

# 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.pf)
- ✓ 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**