



НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ! КАК ПРОВЕРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ:

1. Диспансеризация

Главная цель диспансеризации – как можно раньше обнаружить заболевание, выявить и скорректировать факторы риска его развития.



**18-39 лет – раз в три года
старше 40 лет – ежегодно**



профилактический медицинский осмотр –
ежегодно для всех граждан в возрасте 18 лет и старше



анкетирование



измерение
роста и веса



измерение АД



измерение
уровня общего
холестерина
и глюкозы в крови



общий анализ
крови
с 40 лет



ЭКГ



флюорография



измерение
внутриглазного
давления



осмотр
врачом-
терапевтом

СКРИНИНГИ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



**40-64 лет – 1 раз в 2 года,
65-75 лет – ежегодно**

➤ Исследование кала на скрытую кровь



45 лет

➤ Фиброгастродуоденоскопия (ФГС)



45, 50, 55, 60, 64 года

➤ исследование уровня ПСА
(простатспецифического антигена)
в крови



18-64 лет – 1 раз в 3 года

➤ цитологическое исследование мазка
с шейки матки



40-75 лет – 1 раз в 2 года

➤ маммография

- ✓ желательно прийти утром натощак
- ✓ если вы в последние 12 месяцев обследовались у врача, возьмите подтверждающие документы – эти результаты могут быть учтены при прохождении диспансеризации

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В ДВА ЭТАПА:

1 этап (скрининг) проводится с целью:

1. выявления у граждан хронических неинфекционных заболеваний, в том числе на бессимптомной стадии
 2. выявления факторов риска их развития
 3. проведения углубленного профилактического консультирования
 4. определения медицинских показаний к дополнительным обследованиям для уточнения диагноза
- Объем диагностических мероприятий первого этапа зависит от возраста.

2 этап проводится с целью:

1. дополнительного обследования и уточнения диагноза
2. проведения углубленного профилактического консультирования

Объем исследований и осмотров врачей-специалистов второго этапа определяется по итогам прохождения первого этапа, поэтому индивидуален.

Как записаться?

- ✓ личный кабинет (ekaterinburg.rf)
- ✓ личный кабинет (gosuslugi.ru)
- ✓ в Отделении / кабинете медицинской профилактики
- ✓ в регистратуре поликлиники



** В соответствии со ст. 185.1. ТК РФ работники при прохождении диспансеризации 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*

2. Углубленная диспансеризация для лиц, переболевших COVID-19



Зачем?

Для своевременного выявления возможных последствий заболевания COVID-19, хронических заболеваний и факторов риска их развития.



Когда?

Пройти углубленную диспансеризацию можно через 2 месяца после перенесенной коронавирусной инфекции.



Где?

В поликлинике по месту жительства, с паспортом и полисом ОМС.



1 этап:

- ✓ Общий и биохимический анализы крови
- ✓ Измерение насыщения крови кислородом (сатурация)
- ✓ Тест 6-минутной ходьбой
- ✓ Анализ на определение концентрации D-димера в крови (для выявления признаков тромбообразования)
- ✓ Спирометрия или спирография
- ✓ Рентген грудной клетки
- ✓ Прием терапевта

2 этап:

по направлению врача на основании результатов 1-го этапа

- ✓ КТ легких (если сатурация в покое 94% и ниже)
- ✓ Эхокардиография (если сатурация в покое 94% и ниже; если тест 6-минутной ходьбой пройден с меньшей сатурацией, чем норма)
- ✓ Дупплеровское сканирование вен нижних конечностей (если при анализе крови на 1-ом этапе выявлена склонность к тромбообразованию)

3. Центр здоровья

КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЕТ:

- ✓ Измерение роста и веса
- ✓ Скрининг-оценка психофизиологического и соматического здоровья
- ✓ Экспресс-оценка сердечно-сосудистой системы
- ✓ Спирометрия
- ✓ Пульсоксиметрия
- ✓ Определение угарного газа в выдыхаемом воздухе
- ✓ Офтальмологическое обследование
- ✓ Осмотр гигиениста стоматологического
- ✓ Экспресс-анализ общего холестерина и глюкозы в крови



Индивидуальное консультирование по вопросам ведения здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, режим сна, условия быта, управление стрессом, профилактика факторов риска развития неинфекционных заболеваний) и отказа от вредных привычек



Индивидуальное или групповое профилактическое консультирование (школа пациентов) для коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний



Обучение правилам оказания первой помощи при жизнеугрожающих заболеваниях и их осложнениях

ПРИ СЕБЕ НУЖНО ИМЕТЬ ПАСПОРТ И ПОЛИС ОМС