**Диспансеризация-2022. Проверьте свое здоровье!**

Диспансеризация - это комплекс диагностических мероприятий, проводимых с целью оценки состояния здоровья граждан, предупреждения и своевременного выявления признаков различных заболеваний, о которых люди могут даже не догадываться или не обращать на них внимания. Врачи уверяют: выявление заболеваний на ранних стадиях играет важную роль в предотвращении их дальнейшего развития, так что игнорировать диспансеризацию не стоит. Важно знать, кому именно в этом году надо обязательно прийти на осмотр и какие обследования можно будет сделать.

Цель диспансеризации – это, в первую очередь, раннее выявление болезней системы кровообращения (ишемической болезни сердца и сосудистых заболеваний), злокачественных новообразований, сахарного диабета, хронических болезней легких, то есть тех хронических неинфекционных заболеваний, которые чаще всего приводят к инвалидности и преждевременной смертности населения. Так же диспансеризация позволяет определить основные факторы риска этих заболеваний: высокого артериального давления, повышенного уровня холестерина и глюкозы в крови, курения и пагубного потребления алкоголя, нерационального питания, низкой физической активности, избыточной массы тела.

Диспансеризация проводится бесплатно, в два этапа. Первый этап обследования необходим для диагностики и выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний и рисков их развития. Второй этап по сути является дообследованием, проводится исходя из полученных результатов первого и включает консультации узкопрофильных специалистов и уточнение диагноза.

**Важно:** в настоящее время статья 185.1 Трудового кодекса РФ устанавливает, что работодатель обязан предоставить своим сотрудникам дни для прохождения диспансеризации.

**Какие документы необходимы для прохождения диспансеризации?**

Каждому гражданину, направляющемуся на диспансеризацию, необходимо взять с собой паспорт и медицинский полис ОМС. Если Вы в текущем или предшествующем году проходили медицинские исследования, возьмите документы, подтверждающие это, и покажите их медицинским работникам перед началом прохождения диспансеризации.

**В возрасте от 18 до 39 лет диспансеризация проводится раз в три года**.

В перечень обследований входят:
- анкетирование. Врач выясняет жалобы, нет ли отягощенной наследственности и симптомов, характерных для самых распространенных и наиболее опасных заболеваний - сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, системы пищеварения. Также заполняются пункты о вредных привычках, характере питания, физической активности.

- антропометрия (измерение роста, массы тела, окружности талии). На основании этих данных врач определяет индекс массы тела;

- измерение артериального давления;

- определение уровня общего холестерина в крови;

- определение уровня глюкозы в крови натощак;

- флюорография легких (1 раз в 2 года);

- электрокардиография: при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год;

- измерение внутриглазного давления при первом осмотре;

- осмотр женщин гинекологом (1 раз в год).

**Если вам 40 лет и более, то диспансеризация проводится уже ЕЖЕГОДНО.**

В этом возрасте комплекс исследований включает:
- измерение роста, массы тела, окружности талии,

- измерение артериального давления,

- общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ),

- анализ крови на холестерин с использованием экспресс-методики,

- определение уровня глюкозы в крови натощак,

- электрокардиограмма,

- измерение внутриглазного давления,

- флюорография легких или КТ,

- для женщин – маммография, осмотр гинеколога, взятие и цитологическое исследование мазка с шейки матки,

- для мужчин – анализ на ПСА (онкомаркер),

- эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС),

- исследование кала на скрытую кровь

- индивидуальное профилактическое консультирование.

**Важно:** В рамках осмотра обязательно проводится «онкоосмотр», чтобы убедиться, что у человека нет признаков, похожих на симптомы онкозаболеваний. Для этого осматривается кожа, слизистая губ и ротовой полости, проводится ощупывание щитовидной железы и лимфатических узлов. Раннее обнаружение онкологических заболеваний особенно важно, ведь на начальных стадиях сегодня успешно лечится большинство видов рака, а при поздней диагностике, увы, шансов ощутимо меньше.
 **Обследование после коронавируса.**

Для переболевших COVID-19 утверждена специальная углубленная программа бесплатной диспансеризации, которая так же состоит из двух этапов. На такое обследование имеют право все граждане, переболевшие коронавирусной инфекцией, но **не ранее, чем через** **60 календарных дней** после выздоровления.

Кроме того, углубленная диспансеризация может проводиться по инициативе гражданина, который, заболев COVID-19, не обращался в медицинские организации. Чтобы пройти углубленную диспансеризацию, ему необходимо в свободной форме написать соответствующее заявление на имя руководителя поликлиники.

Программу диспансеризации переболевших ковидом отличают несколько дополнительных обследований на первом этапе:
- измерение концентрации кислорода в крови,

- тестирование для оценки работы сердца и легких во время ходьбы,

- спирометрия (исследование функции дыхания),

- анализ крови на выявление признаков образования тромбов,

- рентгенография – для выявления фиброзных изменений в легких,

- биохимическое исследование крови – с целью оценки рисков развития сердечно-сосудистых осложнений, функции печени, почек.

На втором этапе углубленной диспансеризации **(при определенных показаниях)** пациента могут направить к узким специалистам или на дополнительные обследования: дуплексное сканирование вен нижних конечностей, эхокардиографию, КТ органов грудной клетки.

**Что происходит, если в ходе диспансеризации у пациента обнаруживают отклонения в здоровье?**

После всех исследований и консультаций специалистов пациент осматривается участковым врачом-терапевтом (врачом общей практики). По результатам диспансеризации определяется группа здоровья для планирования тактики его медицинского наблюдения.