**Для чего нужна диспансеризация?**

Диспансеризация — это медицинский осмотр, направленный на выявление хронических неинфекционных заболеваний, а также риска их развития.

Диспансеризация предусматривает осмотр у врачей-специалистов и ряд анализов и обследований. Проводится в [поликлинике](http://data.mos.ru/opendata/poliklinicheskaya-pomoshch-vzroslym/data/map) по месту вашего прикрепления. На время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день 1 раз в 3 года с сохранением рабочего места и среднего заработка. Диспансеризацию также можно пройти в вечернее время и по субботам.

Работники предпенсионного возраста (в течение 5 лет до наступления пенсионного возраста) и пенсионеры, получающие пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год с сохранением места работы и среднего заработка. Для этого нужно согласовать с руководством дни прохождения диспансеризации и написать заявление для освобождения от работы.

Вы вправе отказаться от проведения диспансеризации в целом либо от отдельных видов медицинских вмешательств, входящих в объем диспансеризации.

**2. Кто может пройти бесплатную диспансеризацию?**

Чтобы пройти диспансеризацию, необходимо:

1. Иметь полис обязательного медицинского страхования (ОМС).

2. Быть прикрепленным к поликлинике.

3. Подходить по возрасту. Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года, и пройти ее можно в течение того года, когда вам исполнилось или исполнится: 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет. Если вам 40 и более лет, диспансеризацию можете проходить ежегодно.

Некоторые льготные категории граждан проходят диспансеризацию ежегодно независимо от возраста.

Объем и характер комплексного обследования зависят от пола и возраста человека.

Если вашего возраста нет в списке для диспансеризации и вы не относитесь к льготным категориям, вы можете пройти:

* профилактическое обследование в поликлинике по месту прикрепления;
* обследование в центре здоровья.

**3. Как будет проходить диспансеризация?**

**Шаг 1.** Заполните необходимые документы.

Обратитесь в поликлинику по месту прикрепления, где вам будет предложено заполнить следующие документы:

* информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство;
* анкету (опрос) для выявления жалоб, характерных для неинфекционных заболеваний, личного анамнеза и условий жизни (курение, употребление алкоголя, характер питания и физической активности и др.), у людей старше 65 лет — риска падений, депрессии, сердечной недостаточности и т.д.

**Шаг 2.** Подготовьтесь к обследованиям.

В назначенный для обследования день придите в поликлинику утром на голодный желудок, до выполнения физических нагрузок, в том числе утренней гимнастики. Если вам 40 лет и более, вам будет необходимо сдать кал на скрытую кровь, поэтому заранее уточните в поликлинике, каким методом делается этот анализ.

**Шаг 3.** Пройдите первый этап диспансеризации.

Комплексное обследование может состоять из двух этапов. В ходе первого этапа вы получите маршрутный лист с указанием всех обследований, которые должны пройти в зависимости от пола и возраста. Результаты обследований будут готовы через 1-6 дней.

**Шаг 4.** Придите на прием к врачу-терапевту.

Врач даст разъяснения по результатам обследований, определит вашу группу здоровья, при наличии высокого риска заболеваний или самих заболеваний — группу диспансерного наблюдения и выдаст на руки ваш паспорт здоровья.

**Шаг 5.** Пройдите второй этап диспансеризации.

Если после обследований окажется, что вы нуждаетесь в дообследовании, врач-терапевт направит на второй, более углубленный, этап диспансеризации.

**Шаг 6.** Проконсультируйтесь с врачом.

После прохождения всех этапов обследований вам предстоит еще одна консультация врача-терапевта, который даст необходимые рекомендации (например, по отказу от курения, оздоровлению питания, увеличению физической активности).

При наличии заболеваний назначается необходимое лечение, включая специализированную и высокотехнологическую медицинскую помощь, а также санаторно-курортное лечение.

Если вы курите, имеете избыточную массу тела, ожирение или другие факторы риска, вас могут направить в отделение или кабинет медицинской профилактики или центр здоровья, где предоставят помощь по коррекции факторов риска.

**4. Каких врачей нужно пройти, если мне от 18 до 39 лет?**

**Первый этап диспансеризации:**

* измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
* измерение артериального давления;
* определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
* определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
* определение относительного сердечно-сосудистого риска (для пациентов в возрасте 18-39 лет);
* индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день.
* флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки.);
* электрокардиография (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
* измерение внутриглазного давления (проводится при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год);
* для женщин от 18 лет — осмотр акушерки, включая забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование.

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

**Второй этап диспансеризации (при необходимости):**

* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
* колоноскопия — в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;
* спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
* эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
* рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
* для женщин от 18 лет: осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом — при необходимости;
* индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

**5. Каких врачей нужно пройти, если мне от 40 до 45 лет?**

**Первый этап диспансеризации:**

* измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
* измерение артериального давления;
* проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
* определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
* определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
* определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (для пациентов от 40 до 64 лет);
* индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день;
* флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
* электрокардиография в покое (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
* для женщин: осмотр акушерки, включая забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование;
* для женщин от 40 лет — маммография;
* для мужчин в возрасте 45 лет: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
* для пациентов 45 лет обоих полов — эзофагогастродуоденоскопия;
* для пациентов обоих полов в возрасте 40 лет и старше: исследование кала на скрытую кровь;
* измерение внутриглазного давления (проводится при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год).

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

**Второй этап диспансеризации (при необходимости):**

* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
* дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для мужчин от 45 лет, при наличии факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 45 лет при повышении уровня простат-специфического антигена в крови более 1 гн/мл);
* колоноскопия — в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;
* спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
* для женщин: осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом — при необходимости;
* эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
* рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
* осмотр (консультация) врачом-офтальмологом (для пациентов старше 40 лет, имеющих повышенное внутриглазное давление);
* индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

**6. Каких врачей нужно пройти, если мне от 46 до 50 лет?**

**Первый этап диспансеризации:**

* измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
* измерение артериального давления;
* проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
* определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
* определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
* определение абсолютного сердечно-сосудистого риска;
* индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день;
* флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки.);
* электрокардиография в покое (проводится 1 раз в год);
* для женщин: осмотр акушерки, включая забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование;
* для женщин — маммография;
* для мужчин в возрасте 50 лет: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
* для пациентов обоих полов в возрасте 40 лет и старше: исследование кала на скрытую кровь;
* измерение внутриглазного давления (проводится 1 раз в год).

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

**Второй этап диспансеризации (при необходимости):**

* дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для мужчин от 45 лет, при наличии факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 50 лет при повышении уровня простат-специфического антигена в крови более 1 гн/мл);
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
* колоноскопия — в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;
* спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
* для женщин: осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом — при необходимости;
* эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
* рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
* осмотр (консультация) врачом-офтальмологом — для пациентов, имеющих повышенное внутриглазное давление;
* индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

**7. Каких врачей нужно пройти, если мне от 51 до 74 лет?**

**Первый этап диспансеризации:**

* измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
* измерение артериального давления;
* проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
* определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
* определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
* определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (для пациентов до 64 лет);
* индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов до 72 лет с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день;
* флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
* электрокардиография в покое;
* измерение внутриглазного давления (проводится 1 раз в год);
* для пациентов обоих полов: исследование кала на скрытую кровь (если вам от 40 до 64 лет, анализ необходимо сдавать 1 раз в два года, если от 65 до 75 лет — ежегодно);
* для мужчин: определение уровня простатспецифического антигена в крови (проводится в возрасте 55, 60 и 64 лет);
* для женщин до 64 лет: осмотр акушерки, включая забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование;
* для женщин: маммография (в возрасте 40-75 лет проводится 1 раз в 2 года).

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

**Второй этап диспансеризации (при необходимости):**

* осмотр (консультация) врачом-неврологом — при подозрениях на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения, депрессию у пациентов старше 65 лет, при нарушениях двигательной функции и др.;
* дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для мужчин до 72 лет, для женщин 54-72 лет, при наличии факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 55, 60 и 64 лет — при повышении уровня простат-специфического антигена в крови более 1 гн/мл);
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
* колоноскопия — в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;
* спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
* для женщин до 75 лет: осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом — при необходимости;
* осмотр (консультация) врачом-офтальмологом — для пациентов, имеющих повышенное внутриглазное давление;
* рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
* эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
* осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом — для пациентов в возрасте 65 лет и старше (при необходимости);
* индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

**8. Каких врачей нужно пройти, если мне 75 или более лет?**

**Первый этап диспансеризации:**

* измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
* измерение артериального давления;
* проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
* определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
* определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
* флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
* электрокардиография в покое;
* измерение внутриглазного давления (проводится 1 раз в год);
* для женщин в возрасте 75 лет: маммография;
* для пациентов обоих полов в возрасте 75 лет: исследование кала на скрытую кровь.

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

**Второй этап диспансеризации (при необходимости):**

* осмотр (консультация) врачом-неврологом — при подозрениях на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения, депрессию у пациентов старше 65 лет, при нарушениях двигательной функции и др.
* дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для пациентов в возрасте 75-90 лет по направлению неврологом;
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости) — для пациентов в возрасте до 87 лет;
* спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
* эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
* рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
* осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом (при необходимости);
* осмотр (консультация) врачом-офтальмологом — для пациентов, имеющих повышенное внутриглазное давление, и для пациентов в возрасте 75 лет и старше, имеющих снижение остроты зрения, не поддающееся очковой коррекции, выявленное по результатам анкетирования;
* индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

**9. Моего возраста нет в списке для диспансеризации. Какой осмотр я могу пройти?**

Если вашего возраста нет в списке для диспансеризации и вы не относитесь к льготным категориям, вы все равно можете обратиться в свою поликлинику и пройти профилактический медосмотр. Он также проводится для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, но в отличие от диспансеризации включает меньший объем обследований.

Преимущество профилактического медосмотра в том, что его можно проходить в любом возрасте по желанию пациента. Медосмотр проводится бесплатно, ежегодно. Исследования профилактического медосмотра входят в 1 этап диспансеризации.

**10. Как проводится профилактический медосмотр?**

Медосмотр проводится за два визита.

**Шаг 1.** Запишитесь на прием к своему участковому врачу или придите в отделение (кабинет) медицинской профилактики. В ходе первого визита вам предстоит сдать ряд анализов, поэтому запись лучше планировать на утро.

В профилактический медосмотр входят:

* заполнение анкеты (опроса) для выявления жалоб, характерных для неинфекционных заболеваний, личного анамнеза и условий жизни (курение, употребление алкоголя, характер питания и физической активности и др.), у людей старше 65 лет — риска падений, депрессии, сердечной недостаточности и т.д.
* измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
* измерение артериального давления;
* проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ) — для граждан 40 лет и старше;
* определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
* определение уровня глюкозы в крови экспресс-методом;
* определение относительного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 18 до 39 лет;
* определение абсолютного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 40 до 64 лет;
* флюорография легких 1 раз в 2 года;
* электрокардиография в покое (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
* измерение внутриглазного давления (проводится при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год);
* для женщин в возрасте до 39 лет — осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом;
* для женщин в возрасте от 40 до 75 лет: маммография;
* для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет — определение простат-специфического антигена в крови;
* для пациентов обоих полов 40 лет и старше: исследование кала на скрытую кровь;
* для пациентов 45 лет обоих полов — эзофагогастродуоденоскопия.

**Шаг 2.** Узнайте результаты. После исследований вам предстоит прием (осмотр) врача-терапевта, в том числе осмотр на выявление возможных онкологических заболеваний, с предоставлением рекомендаций.

Если у вас выявят признаки или высокий риск заболеваний, врач-терапевт направит вас на дополнительное обследование.