



ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:

- 1. Соблюдение здорового образа жизни;**
- 2. Мониторинг собственного здоровья;**
- 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.**

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.

Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения.

Даже если гражданин состоит под диспансерным наблюдением, необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.

ЗАЧЕМ НУЖНА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Основной причиной сокращения продолжительности жизни населения являются хронические неинфекционные заболевания:



СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ



БОЛЕЗНИ
ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ



ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ
НОВООБРАЗОВАНИЯ



САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ 2 ТИПА

Они имеют многие общие факторы риска, возникают незаметно, развиваются в течение длительного времени, неуклонно прогрессируют и не поддаются полному излечению. Но чем раньше выявить предпосылки или первые проявления болезни, тем успешнее будут профилактические и лечебные мероприятия!

Именно поэтому рекомендуется регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

ЗАЧЕМ ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДОСМОТР, ЕСЛИ Я ПРОХОЖУ РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР НА РАБОТЕ?

Главное отличие периодического медицинского осмотра от диспансеризации и профилактического медицинского осмотра в том, что эти мероприятия преследуют разные цели.

ПЕРИОДИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР проводится работающим гражданам для выявления противопоказаний к определенным видам трудовой деятельности.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР направлен на выявление у населения хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ — это более широкий комплекс мероприятий, который включает в дополнение к профилактическому осмотру набор онкоскринингов.

ЧТО ТАКОЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска — потенциально опасные для здоровья условия, которые могут привести к заболеванию.



КТО И ГДЕ МОЖЕТ ПРОЙТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР проводится:

ежегодно – для лиц в возрасте 18 лет и старше

- в рамках диспансеризации,
- в ходе диспансерного наблюдения,
- в качестве самостоятельного мероприятия.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ взрослого населения проводится:

1 раз в 3 года –

для лиц
от 18 до 39 лет,
начиная с любого
возраста



ежегодно –

для лиц в возрасте
40 лет и старше

Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором гражданин достигает соответствующего возраста.

Пройти профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию можно бесплатно в медицинской организации, в которой человек получает первичную медико-санитарную помощь:



- поликлиника,
- офис врача общей практики,
- ФАП, ФЗП,
- центр здоровья.

ЧТО ВХОДИТ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР



анкетирование



ЭКГ в покое —
при первом прохождении,
далее с 35 лет 1 раз в год



антропометрия:
рост, вес, окружность
талии, расчет индекса
массы тела



измерение
внутриглазного
давления —
при первом прохождении,
далее с 40 лет ежегодно



измерение
артериального давления



для женщин осмотр
акушеркой или врачом
акушером-гинекологом
с взятием мазка
с шейки матки (цитология)



определение уровня
холестерина и глюкозы



прием врача
по медицинской
профилактике, врача-
терапевта или фельдшера,
включая, в том числе,
осмотр на выявление
визуальных и иных
локализаций
онкологических заболеваний
и проведение краткого
консультирования
при выявлении факторов
риска неинфекционных
заболеваний



флюорография легких —
1 раз в 2 года



определение
относительного
или абсолютного
сердечно-сосудистого
риска

ЧТО ВХОДИТ В ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРОХОДИТ В ДВА ЭТАПА

I ЭТАП

В зависимости от пола и возраста проводятся:



все мероприятия профилактического медицинского осмотра;



онкоскрининг — комплекс мероприятий, направленный на раннее выявление бессимптомного течения онкологических заболеваний;



скрининг на выявление злокачественных заболеваний молочной железы:

маммография для женщин от 40 до 75 лет включительно
1 раз в 2 года

скрининг на выявление злокачественных заболеваний шейки матки:

осмотр женщин акушеркой или врачом акушером-гинекологом и мазок с шейки матки (цитология) с 18 лет ежегодно

скрининг на выявление злокачественных заболеваний пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки:

эзофагогастродуоденоскопия в возрасте 45 лет

скрининг на выявление злокачественных заболеваний предстательной железы:

анализ на ПСА у мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет

скрининг на выявление злокачественных заболеваний толстого кишечника и прямой кишки:

кал на скрытую кровь в возрасте от 40 до 64 лет включительно
1 раз в 2 года,
с 65 лет до 75 лет включительно
ежегодно

скрининг на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний:

визуальный осмотр и пальпация кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, щитовидной железы и лимфоузлов в любом возрасте при каждом осмотре



общий анализ крови с 40 лет ежегодно;



краткое профилактическое консультирование;



прием врача-терапевта по результатам первого этапа диспансеризации.

Далее пациент при необходимости направляется на II этап диспансеризации с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза.

II ЭТАП

Объем исследований и осмотров врачами-специалистами определяется индивидуально по итогам прохождения первого этапа.

Он может включать:

дуплексное сканирование
брахицефальных артерий

эзофагогастродуоденоскопию

колоноскопию

спирометрию

исследование
уровня
гликированного
гемоглобина в крови

рентгенографию легких
или компьютерную
томографию легких

консультации:

- врача-невролога
- врача-хирурга
- врача-уролога
- врача-колопроктолога
- врача-акушера-гинеколога
- ЛОР-врача
- врача-офтальмолога
- врача-дерматовенеролога

проведение индивидуального или группового (школы для пациентов) углубленного профилактического консультирования в отделении (кабинете) медицинской профилактики, центре здоровья

В случае выявления у гражданина в процессе профилактического медицинского осмотра или диспансеризации показаний к проведению осмотров врачами-специалистами, включая осмотр врачом-онкологом, исследований и мероприятий, не входящих в объем профилактического медицинского осмотра или диспансеризации все данные мероприятия назначаются врачом-терапевтом для уточнения диагноза.



ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОСМОТРА ВРАЧОМ УСТАНОВЛИВАЕТСЯ ГРУППА ЗДОРОВЬЯ

I группа здоровья —

практически
здоровые
граждане,
не нуждающиеся
в диспансерном
наблюдении

II группа здоровья —

граждане, у которых
не установлены
хронических заболевания,
но выявлены существенные
факторы риска развития
таких заболеваний

Гражданам со II группой здоровья с высоким или очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском необходимо диспансерное наблюдение, которое проводится в отделении медицинской профилактики или центре здоровья, ФАП, ФЗП.

При выявлении уровня общего холестерина 8 ммоль/л и более пациенты подлежат диспансерному наблюдению врачом-терапевтом.

При наличии показаний лицам со II группой здоровья могут быть назначены лекарственные препараты для коррекции выявленных факторов риска.

IIIa группа здоровья —

граждане, страдающие
хроническими
неинфекционными
заболеваниями,
которые требуют
диспансерного наблюдения
или специализированной
медицинской помощи,
а также с подозрением
на наличие этих болезней,
нуждающиеся
в дополнительном обследовании

IIIб группа здоровья —

граждане, не имеющие хронические
неинфекционные заболевания,
но требующие установления
диспансерного наблюдения
или оказания специализированной,
в том числе высокотехнологичной,
медицинской помощи
по поводу иных заболеваний,
а также граждане с подозрением
на наличие этих заболеваний,
нуждающиеся в дополнительном
обследовании

Граждане с IIIa и IIIб группами здоровья подлежат диспансерному наблюдению врачом-терапевтом, врачами-специалистами с проведением профилактических, лечебных и реабилитационных мероприятий.

По результатам дополнительного обследования группа здоровья гражданина может быть изменена.

КАКАЯ ПОДГОТОВКА НУЖНА ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА

Для прохождения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации желательно прийти в поликлинику утром натощак.

При себе иметь паспорт и медицинский страховой полис.



Если Вы в последние 12 месяцев обследовались у врача, возьмите подтверждающие документы – эти результаты могут быть учтены.

К ПРОХОЖДЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ НУЖНА ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПОДГОТОВКА



Забор мазков с шейки матки:

- не проводится во время менструации, во время какого-либо лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза;
- в течение двух суток перед исследованием желательно исключить половые контакты, также следует отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны, спринцевания.



Определение общего простатспецифического антигена (ПСА) в крови:

- от проведения этого анализа лучше воздержаться в течение 7-10 дней после любых воздействий механического характера на предстательную железу (ректальный осмотр, массаж простаты, клизма, езда на лошади или велосипеде, лечение ректальными свечами).



Маммография:

- специальной подготовки не требуется;
- проводится на 5-12 день менструального цикла;
- с наступлением менопаузы или прекращением менструации можно проводить в любой день;
- противопоказана при беременности и кормлении грудью.



Исследование кала на скрытую кровь высокочувствительным иммунохимическим методом:

- ограничение питания перед прохождением анализа не требуется;
- стул должен быть естественным, без применения слабительных или клизм.