**Диспансеризация и профилактические медицинские осмотры**

Быть здоровым – это значит регулярно обследовать свой организм, относиться бережно к себе и своему здоровью. Помочь в этом призваны диспансеризация и профилактические медицинские осмотры.

 **Диспансеризация** – комплекс диагностических мероприятий, которые проводятся с целью раннего выявления признаков хронических заболеваний и рисков их развития. Обследования позволяют на ранней стадии выявить заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, сахарный диабет и другие отклонения в здоровье.

Диспансеризацию могут пройти бесплатно все застрахованные в системе ОМС граждане:

 - с 18 до 39 лет каждые три года;

 - с 40 лет, а также в отношении отдельных категорий граждан – ежегодно.

В 2024 году диспансеризацию могут пройти застрахованные лица, которые родились в 1985, 1988, 1991, 1994, 1997, 2000, 2003, 2006 годах, а также граждане старше 40 лет.

**Профилактические медицинские осмотры** отличаются от диспансеризации меньшим набором обследований и проводятся ежегодно.

Диспансеризация проходит в 2 этапа. На первом этапе проводятся следующие обследования:

– проведение опроса (анкетирование);

– измерение роста, веса, индекса массы тела;

– измерение артериального давления;

– определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови;

– флюорография легких 1 раз в 2 года;

 – определение относительного сердечно-сосудистого риска;

– ЭКГ в покое;

– индивидуальное профилактическое консультирование (1 раз в 3 года);

Пациентам от 40 лет и старше:

– анализ крови (ежегодно);

– анализ кала на скрытую кровь (для выявления опухолей и полипов толстого кишечника);

– определение абсолютного сердечно-сосудистого риска;

– измерение внутриглазного давления;

– эзофагогастродуоденоскопия;

Для женщин:

– осмотр фельдшером (акушеркой), врачом-гинекологом;

– взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование;

– маммография проводится в возрасте от 40 до 75 лет – 1 раз в 2 года;

Для мужчин:

– определение простат-специфического антигена в крови.

При проведении диспансеризации так же оценивается **репродуктивное здоровье**.Для молодых женщин 18-29 лет на первом этапе организуется исследование, выявляющее возбудителей инфекционных заболеваний. На второй этап женщина направляется при наличии показаний и отклонений, выявленных на первом этапе, и по его итогам устанавливается группа здоровья. Так может быть назначено ультразвуковое исследование органов малого таза, молочных желез. При необходимости после прохождения диспансеризации врач или фельдшер может направить женщину на повторный прием узкого специалиста, также пациентка может быть поставлена на диспансерное наблюдение.

Оценку репродуктивного здоровья мужчин на первом этапе проводит врач-уролог (при его отсутствии – врач-хирург, прошедший подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин). Второй этап диспансеризации проводится по результатам первого этапа в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и при наличии показаний включает: спермограмму, микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза, ультразвуковое исследование, повторный прием врача. При выявлении патологии со стороны органов репродуктивной системы проводится лечение, пациент может быть направлен в лечебно-профилактическое учреждение более высокого уровня или федеральный центр для оказания высокотехнологичной медицинской помощи.

**Углубленная диспансеризация** для переболевших COVID-19 представляет собой дополнительный набор медицинских услуг. Углубленную диспансеризацию могут провести по инициативе гражданина, в медицинской карте которого нет сведений о перенесенном COVID-19.

В рамках углубленной диспансеризации для переболевших COVID-19 на первом этапе к общим обследованиям добавлены:

– измерение сатурации – то есть концентрации кислорода в артериальной крови.

– тест с 6-минутной ходьбой. Измеряется максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за 6 минут. Этот тест помогает определить, как пациент переносит физические нагрузки и есть ли улучшения после выздоровления от COVID-19.

– спирометрия – оценивает работу легких после перенесенной коронавирусной инфекции, измеряя объем воздуха и как быстро он через них проходит.

– анализ крови на концентрацию D-димера – предназначен людям, переболевшим коронавирусом в средней или тяжелой форме. Анализ выявляет признаки тромбообразования.

– общий и биохимический анализ крови для оценки общего состояния пациента;

– прием (осмотр) врачом-терапевтом (участковым терапевтом, врачом общей практики) по итогам углубленной диспансеризации.

На завершающем этапе врач-терапевт производит осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы и лимфатических узлов у пациента. Если по результатам первого этапа диспансеризации отклонений в состоянии здоровья не выявлено – диспансеризация завершается.

При выявлении отклонений, для уточнения диагноза врач-терапевт может назначить дополнительные обследования пациенту и направить на второй этап обследований.

Обследования проводят в поликлинике по месту прикрепления. Записаться на диспансеризацию можно через портал «Госуслуги», непосредственно в поликлинике по месту прикрепления или через электронную регистратуру. Для прохождения диспансеризации необходимы паспорт и полис (или выписку о полисе ОМС), их нужно взять с собой на прием.

Согласно статье 185.1 ТК РФ установлено освобождение сотрудников от работы на 1 или 2 дня для прохождения диспансеризации, при этом, предусмотрена необходимость сохранения среднего заработка за дни, предоставленные работникам для прохождения диспансеризации.

Работники предпенсионного возраста и работники, которые уже получают пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год с сохранением за ними места работы и среднего заработка. Чтобы получить выходной для диспансеризации, достаточно написать заявление и согласовать с работодателем день освобождения.

По вопросам прохождения диспансеризации, диспансерного наблюдения, записи к врачу всегда можно обратиться в страховую медицинскую организацию, выдавшую полис ОМС, или позвонить на телефон доверия «Право на здоровье» 8-800-700-00-03 (круглосуточно, бесплатно). С перечнем медицинских организаций, в которых организована диспансеризация, вы можете ознакомиться по ссылке <https://www.krasmed.ru/content/disp.html>.

Будьте здоровы, берегите себя и регулярно проходите диспансеризацию!