

С заботой о своем здоровье

■ ПРОФИЛАКТИКА

Здоровье является наивысшей ценностью для человека. К сожалению, люди зачастую задумываются о нем лишь при появлении признаков болезни, когда организм сигнализирует о сбоях в своей работе. Важно понимать, что развитие хронических заболеваний носит постепенный характер.



Существуют определенные условия, повышающие вероятность возникновения заболевания. Эти условия именуются факторами риска. Выявление факторов риска возможно до появления первых симптомов, а их устранение может существенно снизить риск развития заболевания или предотвратить его вовсе.

Важно отметить, что выявление и коррекция факторов риска значительно проще и экономически выгоднее, чем диагностика и лечение уже развившегося заболевания. Ранняя диагностика болезни в свою очередь позволяет провести лечение более эффективно и в более короткие сроки, а в некоторых

случаях достичь полного выздоровления.

Программа обязательного медицинского страхования (ОМС) предусматривает проведение диспансеризации и профилактических осмотров с целью своевременной диагностики заболеваний.

Диспансеризация представляет собой комплекс профилактических мер, включающий в себя плановый медицинский осмотр и дополнительные обследования.

Главной задачей диспансеризации является сохранение качества жизни пациентов за счет предупреждения развития различных заболеваний на поздних стадиях.

Это касается в том числе и сердечно-сосудистых, и онкологических заболеваний, патологий желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета, эндокринной системы.

КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Бесплатное прохождение диспансеризации доступно всем гражданам, застрахованным по обязательному медицинскому страхованию.

Граждане в возрасте от 18 до 39 лет включительно могут проходить диспансеризацию каждые три года. Лица старше 40 лет имеют право на ежегодное прохождение диспансеризации. Кроме того, отдельные категории граждан независимо от возраста также вправе ежегодно проходить диспансеризацию, например, инвалиды Великой Отечественной войны и инвалидов боевых действий, работающие граждане, не достигшие возраста, дающего право на назначение пенсии по старости, в том числе досрочно, в течение пяти лет до наступления такого возраста, и работающие граждане, являющиеся получателями пенсии по старости или пенсии за выслугу лет и т.п.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Желающие пройти бесплатную диспансеризацию по полису обязательного медицинского страхования (ОМС) могут обратиться в свою поликлинику по месту жительства.

Некоторые поликлиники предлагают пройти диспансеризацию в выходные дни.

График работы специалистов и условия проведения обследований можно уточнить в регистратуре медучреждения или в кабинете медицинской профилактики. Там же граждан могут проконсультировать о необходимой предварительной подготовке к различным видам обследования.

Запись на осмотр возможна как непосредственно в регистратуре, так и через портал государственных услуг «Госуслуги».

Ветераны боевых действий имеют право на прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров во внеочередном порядке.

С 2023 года диспансеризацию можно пройти на рабочем месте. В этом случае медицинская организация должна согласовать с работодателем списки работников и удобный график визита медицинских специалистов.

Для прохождения диспансеризации необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность (паспорт), и данные полиса ОМС.

ЧТО ВХОДИТ В ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Диспансеризация взрослого населения состоит из двух этапов. Первый этап включает в себя следующие обследования:

- опрос;
- антропометрия (измерение роста, веса, окружности тела);
- измерение артериального давления;
- определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови;
- определение относительного сердечно-сосудистого риска в возрасте от 18 до 39 лет раз в год;
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска лицам от 40 до 64 лет раз в год;
- индивидуальное профилактическое консультирование раз в 3 года;
- ЭКГ (при первом посещении, далее после 35 лет раз в год);
- флюорография легких раз в два года;
- общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ) в возрасте от 40 лет и старше раз в год;
- исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом раз в два года с 40 до 64 лет, с 65 до 75 лет – ежегодно;
- измерение внутриглазного давления (при первом прохождении, далее раз в год с 40 лет);
- Эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) в возрасте 45 лет;
- прием врача-терапевта.

Для женщин:

- маммография проводится в возрасте от 40 до 75 лет раз в 2 года;
- осмотр фельдшером (акушеркой), врачом-гинекологом ежегодно с 18 лет;
- взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование для женщин в возрасте от 18 до 64 лет раз в три года.

Для мужчин:

- определение простат-специфического антигена в крови в возрасте от 45 до 60 лет раз в пять лет и в 64 года.

При выявлении потенциальных проблем со здоровьем по результатам первичного осмотра гражданин направляется на второй этап диспансеризации.

Второй этап представляет собой углубленное обследование, проводимое на основании данных, полученных на первом этапе. Его цель – уточнение диагноза. Например,

при обнаружении повышенного содержания уровня сахара в крови пациент может быть направлен к эндокринологу.

В рамках второго этапа, при наличии соответствующих показаний, может быть назначено дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий, колоноскопия или ректороманоскопия при подозрении на онкологию толстого кишечника, спирометрия для выявления отклонений в функции легких у пациентов с подозрением на хроническое бронхолегочное заболевание или заядлых курильщиков.

Кроме того, во второй этап диспансеризации включены консультации специалистов: невролога, хирурга (для мужчин), колопроктолога, оториноларинголога, акушера-гинеколога (для женщин), дерматовенеролога.

Также могут быть проведены дерматоскопия, эзофагогастродуоденоскопия, рентгенография легких и исследование уровня гликированного гемоглобина в крови.

По завершении второго этапа диспансеризации врач-терапевт, на основании результатов обследований и заключений специалистов, определяет группу здоровья, группу диспансерного наблюдения и, при наличии медицинских показаний, направляет на дополнительное обследование, не входящее в стандартный перечень диспансеризации. При подозрении на онкологические заболевания назначается консультация врача-онколога.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Если вы не входите в категорию граждан, которые в текущем году вправе бесплатно пройти диспансеризацию, но желаете пройти профилактическое обследование, такая возможность имеется.

Застрахованные лица в рамках Территориальной программы ОМС имеют право на ежегодный профилактический медицинский осмотр. Цель данного осмотра аналогична целям диспансеризации: выявление заболеваний на ранних стадиях и определение предрас-



положенности к различным патологиям. Однако объем исследований в рамках профилактического медицинского осмотра и консультаций аналогичен только первому этапу диспансеризации.

КАКИЕ ЕЩЕ ВИДЫ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ МОГУТ БЕСПЛАТНО ПРОЙТИ ГРАЖДАНЕ

1. Углубленная диспансеризация

С июля 2021 года, помимо профилактического медицинского осмотра, диспансеризации определенных групп взрослого населения, граждане, перенесшие COVID-19, имеют право на бесплатное прохождение углубленной диспансеризации, которая проводится в целях выявления у граждан признаков развития хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, после перенесенной коронавирусной инфекции.

Данная диспансеризация включает в себя расширенные лабораторные исследования, дополнительные медицинские манипуляции и консультации специалистов. Углубленная диспансеризация проводится не ранее чем через 60 дней после выздоровления от COVID-19 и реализуется в два этапа.

Запись на углубленную диспансеризацию доступна как в поликлинике по месту жительства, так

и через портал государственных услуг «Госуслуги».

2. Диспансеризация взрослого

населения репродуктивного

возраста

2024 год – Год семьи. В рамках мероприятий по охране здоровья граждан репродуктивного возраста с 1 января 2024 года бесплатно для женщин и мужчин репродуктивного возраста 18–49 лет поэтапно, в зависимости от возрастных групп, одновременно с прохождением профилактического осмотра или диспансеризации, организуется проведение диспансеризации, направленной на оценку их репродуктивного здоровья, включающей исследования и иные медицинские вмешательства по перечню.

Диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья проводится в два этапа.

■ Первый этап предполагает первичный осмотр специалиста: у женщин – акушером-гинекологом, у мужчин – урологом (или хирургом с соответствующей подготовкой). В ходе осмотра проводятся анкетирование, диагностические процедуры, направленные на выявление возможных отклонений от нормы.

Для женщин этот этап включает в себя осмотр молочных желез и шейки матки с забором материала для микроскопического и цитоло-

гического исследования. Женщинам в возрасте 18–29 лет дополнительно проводится лабораторный анализ мазков на выявление инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР.

При выявлении отклонений от нормы или подозрении на заболевание пациенты направляются на второй этап диспансеризации.

■ Второй этап предусматривает проведение дополнительных обследований для уточнения диагноза. Для женщин это УЗИ органов малого таза и молочных желез, а также исследование мазков на инфекционные заболевания в возрасте 30–49 лет. По результатам обследования проводится повторный прием акушера-гинеколога.

Мужчины на втором этапе проходят спермограмму (для оценки фертильности и выявления урологических заболеваний), микроскопическое исследование микрофлоры, а также другие исследования для выявления инфекционных заболеваний органов малого таза. Кроме того, им проводят УЗИ предстательной железы и органов мошонки, после чего следует повторный прием у уролога.

ТРУДОВЫЕ ГАРАНТИИ РАБОТНИКА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Согласно статье 185.1 Трудового кодекса РФ, работник может получить освобождение от работы на один рабочий день один раз в три года. При этом ему гарантируется сохранение рабочего места и должности, а также средний заработок за этот день. Для подтверждения целесообразного использования времени необходимо предоставить справку о прохождении медицинского осмотра.

Работники предпенсионного возраста (за пять лет до наступления пенсии) и лица, совмещающие трудовую деятельность с получением пенсии, имеют право на освобождение от работы на два рабочих дня один раз в год по тем же основаниям.

БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



Для прохождения диспансеризации обратитесь в поликлинику по месту прикрепления!

* - кратность исследований определяется полом и возрастом