**ГБУЗ РБ Городская больница № 9 г. Уфа приглашает пройти диспансеризацию**

ГБУЗ РБ ГБ № 9 г. Уфа приглашает пройти диспансеризацию с целью профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

Диспансеризация – это прекрасная возможность быстро, качественно, бесплатно проверить свое здоровье, своевременно выявить факторы риска сердечно-сосудистых  онкологических, эндокринологических заболеваний, болезней органов дыхания и, как следствие – уберечь себя от развития патологии на ранней стадии возникновения.

С 01.01.2019 ТК РФ дополняется статьей 185.1 «Гарантии работникам при прохождении диспансеризации», которая гарантирует дополнительные выходные дни для прохождения диспансеризации, при этом дни оплачиваемые.

**Если Вам больше 21 года и ваш возраст делится на три, обратитесь в нашу поликлинику, пройдите бесплатное обследование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год рождения** | **Возраст** | **Год**  **рождения** | **Возраст** | **Год**  **рождения** | **Возраст** |
| **1998** | 21 | **1971** | 48 | **1944** | 75 |
| **1995** | 24 | **1968** | 51 | **1941** | 78 |
| **1992** | 27 | **1965** | 54 | **1938** | 81 |
| **1989** | 30 | **1962** | 57 | **1935** | 84 |
| **1986** | 33 | **1959** | 60 | **1932** | 87 |
| **1983** | 36 | **1956** | 63 | **1929** | 90 |
| **1980** | 39 | **1953** | 66 | **1926** | 93 |
| **1977** | 42 | **1950** | 69 | **1923** | 96 |
| **1974** | 45 | **1947** | 72 | **1920** | 99 |

### Некоторые виды диспансерного обследования проводятся 1 раз в 2 года в определенные возрастные периоды

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Иследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом** | **Осмотр терапевта** | **Маммография для женщин и осмотр терапевта (возраст)** |
| Женщины/мужчины (возраст) | Женщины/мужчины (возраст) | Женщины (возраст) |
| 49, 53, 55, 59, 61, 65, 67, 71, 73 | 49, 53, 55, 59, 61, 65, 67, 71, 73 | 50, 52, 56, 58, 62, 64, 68, 70 |

### Факторы риска, способствующие развитию хронических неинфекционных заболеваний

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы риска** | **На что нужно обратить внимание!** |
| Уровень артериального давления | ≥ 140/90 |
| Повышенный уровень холестерина | ≥ 5 ммоль/л |
| Повышенный уровень сахара крови | ≥ 6,1 ммоль/л |
| Избыточная масса тела | Индекс массы тела в пределах 25–29,9 кг/м² |
| Табакокурение | Одна и более сигарет день |
| Потребление алкоголя, психотропных и наркотических средств | Применение без назначения врача |
| Низкая физическая активность | Ходьба менее 30 минут в день |
| Нерациональное питание | Избыточное потребление пищи, жиров, углеводов |

**Диспансеризация** проходит в два этапа. На первом этапе у человека выявляют возможные хронические заболевания и их факторы риска: проводится опрос и анкетирование пациента с целью выявления вредных привычек и факторов риска (курение, употребление алкоголя, прием психотропных и наркотических веществ, оценка характера питания, физическая нагрузка). Кроме того, осуществляется:

-Антропометрия (измерение роста, веса, окружности талии и определение ИМТ — индекса массы тела),измерение артериального давления;

-Экспресс-метод определения уровня общего холестерина и глюкозы в крови;

-Измерение внутриглазного давления (после 60 лет);

-Электрокардиография (мужчинам 36 лет и старше, женщинам в 45 лет и старше);

-Цитологическое исследование мазка с шейки матки (для женщин от 30 до 60 лет);

-Флюорография;

-Маммография (для женщин от 39 до 48 лет — 1 раз в 3 года, для женщин от 50 до 69 лет — 1 раз в 2 года);

-Исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом (1 раз в 2 года от 51 до 72 лет).

-Определение ПСА в крови мужчин в 45 лет и в 51 год.

Второй этап диспансеризации проводится для уточнения состояния здоровья человека с помощью дополнительных методов обследования. Он может включать в себя консультации узких специалистов:

-Осмотр врачом-неврологом при подозрении на перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения (75 лет и старше);

-Дуплексное сканирование брахицефальных артерий(для мужчин в возрасте от 45 -72 лет и старше и женщин в возрасте старше 54-72 лет при наличии комбинации трех факторов риска развития,75-90 лет (при подозрении на ранееперенесенное перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения);

-Осмотр врачом-урологом при повышенном уровне крови на ПСА в (45 лет и в 51 год);

-Осмотр врачом-колопроктологом при положительном анализе кала на скрытую кровь с направлением на дальнейшее обследование — ректороманоскопию,фиброколоноскопию;

-Спирометрия при подозрении на заболевания дыхательной системы;

-осмотр врачом-акушером-гинекологом при изменении мазка шейки матки или маммографии;

-осмотр врачом-оториноларингологом (75 лет и старше);

-осмотр врачом-офтальмологом (60 лет и старше)

Второй этап завершается осмотром терапевта. При необходимости человек направляется на дальнейшее дообследование по рекомендации врача-специалиста.

Сколько времени занимает прохождение диспансеризации

      Прохождение обследования по диспансеризации как правило требует два визита. Первый визит занимает ориентировочно от 1 до 3часов (объем обследования значительно меняется в зависимости от Вашего возраста). Второй визит проводится обычно через 1-7 дней(зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследований).

**Как пройти диспансеризацию работающему человеку?**

      С 1 января 2019 года вступили в действие новые нормы трудового законодательства о предоставлении оплачиваемого выходного дня для прохождения работниками диспансеризации. [Ст. 185.1, "Трудовой кодекс Российской Федерации",](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=301299&dst=2320&fld=134) принята законом от 03.10.2018 г. № 353-ФЗ.

       Работники при прохождении диспансеризации в порядке, предусмотренном законодательством в сфере охраны здоровья, имеют право на освобождение от работы на один рабочий день один раз в три года с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка.

      Работники, не достигшие возраста, дающего право на назначение пенсии по старости, в том числе досрочно, в течение пяти лет до наступления такого возраста и работники, являющиеся получателями пенсии по старости или пенсии за выслугу лет, при прохождении диспансеризации в порядке, предусмотренном законодательством в сфере охраны здоровья, имеют право на освобождение от работы на два рабочих дня один раз в год с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка.

      Работник освобождается от работы для прохождения диспансеризации на основании его письменного заявления, при этом день (дни) освобождения от работы согласовывается (согласовываются) с работодателем.

Заявление оформляется в произвольной форме. В нем необходимо указать следующие данные:

* кому документ адресован (руководителю организации);
* кем заявление составлено (Ф.И.О., должность работника);
* просьба о предоставлении выходного дня для прохождения диспансеризации;
* дата предполагаемого дня медосмотра;
* дата обращения и подпись заявителя.

     Куда следует обращаться для прохождения диспансеризации?

      Для прохождения диспансеризации каждый может самостоятельно обратиться в регистратуру ,участковому терапевту,в доврачебный кабинет, регистратуру отделения медицинской   профилактики.

По всем вопросам обращаться по телефону:

287-10-43, 287-10-49

**Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации:**

Для прохождения первого этапа диспансеризации необходимо прийти в поликлинику утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.

   — Лицам в возрасте с 51 до 72 лет для исследование 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. Избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета. Это может быть причиной неправильного результата.  
  
   — 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.

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

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.