

## **НЕ УПУСТИ ВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

### **ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА БЕСПЛАТНУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ –**

### **НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!!!!**

**Сроки, порядок, результаты проводимой диспансеризации населения:**

#### **Диспансеризации подлежат:**

- пациенты старше 20 лет, которым в этом году исполняется количество лет, кратное 3 (21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90, 93, 96, 99);
- Инвалиды ВОВ;
- лица, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда» и ставшие инвалидами по заболеванию.

Объем диспансеризации и число медицинских мероприятий устанавливается для каждого возраста и пола гражданина.

Для прохождения диспансеризации необходимо явиться во взрослое поликлиническое отделение МЦРБ кабинет доврачебного приема и координации диспансеризации – №119 (сбор информации)

#### **Основные цели диспансеризации**

Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации (далее — хронические неинфекционные заболевания), к которым относятся:

- инфаркты
- инсульты
- сахарный диабет;
- онкология
- туберкулез

Кроме того, диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска, повышающих вероятность развития хронических неинфекционных заболеваний (Приложение №2 к Порядку проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения, утвержденному приказом МЗ РФ от 26.10.2017г. №869н»):

- повышенный уровень артериального давления - систолическое артериальное давление равно или выше 140 мм рт.ст., диастолическое артериальное давление равно или выше 90 мм рт.ст. либо проведение гипотензивной терапии. К числу граждан, имеющих данный фактор риска, относятся граждане, имеющие гипертоническую болезнь или симптоматические артериальные гипертензии;
- Гиперхолестеринемия - уровень общего холестерина 5 ммоль/л и более;
- Гипергликемия - уровень глюкозы плазмы натощак 6,1 ммоль/л и более, либо наличие сахарного диабета, в том числе в случае, если в результате эффективной терапии достигнута нормогликемия.;
- Курение табака - ежедневное выкуривание по крайней мере одной сигареты и более;
- Нерациональное питание - избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли более 5 граммов в сутки (досаливание приготовленной пищи, частое употребление солений, консервов, колбасных изделий), недостаточное потребление фруктов и овощей (менее 400 граммов или менее 4 - 6 порций в сутки);
- Избыточная масса тела - индекс массы тела 25-29,9 кг/кв. м, и более;
- Ожирение - индекс массы тела 30 кг/кв. м и более
- Низкая физическая активность - ходьба в умеренном или быстром темпе менее 30 минут в день
- Риск пагубного потребления алкоголя и риск потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача
- Отягощенная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям определяется при наличии инфаркта миокарда и (или) мозгового инсульта у близких родственников (матери или родных сестер в возрасте до 65 лет или у отца, родных братьев в возрасте до 55 лет).
- Отягощенная наследственность по злокачественным новообразованиям - наличие у близких родственников в молодом или среднем возрасте или в нескольких поколениях злокачественные новообразования
- Отягощенная наследственность по хроническим болезням нижних дыхательных путей - наличие у близких родственников в молодом или среднем возрасте
- Отягощенная наследственность по сахарному диабету - наличие у близких родственников в молодом или среднем возрасте

**Где и когда можно пройти диспансеризацию**  
 Граждане проходят диспансеризацию в медицинской организации по выбору гражданина, в поликлинике, во врачебной амбулатории, ФП, ФАПе. Ваш участковый врач (фельдшер) или участковая медицинская сестра или сотрудник регистратуры подробно расскажут Вам где, когда и как можно пройти диспансеризацию, согласуют с Вами ориентировочную дату (период) прохождения диспансеризации.

## **Сколько времени занимает прохождение диспансеризации**

Прохождение обследования первого этапа диспансеризации как правило требует два визита. Первый визит занимает ориентировочно от 3 до 6 часов (объем обследования значительно меняется в зависимости от Вашего возраста). Второй визит проводится обычно через 1-6 дней (зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследований) к участковому врачу для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации. Если по результатам первого этапа диспансеризации у Вас выявлено подозрение на наличие хронического неинфекционного заболевания или высокий и очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск участковый врач сообщает Вам об этом и направляет на второй этап диспансеризации, длительность прохождения которого зависит от объема необходимого Вам дополнительного обследования.

## **Как пройти диспансеризацию работающему человеку**

Согласно статьи 24 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

## **Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации:**

— Для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в медицинскую организацию (поликлинику) утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.

— Взять с собой утреннюю порцию мочи в объеме 100-150 мл. Для сбора мочи и кала предпочтительно использовать промышленно произведенные специальные контейнеры (небольшие емкости) для биопроб, которые можно приобрести в аптеке.

— Лицам в возрасте 45 лет и старше для исследования кала на скрытую кровь необходимо во избежание ложноположительных результатов в течение 3 суток перед диспансеризацией не есть мясную пищу, а также других продуктов, в состав которых входит значительное количество железа (яблоки, зеленый лук, сладкий болгарский перец, белая фасоль, шпинат), а также овощи, содержащие много таких ферментов, как каталаза и пероксидаза (огурцы, хрен, цветная капуста), исключить прием железосодержащих лекарственных препаратов, в том числе гематогена, отменить прием аскорбиновой кислоты, ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и другие нестероидных противовоспалительных средств (таких как вольтарен, диклофенак и т.д.), отказаться от использования любых слабительных средств и клизм.

— На емкости с мочой и калом необходимо разместить наклейку со своей фамилией и инициалами.

— Женщинам необходимо помнить, что забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации, при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза, что для снижения вероятности получения ложных результатов анализа мазка необходимо исключить половые контакты в течение 2-х суток перед диспансеризацией, отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

— Мужчинам в возрасте старше 50 лет необходимо помнить, что лучше воздержаться от прохождения диспансеризации в течение 7-10 дней после любые воздействий на предстательную железу механического характера (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.) так как они могут исказить результат исследования простатспецифического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы).

— Если Вы в текущем или предшествующем году проходили медицинские исследования возьмите документы, подтверждающие это и покажите их медицинским работникам перед началом прохождения диспансеризации.

— Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации Вам объяснит участковый врач (фельдшер).

### **Какой документ получает гражданин по результатам прохождения диспансеризации**

Каждому гражданину, прошедшему диспансеризацию выдается Паспорт здоровья, в который вносятся основные выводы (заключения, рекомендации) по результатам проведенного обследования.

**Регулярное прохождение диспансеризации позволит Вам в значительной степени**

**уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной**

**причиной инвалидности и смертности населения нашей страны или выявить их на**

**ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.**

