастроскопию). При помощи этого исследования можно определить наличие рака пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вне зависимости от возраста и пола осматривают кожные покровы, слизистые губ и ротовой полости, проводят пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов. Это нужно для исключения онкозаболеваний кожи и видимых слизистых.

Женщинам нужно посещать акушера-гинеколога ежегодно, а для раннего выявления рака шейки матки раз в три года сдавать мазок (соскоб) с шейки матки. Вы могли слышать другое название этого исследования – ПАП тест. Для профилактики рака груди, с 40-75 лет раз в два года нужно делать маммографию.


Мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет нужно пройти исследование на определение простат-специфического антигена в крови для исключения рака предстательной железы.

Многие онкологические заболевания сегодня успешно лечатся в случае их раннего выявления. Пройдя лечение на ранней ста-




### ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ В ПОЛИКЛИНИКЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ




**Когда? ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО**

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**



**18-39 лет** – 1 раз в 3 года



**старше 40 лет и другие категории граждан\*** – ежегодно  
\*в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

**1 этап Профилактический медицинский осмотр и другие обследования**

**Кабинет (отделение) медицинской профилактики:**

- Анкетирование (> 18 лет - 1 раз в год)
- Измерение окружности талии, расчет на основании антропометрии индекса массы тела (> 18 лет - 1 раз в год)
- Измерение артериального давления (> 18 лет - 1 раз в год)
- Определение уровня общего холестерина и глюкозы крови (> 18 лет - 1 раз в год)
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска (18-39 лет – 1 раз в год)
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40-64 лет – 1 раз в год)
- Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год)
- Краткое профилактическое консультирование

**Клинико-диагностическое отделение:**

- Флюорография легких (>18 лет – 1 раз в 2 года)
- ЭКГ (при первом прохождении ПМО, далее - >35 лет – 1 раз в год)
- Осмотр акушеркой (фельдшером) (женщины 1 раз в год)
- Маммография (женщины 40-75 лет – 1 раз в 2 года)
- Общий анализ крови (>40 лет – 1 раз в год)
- Исследование уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови (мужчины в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет)
- Исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала (женщины 18-64 лет – 1 раз в 3 года)
- Исследование кала на скрытую кровь (40-64 лет – 1 раз в 2 года, 65-75 лет – 1 раз в год)
- Эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) в возрасте 45 лет

**Прием (осмотр) врачом-терапевтом участковым (врачом общей практики), в т.ч. осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов**

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится **2 этап** диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.

**Что необходимо?**

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве **1 рабочего дня** для прохождения диспансеризации (ст. 185.1 ТК РФ)

Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС

дии, человек имеет высокие шансы счастливо прожить долгую и полноценную жизнь.

В конце диспансеризации проводится профилактические консультирование: врач определяет группу здоровья, рассказывает, как изменить образ жизни и питание с учетом выявленных факторов риска заболеваний.

Группу здоровья определяют с целью выбора дальнейшей тактики ведения пациента.

В соответствии с современной классификацией, существует 3 группы здоровья: первая – хронических заболеваний нет, сердечно-сосудистый риск низкий или умеренный, вторая – хронических заболеваний нет, риск сердечно-сосудистых заболеваний высокий или очень высокий, есть факторы риска заболеваний (высокий холестерин, курение, злоупотребление алкоголем и др.), третья – есть хронические заболевания, требующие лечения, снижения риска осложнений, диспансерного наблюдения с определенной периодичностью и оказания специализированной медицинской помощи.

Обычно на прохождении диспансеризации требуется один рабочий день.

Если во время медицинского обследования выявлено заболевание или есть подозрение на наличие патологии, человеку предстоит второй этап диспансеризации.

Возможно, будет назначена рентгенография легких, компьютерная томография, колоноскопия и другие исследования, а также консультации узких специалистов (хирурга, невролога, уролога) при необходимости.

Все исследования и манипуляции, проводимые при диспансеризации, бесплатные. Нужен только полис ОМС.

В 2021 году, в связи с пандемией коронавирусной инфекции, пациенты, которые ее перенесли, могут пройти углубленную диспансеризацию спустя 2 месяца с момента выздоровления. Кстати, записаться на диспансеризацию могут и те, кто не зарегистрирован как переболевший.

Перенесенная коронавирусная инфекция влияет на все системы органов, но чаще всего возникают осложнения со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Что добавилось к обычной диспансеризации? На первом этапе исследуют общий и биохимический анализ крови, определяют концентрацию Д-димера, проводят рентгеногра-

фию грудной клетки, тест с 6-минутной ходьбой, спирометрию (измерения объемов вдыхаемого и выдыхаемого воздуха), пульсоксиметрию (определение степени насыщения крови кислородом).

При необходимости пациента направят на второй этап диспансеризации: Эхо-КГ, КТ легких и дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

По результатам обследования будет назначено лечение или медицинская реабилитация.

В 2024 году на диспансеризацию попадают рожденные в 2006, 2003, 2000, 1997, 1994, 1991, 1988, 1985, а также все граждане старше 40 лет. Для этого нужно записаться на диспансеризацию через портал «Госуслуги» или в поликлинике по месту прикрепления. Не забудьте взять с собой паспорт и полис ОМС.

И самое главное! Если у вас появились жалобы, не нужно ждать. Обратитесь к врачу прямо сейчас. Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

**Информация и фото:**  
Роспотребнадзор России,  
Арамильская городская  
больница