**Уважаемые пациенты!**

**Возобновлено проведение диспансеризации и профилактических осмотров взрослого населения.**

 В ГБУЗ РБ Краснокамская ЦРБ вы можете пройти диспансеризацию и профосмотр взрослого населения в рамках обязательного медицинского страхования. Вам необходимо обратиться к своему участковому терапевту либо в кабинет медицинской профилактики по месту жительства:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Поликлиническое отделение №1**  | **Поликлиническое отделение №2** | **Кабинет врача общей практики №1** | **Кабинет врача общей практики №2** |
| с. Николо - Березовка, ул. Зеленая, 2, каб. № 110,113,115, 220, 313, 315. | с. Куяново, ул. Лесная 30, каб. № 8 | с. Новокабаново, ул. Центральная, 26. | с. Новонагаево, ул. Кохозная, 47 |

Время работы поликлинических отделений: **с понедельника по пятницу с 8:00до 20:00, субботу с 09.00 до 16.00 (прием участкового терапевта)**

 Диспансеризация взрослого населения главным образом направлена на:

 - диагностирование на ранних стадиях опасных заболеваний, которые приводят к инвалидности или преждевременной смерти. - предотвращение перехода болезни из острой формы в хроническую.

- контроль над эпидемиологической обстановкой в стране или отдельном регионе.

- получение статистических данных о распространенности опасных болезней в разных регионах страны и составление плана по борьбе с ними.

- выявление факторов и первичных причин развития тех или иных недугов.

- консультирование граждан о необходимости своевременной диагностики и профилактики различных заболеваний.

**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  |

 В России вступил в силу приказ Минздрава РФ от 13 марта 2019 года № 124 н «Об утверждении Порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения», согласно которому люди **старше 40 лет** смогут проходить диспансеризацию **1 раз в год**, в то время как для граждан возрастом **18–39 лет** сохраняется возможность проходить медицинский осмотр **1 раз в 3 года**.

**Что включает в себя бесплатная диспансеризация взрослого населения в 2021 году?**

 Программа прохождения диспансеризации включает в первую очередь все исследования и анализы, которые входят в ежегодный медосмотр.

 **Профилактический медосмотр** проводится для раннего выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов и включает в  себя:

* Опрос (анкетирование).
* Расчёт на основании антропометрии индекса массы тела (измерение роста, веса, окружности талии).
* Измерение артериального давления.
* Анализ крови на общий холестерин.
* Анализ крови на глюкозу.
* Определение сердечно-сосудистого риска (относительного – с 18 до 39 лет включительно, абсолютного – с 40 до 64 лет включительно), рисков хронических болезней.
* Флюорографию или рентгенографию лёгких (1 раз в 2 года).
* ЭКГ (при первом прохождении медосмотра, далее ежегодно – с 35 лет и старше).
* Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении медосмотра, ежегодно – с 40 лет).
* Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом – акушером-гинекологом женщин в возрасте 18-39 лет 1 раз в год.

**Исследования на 1 этапе диспансеризации взрослого населения.**

 Диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медосмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).

Помимо перечисленных выше мероприятий профилактического медосмотра при прохождении диспансеризации взрослого населения на первом этапе проводятся:

* **общий анализ крови** (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ) – с 40 лет;
* **осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом** женщин в возрасте с 40 лет и старше.
* **исследование кала на скрытую кровь** (с 40 до 75 лет ежегодно);
* **эзофагофиброгастродуоденоскопия** – в возрасте 45 лет;
* **исследование кала на скрытую кровь** – в возрасте 44,46,48,50,52,54,56,58,60,62,64,65 иммунохимическим количественным методом.
* **для женщин цитологическое исследование мазка с шейки матки**: - в возрастной категории 18, 21, 24, 27,60, 63лет методом по Паппаниколау;

 - в возрастной категории 30,33,36,39,42,45,48,51,54,57 методом жидкостной цитологии.

* **маммография** (с 40 до 75 лет включительно);
* для мужчин: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови в возрастной категории 45, 50, 55, 60, 64 года.
* осмотр врачом-терапевтом по результатам первого этапа.

**Дополнительное обследование на 2 этапе диспансеризации взрослых.**

На втором этапе прохождения диспансеризации исследования проводятся по результатам первого этапа диспансеризации по назначению врача-терапевта. В этом случае назначаются:

* консультации специалистов (невролога, оториноларинголога, офтальмолога, хирурга или уролога, хирурга или проктолога, акушера-гинеколога, осмотр врачом-терапевтом по результатам второго этапа диспансеризации);
* дополнительные исследования (рентгенография лёгких или компьютерная томография легких, колоноскопия, эзофагофиброгастродуоденоскопия, ректороманоскопия, спирометрия, дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий).

 Проходить бесплатную диспансеризацию вне зависимости от возраста могут и ***льготные категории населения*.** К ним относятся:

* инвалиды Великой Отечественной войны и участники боевых действий, которые получили серьезные травмы;
* люди, награжденные знаком отличия «Жителю блокадного Ленинграда»;
* лица, которые признаны инвалидами вследствие общего заболевания или трудового увечья;
* узники концлагерей или других мест принудительного содержания, созданных фашистами во время Второй мировой войны.

**Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации?**

 Для прохождения первого этапа диспансеризации вам необходимо прийти в поликлинику с **8:00 до 10:00** для сдачи анализов и дальнейшего прохождения диспансеризации.

 **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 45, 50, 55, 60, 64 года необходимо помнить, что лучше воздержаться от прохождения диспансеризации в течение 7–10 дней после любых 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).

**Для исследования кала на скрытую кровь необходимо**

* желательно за трое суток до сдачи анализа следует прекратить прием препаратов железа и висмута, а за сутки — витамина С (аскорбиновой кислоты) и аспирина (ацетилсалициловой кислоты)
* за 72 часа до исследования необходимо исключить любые диагностические или лечебные манипуляции, затрагивающие органы желудочно-кишечного тракта, т. е. не следует выполнять колоноскопию, ректороманоскопию, рентгеноконтрастное исследование пищеварительного тракта.

**Как пройти диспансеризацию работающему человеку**

 Согласно статье 24 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» работодатели обязаны обеспечить условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, беспрепятственно отпускать работников для их прохождения. Выписка из ФЗ от 03.10.2018г. № 353 –ФЗ «О внесении изменения в трудовой кодекс РФ» о том, что с 1 января 2019г. для прохождения диспансеризации работодатели обязаны предоставлять всем работникам 1 рабочий день один раз в 3 года, при этом средняя заработная плата сохраняется. Предпенсионерам и пенсионерам два дня ежегодно(*ст. 185.1 Трудового кодекса РФ).* Однако, Председателем Правительства РФ дано поручение подготовить внесение изменений: всем работающим гражданам старше 40 лет будет предоставляться 1 день на диспансеризацию каждый год.

 Если в течение 12 месяцев до начала прохождения диспансеризации вы проходили медицинские исследования, вам необходимо показать их медицинским работникам.

 По результатам первого этапа диспансеризации, при выявлении отклонений или подозрений на наличие заболеваний, а также их факторов риска, участковый врач проводит краткую профилактическую консультацию по снижению факторов риска и по необходимости направляет на второй этап диспансеризации для до обследования и обращения к узким специалистам, длительность прохождения которых зависит от конкретного случая.

 Профилактическое консультирование, одно из важных мероприятий диспансеризации. При необходимости более детальной профилактической консультации с гражданами беседуют индивидуально в кабинете (отделении) медицинской профилактики.

 В школах здоровья при кабинете (отделении) медицинской профилактики занимаются групповым консультированием, где пациентов учат как правильно вести себя при том или ином заболевании, что способствует улучшению их состояния и оздоровлению.

**По результатам диспансеризации вам определят группу здоровья**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 отделение профилактики, где вы сможете посетить школы здоровья, групповые беседы и лекции.

**Регулярное прохождение диспансеризации позволит вам своевременно выявить и предотвратить развитие серьезных заболеваний!**  **Берегите себя, найдите время для своего здоровья!**