**Как пройти диспансеризацию?**

 **Запланируйте диспансеризацию**

Вы можете пройти диспансеризацию, если:

 вам 21 год или больше;

 в текущем году вам исполняется число лет, кратное 3 (21 год, 24 года, 27 лет, 30 лет, 33 года, 36 лет, 39 лет, 42 года, 45 лет, 48 лет, 51 год и так далее).
Если ваш возраст в данном календарном году не делится на 3, то в этом году вы можете пройти профилактический медицинский осмотр или обследование в Центре здоровья.

**Обратитесь в поликлинику, к которой вы прикреплены**

Вам понадобятся: паспорт и полис ОМС.

В случае если вы не прикреплены к поликлинике, то необходимо прикрепиться к той, которая вам удобнее, в часы работы организации.

**Пройдите диспансеризацию в кабинете медицинской профилактики без предварительной записи или участкового терапевта**

В день обращения в поликлинику в кабинете медицинской профилактики расскажут о порядке прохождения диспансеризации с учетом вашего пола и возраста.

Диспансеризация проводится при наличии информированного добровольного согласия гражданина.

**Пройдите первый этап диспансеризации**

Первый этап диспансеризации (скрининг) проводится с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, а также определения показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания (состояния) на втором этапе.

В первый этап диспансеризации входят:

* опрос (анкетирование)
* антропометрия (измерение роста, веса, окружности талии, расчет индекса массы тела)
* измерение артериального давления
* определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови (в т.ч. экспресс-методом)
* определение относительного сердечно-сосудистого риска (с 21 года до 39 лет) или абсолютного сердечно-сосудистого риска (с 42 до 63 лет)
* флюорография легких
* измерение внутриглазного давления (с 60 лет)
* электрокардиография в покое (для мужчин с 36 лет, для женщин с 45 лет)
* исследование кала на скрытую кровь (с 49 лет до 73 лет 1 раз в 2 года)
* приём (осмотр) врачом-терапевтом по завершению исследований первого этапа, включающий установление диагноза, определение группы здоровья, группы диспансерного наблюдения, проведение краткого профилактического консультирования, включая рекомендации по здоровому питанию, уровню физической активности, отказу от курения, определение медицинских показаний для обследований и консультаций в рамках второго этапа диспансеризации.

Дополнительно для женщин:

* осмотр фельдшером (акушеркой) и цитологическое исследование мазка с шейки матки (для женщин с 30 до 60 лет)
* маммография (для женщин с 39 лет до 48 лет 1 раз в 3 года, с 50 до 70 лет – 1 раз в 2 года)

Дополнительно для мужчин:

* исследование на уровень содержания простат специфического антигена (ПСА) в крови (для мужчин 45 лет и 51 года)

**В случае необходимости вас направят на второй этап диспансеризации с целью дополнительного обследования**

Второй этап диспансеризации проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза (при наличии показаний по результатам первого этапа) и включает в себя:

* осмотр (консультация) врачом-неврологом
* спирометрия
* дуплексное сканирование брахицефальных артерий (для мужчин с 45 до 72 лет, для женщин с 54 до 72 лет)
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или колопроктологом (включая ректороманоскопию) (с 49 лет)
* колоноскопия (в случае подозрения на онкологическое заболевание, по назначению врача-хирурга или врача колопроктолога)
* осмотр (консультация) врачом-офтальмологом (с 60 лет)
* осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом (с 75 лет)
* индивидуальное или групповое («Школа здоровья») углубленное профилактическое консультирование в отделении (кабинете) медицинской профилактики или Центре здоровья (до 72 лет по показаниям, с 75 лет – для всех)
* приём (осмотр) врачом-терапевтом по завершению исследований второго этапа диспансеризации, включающий установление (уточнение) диагноза, определение (уточнение) группы здоровья, определение группы диспансерного наблюдения (с учетом заключений врачей-специалистов).

Дополнительно для женщин:

* осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом (для женщин с 30 до 69 лет)

Дополнительно для мужчин:

* осмотр (консультация) врачом-хирургом или урологом (для мужчин 45 лет и 51 года при повышенном уровне ПСА)

**По итогам диспансеризации узнайте свою группу здоровья и получите рекомендации врача**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I группа** | **II группа** | **IIIА группа** | **IIIБ группа** |
| Относительно здоровые лица, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания и отсутствуют факторы риска | Граждане у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска | Граждане имеющие хронические неинфекционные заболевания, требующие диспансерного наблюдения и оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной медицинской помощи | Граждане, не имеющие хронические неинфекционные заболевания, но требующие диспансерного наблюдения и оказания специализированной в том числе высокотехнологичной медицинской помощи |

По завершению диспансеризации участковый терапевт определит вам группу диспансерного наблюдения, назначит лечение, составит план лечебно-оздоровительных мероприятий, проведет краткое или углубленное профилактическое консультирование и при необходимости направит в Центр здоровья , где вы сможете посетить школы здоровья, групповые беседы и лекции.

**Пройдите следующую бесплатную диспансеризацию через три года**

Такой периодичности обследований достаточно, чтобы выявить большинство серьезных заболеваний на ранней стадии развития.