

# Диспансеризация – важный шаг к здоровью

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР У ВЗРОСЛЫХ

**Когда? ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДИТ ЕЖЕГОДНО**

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

**18-39 лет** – 1 раз в 3 года

**старше 40 лет и другие категории граждан\*** – ежегодно

\* в том числе, работники пенитенциарной и радиационной служб за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

### 1 этап

**Профилактический медицинский осмотр (ПМО)**

- Анкетирование >18 лет – 1 раз в год
- Измерение артериального давления >18 лет – 1 раз в год
- Флюорография легких >18 лет – 1 раз в 2 года
- ЭКГ в покое при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год
- Осмотр акушер-гинекологом Женщины, 18-39 лет – 1 раз в год
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска 18-39 лет – 1 раз в год
- И абсолютного сердечно-сосудистого риска 40-64 лет – 1 раз в год
- Измерение внутриглазного давления При первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год
- Определение общего уровня холестерина и глюкозы в крови >18 лет – 1 раз в год
- Расчет на основании антропометрических данных индекса массы тела, окружности талии >18 лет – 1 раз в год
- Применение (осмотр) врачом-терапевтом участковым (врачом общей практики) с осмотром на выявление локализаций онкологических заболеваний и краткое профилактическое консультирование

18 - 39 лет 1 раз в 3 года	40 - 64 лет 1 раз в год	> 65 лет 1 раз в год
<b>взятие мазка</b> с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)	<b>взятие мазка</b> с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)	<b>взятие мазка</b> с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)
<b>осмотр</b> кончика палеца, слизистой губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов	<b>осмотр</b> кончика палеца, слизистой губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов	<b>осмотр</b> кончика палеца, слизистой губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов
<b>исследование мазка на скрытую кровь</b> иммунохимическим или колестеринным методом (1 раз в 2 года)	<b>исследование мазка на скрытую кровь</b> иммунохимическим или колестеринным методом (1 раз в 2 года)	<b>исследование мазка на скрытую кровь</b> иммунохимическим или колестеринным методом (1 раз в 2 года)
<b>исследование уровня гемоглобина</b> в крови (в возрасте 40, 50, 55, 60 и 64 лет)	<b>исследование уровня гемоглобина</b> в крови (в возрасте 40, 50, 55, 60 и 64 лет)	<b>исследование уровня гемоглобина</b> в крови (в возрасте 40, 50, 55, 60 и 64 лет)
<b>анкетирование</b> об образе жизни и факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний (1 раз в год)	<b>анкетирование</b> об образе жизни и факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний (1 раз в год)	<b>анкетирование</b> об образе жизни и факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний (1 раз в год)
<b>измерение артериального давления</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>измерение артериального давления</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>измерение артериального давления</b> >18 лет – 1 раз в год
<b>флюорография легких</b> >18 лет – 1 раз в 2 года	<b>флюорография легких</b> >18 лет – 1 раз в 2 года	<b>флюорография легких</b> >18 лет – 1 раз в 2 года
<b>ЭКГ в покое</b> при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год	<b>ЭКГ в покое</b> при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год	<b>ЭКГ в покое</b> при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год
<b>определение относительного сердечно-сосудистого риска</b> 18-39 лет – 1 раз в год	<b>определение относительного сердечно-сосудистого риска</b> 18-39 лет – 1 раз в год	<b>определение относительного сердечно-сосудистого риска</b> 18-39 лет – 1 раз в год
<b>определение абсолютного сердечно-сосудистого риска</b> 40-64 лет – 1 раз в год	<b>определение абсолютного сердечно-сосудистого риска</b> 40-64 лет – 1 раз в год	<b>определение абсолютного сердечно-сосудистого риска</b> 40-64 лет – 1 раз в год
<b>измерение внутриглазного давления</b> При первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год	<b>измерение внутриглазного давления</b> При первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год	<b>измерение внутриглазного давления</b> При первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год
<b>расчет на основании антропометрических данных индекса массы тела, окружности талии</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>расчет на основании антропометрических данных индекса массы тела, окружности талии</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>расчет на основании антропометрических данных индекса массы тела, окружности талии</b> >18 лет – 1 раз в год
<b>анкетирование</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>анкетирование</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>анкетирование</b> >18 лет – 1 раз в год

**общий анализ крови** (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится **2 этап** диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.

**Что необходимо?** Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС. Работники гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве **1 рабочего дня** для прохождения диспансеризации (ст. 188.1 ТК РФ).

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР У ВЗРОСЛЫХ

**Когда? ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДИТ ЕЖЕГОДНО**

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

**18-39 лет** – 1 раз в 3 года

**старше 40 лет и другие категории граждан\*** – ежегодно

\* в том числе, работники пенитенциарной и радиационной служб за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

### 1 этап

**Профилактический медицинский осмотр (ПМО)**

- Анкетирование >18 лет – 1 раз в год
- Измерение артериального давления >18 лет – 1 раз в год
- Флюорография легких >18 лет – 1 раз в 2 года
- ЭКГ в покое при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год
- Осмотр акушер-гинекологом Женщины, 18-39 лет – 1 раз в год
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска 18-39 лет – 1 раз в год
- И абсолютного сердечно-сосудистого риска 40-64 лет – 1 раз в год
- Измерение внутриглазного давления При первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год
- Определение общего уровня холестерина и глюкозы в крови >18 лет – 1 раз в год
- Расчет на основании антропометрических данных индекса массы тела, окружности талии >18 лет – 1 раз в год
- Применение (осмотр) врачом-терапевтом участковым (врачом общей практики) с осмотром на выявление локализаций онкологических заболеваний и краткое профилактическое консультирование

18 - 39 лет 1 раз в 3 года	40 - 64 лет 1 раз в год	> 65 лет 1 раз в год
<b>взятие мазка</b> с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)	<b>взятие мазка</b> с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)	<b>взятие мазка</b> с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)
<b>осмотр</b> кончика палеца, слизистой губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов	<b>осмотр</b> кончика палеца, слизистой губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов	<b>осмотр</b> кончика палеца, слизистой губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов
<b>исследование мазка на скрытую кровь</b> иммунохимическим или колестеринным методом (1 раз в 2 года)	<b>исследование мазка на скрытую кровь</b> иммунохимическим или колестеринным методом (1 раз в 2 года)	<b>исследование мазка на скрытую кровь</b> иммунохимическим или колестеринным методом (1 раз в 2 года)
<b>исследование уровня гемоглобина</b> в крови (в возрасте 40, 50, 55, 60 и 64 лет)	<b>исследование уровня гемоглобина</b> в крови (в возрасте 40, 50, 55, 60 и 64 лет)	<b>исследование уровня гемоглобина</b> в крови (в возрасте 40, 50, 55, 60 и 64 лет)
<b>анкетирование</b> об образе жизни и факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний (1 раз в год)	<b>анкетирование</b> об образе жизни и факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний (1 раз в год)	<b>анкетирование</b> об образе жизни и факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний (1 раз в год)
<b>измерение артериального давления</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>измерение артериального давления</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>измерение артериального давления</b> >18 лет – 1 раз в год
<b>флюорография легких</b> >18 лет – 1 раз в 2 года	<b>флюорография легких</b> >18 лет – 1 раз в 2 года	<b>флюорография легких</b> >18 лет – 1 раз в 2 года
<b>ЭКГ в покое</b> при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год	<b>ЭКГ в покое</b> при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год	<b>ЭКГ в покое</b> при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год
<b>определение относительного сердечно-сосудистого риска</b> 18-39 лет – 1 раз в год	<b>определение относительного сердечно-сосудистого риска</b> 18-39 лет – 1 раз в год	<b>определение относительного сердечно-сосудистого риска</b> 18-39 лет – 1 раз в год
<b>определение абсолютного сердечно-сосудистого риска</b> 40-64 лет – 1 раз в год	<b>определение абсолютного сердечно-сосудистого риска</b> 40-64 лет – 1 раз в год	<b>определение абсолютного сердечно-сосудистого риска</b> 40-64 лет – 1 раз в год
<b>измерение внутриглазного давления</b> При первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год	<b>измерение внутриглазного давления</b> При первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год	<b>измерение внутриглазного давления</b> При первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год
<b>расчет на основании антропометрических данных индекса массы тела, окружности талии</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>расчет на основании антропометрических данных индекса массы тела, окружности талии</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>расчет на основании антропометрических данных индекса массы тела, окружности талии</b> >18 лет – 1 раз в год
<b>анкетирование</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>анкетирование</b> >18 лет – 1 раз в год	<b>анкетирование</b> >18 лет – 1 раз в год

**общий анализ крови** (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится **2 этап** диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.

**Что необходимо?** Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС. Работники гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве **1 рабочего дня** для прохождения диспансеризации (ст. 188.1 ТК РФ).

Здоровый образ жизни укрепляет здоровье, а профилактические меры позволяют вовремя выявить и вылечить заболевания.

На ранних стадиях многие болезни протекают бессимптомно. Среди них – сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, сахарный диабет и другие опасные недуги. При этом зачастую полное выздоровление человека зависит от того, насколько своевременно ему поставлен диагноз и начато лечение. Именно поэтому так важно каждый год приходить в поликлинику комплекс обследований.

Современная медицина располагает надежными способами ранней диагностики. Например, женщины с раком молочной железы проходят лечение и после имеют возможность выносить и родить ребенка. Или же пациент в пограничном состоянии, когда сахар в крови регулярно чуть выше нормы, но еще не настолько высок, чтобы это заметить и ощутить, может не допустить развития сахарного диабета, соблюдая рекомендации врача. Это шанс на здоровую жизнь, и его нужно использовать.

Знать правду о своем здоровье полезно!