**Пройди диспансеризацию – реализуй свое право на здоровье!**

**29.08.2022**

В соответствии с приказом Минздрава России  от 13 марта 2019 года № 124н российские граждане проходят профосмотры ежегодно (вместо одного раза в два года), а диспансеризацию – раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет. Те, кому исполнилось 40 лет, проходят ее ежегодно.

**Кто может пройти диспансеризацию в 2022 году?**

В 2022 году диспансеризацию могут пройти лица следующих годов рождения: 1983, 1986, 1989, 1992, 1995, 1998, 2001, 2004, а также все граждане старше 40 лет.

**Где проводятся профосмотр и бесплатная диспансеризация?**

Гражданин проходит профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию в медицинской организации, в которой он получает первичную медико-санитарную помощь.

**Что включают в себя профилактические осмотры и диспансеризация в 2022 году?**

* Флюорографию (1 раз в 2 года).
* Опрос (анкетирование).
* Антропометрию (измеряются рост, вес, обхват талии).
* Измерение артериального давления.
* Анализ крови на общий холестерин.
* Анализ крови на глюкозу.
* Определение сердечно-сосудистого риска (относительного — с 18 до 39 лет, абсолютного — с 40 до 64 лет), рисков хронических болезней.
* Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении медосмотра, ежегодно — с 40 лет).
* ЭКГ (при первом прохождении медосмотра, ежегодно — с 35 лет).
* Женщины проходят осмотр гинеколога.

**Из каких этапов состоит диспансеризация?**

Первый этап диспансеризации – скрининговый, он призван определить основные риски развития заболеваний. Поэтому помимо перечисленных выше мероприятий профилактического осмотра, при прохождении диспансеризации взрослого населения на первом этапе проводятся:

* общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ) – с 40 лет;
* осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом женщин в возрасте с 40 лет и старше;
* исследование кала на скрытую кровь (с 40 до 64 лет включительно – 1 раз в 2 года, с 65 до 75 лет включительно – ежегодно);
* эзофагофиброгастродуоденоскопия – в возрасте 45 лет;
* для женщин: цитологическое исследование мазка с шейки матки (с 18 до 64 лет включительно – 1 раз в 3 года);
* маммография (с 40 до 75 лет включительно – 1 раз в 2 года);
* для мужчин: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови (в 45, 50, 55, 60, 64 года);
* осмотр врачом-терапевтом по результатам первого этапа.После завершения 1 этапа обследования врач анализирует полученные данные, проводит профилактическое консультирование, дает рекомендации по дальнейшим действиям пациента.

**Что делать, если выявлены проблемы уже на первом этапе диспансеризации?**

**Если выявлены проблемы со здоровьем - назначается дополнительное обследование на втором этапе диспансеризации**. В этом случае назначаются:

* консультации специалистов (невролога, оториноларинголога, офтальмолога, хирурга или уролога, хирурга или проктолога, акушера-гинеколога, осмотр врачом-терапевтом по результатам второго этапа диспансеризации);
* дополнительные исследования (рентгенография легких или компьютерная томография легких, колоноскопия, эзофагофиброгастродуоденоскопия, ректороманоскопия, спирометрия, дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий).

**Как организована диспансеризация в поликлинике? С чего надо начинать? Куда обращаться?**

Начинать надо со своей поликлиники, куда Вы прикреплены. Надо сказать, что сейчас не только граждане инициативно обращаются в поликлиники, но и страховые медицинские компании очень активно включились в процесс оповещения: это и смс-рассылка и приглашение по телефону.

 Для экономии времени пациентов в поликлиниках созданы отделения и кабинеты профилактики, специально для проведения диспансеризации выделено время для лабораторного и инструментального обследования. В поликлиниках, внедряющих «бережливое производство», диспансеризации уделяется самое пристальное внимание - это один из обязательных процессов для улучшения.

**Много ли времени занимает вся процедура?**

Зависит от объема обследования. Чаще всего требуется 2 визита в поликлинику для того, чтобы пойти первый этап диспансеризации. Если пациент направлен на 2-й этап в связи с тем, что у него выявлены заболевания, тогда потребуется больше времени, но здесь уже важна личная заинтересованность пациента в своем здоровье.

**Человек прошел диспансеризацию. Что делать дальше?**

Выполнять полученные рекомендации с учетом выявленных рисков развития заболеваний и самих заболеваний. Менять свой режим дня, рацион питания, бороться с вредными привычками, снижать вес.

**Как используются результаты диспансеризации? Какие патологии выявляются?**

На первых местах по выявляемости заболевания сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, заболевания органов пищеварения, дыхания.

Факторов риска развития заболевания выявляется значительно больше и далеко не по одному на каждого, прошедшего осмотр. Наиболее распространенные - избыточная масса тела и ожирение, нерациональное питание, повышенный уровень артериального давления, гиподинамия. Факторы риска выявляются, в основном, у молодежи и людей среднего возраста, наш «запас прочности» годам к 40-50 утрачивается и начинаются проблемы со здоровьем, которые надо решать. Поэтому важно не только принимать назначенные лекарственные препараты, но и изменить свой образ жизни.

*Главный внештатный специалист по терапии*

*управления здравоохранения Липецкой области*

*Лахин Дмитрий Иванович*