**Диспансеризация**

**Информация о порядке прохождения диспансеризации**

*С 2013 года диспансеризация вошла в программу государственных гарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи, и любой россиянин* ***по полису ОМС*** *сможет по своему желанию пройти обследование в поликлинике.*

*Термин "диспансеризация" означает "избавлять", следовательно, проводимые мероприятия призваны помочь людям узнать о состоянии своего здоровья и о том, что надо делать, чтобы его сохранить.*

*Медицинские осмотры в рамках диспансеризации взрослого населения будут проводиться 1 раз в 3 года. Программы обследований дифференцированы в зависимости от возраста и пола. Первая диспансеризация пройдёт* ***в 21 год****, (возраст (лет): 21; 24; 27; 30; 33; 36; 39; 42; 45; 48; 51; 54; 57; 60; 63; 66; 69; 72; 75; 78; 81; 84; 87; 90; 93; 96; 99), последующие - с трехлетним интервалом* ***на протяжении всей жизни.***

*В рамках приказа Министерства здравоохранения Республики Татарстан от 29.03.2018 №668 «О распределении контингента лиц из числа определенных групп взрослого населения Республики Татарстан (1 раз в 2 года), подлежащих диспансеризации в 2018 году»,1 раз в 2 года проводятся:*

*Маммография для женщин в возрасте от* ***51*** *года до* ***69*** *лет;*

*Исследование кала на скрытую кровь для граждан в возрасте от* ***49*** *до* ***73*** *лет;*

***Основные цели диспансеризации***

***Цель диспансеризации - раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности населения и преждевременной смертности.***

* *болезни системы кровообращения и в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания;*
* *злокачественные новообразования;*
* *сахарный диабет;*
* *хронические болезни легких.*

*Всеобщая диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития указанных заболеваний, к которым относятся:*

* *повышенный уровень артериального давления;*
* *повышенный уровень холестерина в крови;*
* *повышенный уровень глюкозы в крови;*
* *курение табака;*
* *пагубное потребление алкоголя;*
* *нерациональное питание;*
* *низкая физическая активность;*
* *избыточная масса тела или ожирение.*

*Важной особенностью всеобщей диспансеризации является не только раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, но и проведение всем гражданам, имеющим указанные факторы риска краткого профилактического консультирования, а так же для лиц с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском индивидуального углубленного и группового (школа пациента) профилактического консультирования.*

*Такие активные профилактические вмешательства позволяют достаточно быстро и в значительной степени снизить вероятность развития у каждого конкретного человека опасных хронических неинфекционных заболеваний, а у лиц уже страдающих такими заболеваниями, значительно уменьшить тяжесть течения заболевания и частоту развития осложнений.*

***Где и когда можно пройти диспансеризацию***

*Граждане проходят диспансеризацию в медицинской организации по месту жительства, работы, учебы или выбору гражданина, в которой они получают первичную медико-санитарную помощь (в поликлинике, в центре (отделении) общей врачебной практики (семейной медицины), во врачебной амбулатории, медсанчасти и др.).*

*Ваш участковый врач (фельдшер) или участковая медицинская сестра подробно расскажут Вам где, когда и как можно пройти диспансеризацию, согласуют с Вами ориентировочную дату (период) прохождения диспансеризации.*

***Сколько времени занимает прохождение диспансеризации***

*Прохождение обследования первого этапа диспансеризации, как правило, требует два визита.*

* *Первый визит занимает ориентировочно от 3 до 6 часов (объём обследования значительно меняется в зависимости от Вашего возраста).*
* *Второй визит проводится обычно через 1–6 дней (зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследований) к участковому врачу для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.*

*Если по результатам первого этапа диспансеризации у Вас выявлено подозрение на наличие хронического неинфекционного заболевания или высокий и очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск, участковый врач сообщает Вам об этом и направляет на второй этап диспансеризации, длительность прохождения которого зависит от объёма необходимого Вам дополнительного обследования.*

***Как пройти диспансеризацию работающему человеку***

*Согласно ст. 24 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.*

*Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации:*

*Для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в медицинскую организацию (поликлинику) утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.*

*· При проведении анализа кала иммунохимическим методом ограничений в приеме пищи не требуется (уточните применяемый метод исследования).*

*· Для сбора кала предпочтительно использовать специальные контейнеры, сделайте на них наклейки со своей фамилией и инициалами.*

*·****Женщинам*** *необходимо помнить, что забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации и во время лечения воспалительных заболеваний органов малого таза, что для снижения вероятности получения ложных результатов анализа необходимо исключить половые контакты в течение* ***2-х суток*** *перед исследованием, отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.*

*·****Мужчинам*** *в возрасте* ***45 лет и 51 год*** *необходимо помнить, что лучше воздержаться от исследования на   онкомаркер предстательной железы в течение* ***7-10 дней*** *после любых механических воздействий на предстательную железу.*

***сырые овощи и фрукты,***

* ***бобовые (горох, фасоль),***
* ***хлеб и сдоба (печенье, торты, булочки, пирожки),***
* ***молоко и молочные продукты,***
* ***жирные сорта рыбы и мяса,***
* ***сладости (конфеты, сахар),***
* ***крепкий кофе и соки,***
* ***газированные напитки,***
* ***спиртное.***

*А так же проводятся: лабораторные исследования крови, измерение внутриглазного давления, флюорография легких, маммография молочных желез и электрокардиограмма, анкетирование и антропометрия.*

*Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации Вам объяснит участковый врач (фельдшер).*

***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 заболевания на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.***