**ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!!!**

Почему мы своевременно проводим техническое обслуживание своей машины, следим за техникой в доме, находя для этого время. Но, когда дело касается нашего здоровья мы всегда откладываем профилактический осмотр, дотягивая до момента, когда уже пошли необратимые процессы в организме и врачам остается только развести руками. Диспансеризация и профилактический осмотр по сути техническое обслуживание нашего организма. 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.

В соответствии со ст.185.1 Трудового кодекса РФ на время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы с сохранением рабочего места и среднего заработка:

* работники до 40 лет на 1 рабочий день 1 раз в 3 года
* работники старше 40 лет на 1 рабочий день 1 раз в год
* работники предпенсионного возраста (в течение 5 лет до наступления пенсионного возраста) и пенсионеры, получающие пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год.

Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр проводятся бесплатно при наличии паспорта, [полиса ОМС](https://www.mos.ru/otvet-zdorovie/kak-oformit-polis-oms/) в поликлинике по месту [прикрепления.](https://www.mos.ru/otvet-zdorovie/kak-prikrepitsya-k-poliklinike-v-moskve/)

**Диспансеризацию вы можете пройти:**

* 1 раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет);
* ежегодно в возрасте 40 лет и старше.

**Профилактический медицинский осмотр**, как самостоятельное медицинское мероприятие, вы можете пройти в возрасте 19, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37 и 38 лет.

**Первый этап** включает такие обследования, как:

* измерение роста, массы тела, определение ИМТ, окружности талии;
* артериального давления;
* определение холестерина в крови и уровня глюкозы в крови;
* относительного или абсолютного сердечно-сосудистого риска;
* прохождение флюорографии;
* электрокардиографию в покое при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год;
* измерение внутриглазного давления при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год;
* осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом женщин в возрасте от 18 до 39 лет 1 раз в год;
* Далее следует приём по результатам исследований на выявление визуальных локализаций онкологии, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфоузлов. Потом пациенту могут предложить пройти скрининг на выявление онкологии;

**При углубленной диспансеризации после COVID-19** – дополнительно проводятся на I этапе: измерение насыщения крови кислородом (сатурация) в покое, тест с 6-минутной ходьбой, спирометрия, общий клинический анализ крови (развернутый), биохимический анализ крови, определение концентрации Д-димера (в случае тяжелого и среднетяжелого течения болезни), рентген органов грудной клетки (если не делали ранее в течение года), прием (осмотр) врачом-терапевтом. При необходимости в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза проводят II этап углубленной диспансеризации.

Для пациентов в возрасте от 40 лет список обследований более широкий. Туда входит: общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ), для женщин — маммография (раз в два года), осмотр акушера со взятием мазка (от 18 до 64 лет раз в три года), для мужчин 45, 50, 55, 60, 64 лет — выявление простат-специфического антигена, эзофагогастродуоденоскопия (в возрасте 45 лет), исследование кала на скрытую кров (от 40 до 64 лет - раз в два года, от 65 до 75 лет – раз в год).

**На втором этапе** могут быть назначены осмотры профильными врачами в случае, если после обследований были обнаружены какие-либо отклонения. При наличии показаний пациентам может быть предложен осмотр неврологом, хирургом или колопроктологом, рентгенография лёгких, КТ лёгких — при наличии подозрений на злокачественные новообразования лёгких по назначению терапевта, осмотр врачом – акушером-гинекологом при необходимости. В индивидуальном порядке пациенты могут пройти осмотр врачом-хирургом, врачом-колопроктологом, дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для пациентов с рисками хронических заболеваний, консультацию с врачом-урологом, колоноскопию — при подозрении на онкологическое заболевание толстой кишки и другие.

Ознакомится с перечнем медицинских мероприятий и исследований в соответствии с возрастными группами можно ознакомится [**здесь.**](%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%B0%D0%BC.docx)

Для прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра доступна дистанционная запись на электронных ресурсах одним из следующих способов:

* через федеральный портал «Госуслуги»
* по номеру телефона медицинской организации.

Ознакомиться с перечнем медицинских организаций, где возможно пройти диспансеризацию, можно [**здесь.**](%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D0%9C%D0%9E%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F.xlsx)

Диспансеризация состоит из двух этапов. Прохождение обследования первого этапа диспансеризации как правило требует два визита. Первый визит занимает ориентировочно от 3 до 6 часов (так как объем обследования меняется в зависимости от Вашего возраста). Второй визит проводится обычно через 1-6 дней (зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследований) к врачу-терапевту для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.

**Шаг 1.** Заполните необходимые документы.

Перед прохождением диспансеризации или профилактического осмотра вам необходимо заполнить информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство непосредственно в поликлинике и анкету на выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

**Шаг 2.** Подготовьтесь к обследованиям.

К большинству исследований подготовка не требуется. Но есть ряд мероприятий, к которым необходимо подготовиться для получения максимально точного результата. Ознакомиться с памятками можно [здесь](%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%20%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC.docx).

**Шаг 3.** Пройдите первый этап диспансеризации.

В ходе первого этапа вы получите маршрутный лист с указанием набора исследований, осмотров, консультаций, а также иных медицинских вмешательств, которые необходимо пройти в зависимости от пола и возраста.

**Шаг 4.** Придите на прием к врачу-терапевту.

По завершении обследований вас направят к врачу отделения медицинской профилактики, который:

* изучит заполненную анкету;
* изучит результаты проведенного медицинского осмотра, лабораторных и инструментальных исследований;
* проведет осмотр, в том числе на выявление визуальных или иных локализаций онкологических заболеваний.

По итогам диспансеризации врач вынесет заключение о состоянии вашего здоровья и даст необходимые рекомендации по здоровому образу жизни, а также выдаст паспорт здоровья и справку о факте прохождения диспансеризации.

**Шаг 5.** Пройдите второй этап диспансеризации.

Если по результатам первого этапа диспансеризации врач-терапевт выявит показания для проведения дообследований, вас направят на второй этап или дополнительные исследования.

**Позаботьтесь о своем здоровье, пройдите диспансеризацию, которая не займет много времени, но позволит оценить состояние здоровья и выявить опасные заболевания на тех стадиях, когда их лечение будет эффективным.**