

## **Пора на профосмотр или диспансеризацию!**

### **В России утвержден новый порядок профилактических осмотров и диспансеризации.**

*В нашей стране профилактика поставлена в число приоритетных направлений и делается акцент на раннее выявление заболеваний, в особенности, хронических- то есть тех, для которых их своевременное распознавание играет ключевую роль в успехе лечения. К этим заболеваниям относятся: онкологические заболевания (новообразования), болезни сердца и сосудов, сахарный диабет 2 типа, хроническая обструктивная болезнь легких и некоторые другие. Активное выявление этих болезней – до развития признаков (или симптомов) - возможно при регулярном посещении поликлиники, беседе с медицинским работником, обследовании. Именно такое взаимодействие каждого человека и медицинского работника, основанное на понимании ценности и ответственности за свое здоровье – и лежит в основе успешной реализации политики профилактики.*

В России диспансеризация проводилась на протяжении многих десятилетий и по сути свое развитие получила в советские годы, когда модель советской поликлиники получила мировое признание. С 2013 года в стране начал работать новый порядок диспансеризации, а в нынешнем 2019 году в него были внесены существенные поправки. Все они направлены именно на максимально раннее выявление тяжелых недугов, но не только. Через внедрение системы диспансеризации и регулярных профилактических осмотров возможно формирование у населения грамотного отношения к своему здоровью, повышение знаний и осведомленности о признаках болезней и факторах, способствующих их развитию, а главное- формирование мотивации на здоровое поведение и укрепление здоровья. Потому что главным игроком на этой сцене является сам человек; медику принадлежит роль второго плана. Итак,

### **Что такое диспансеризация и для чего она нужна?**

Диспансеризация - это комплекс мероприятий, который включает медицинский осмотр медсестрой или фельдшером, участковым врачом и врачами нескольких специальностей и ряд диагностических методов обследования. В процессе осмотра медик проводит специально разработанный опрос (потому что некоторые заболевания, в частности, ишемическая болезнь сердца, устанавливаются именно на основании ответов на правильно поставленные вопросы); он же позволяет узнать о наличии предрасположенности – наследственной или приобретенной, к заболеваниям. После проведения опроса и заполнения специальной анкеты проводится осмотр. Эта чрезвычайно важная процедура направлена, прежде всего, на раннее выявление новообразований кожи и ротовой полости – болезней, по словам специалистов Тверского онкологического диспансера, отнюдь не редких и очень опасных. И такая на первый взгляд простая процедура существенно повысит шанс их выявления.

Что еще проводится на начальном этапе диспансеризации и профилактического осмотра? Медицинский работник рассчитает у вас так

называемый «Суммарный сердечно-сосудистый риск». В настоящее время является общепризнанным и основанным на больших исследованиях, что риск развития у человека инфаркта и инсульта можно рассчитать на основе артериального давления, курения и уровня холестерина. Рассчитанная суммарная величина (в процентах) – станет еще одним вашим ориентиром на пути к сохранению здоровья, и медик даст вам разъяснения о ее значении.

Вам обязательно измерят артериальное давление и научат правильно делать это самостоятельно. Каждый человек после 40 лет, а некоторые и раньше, должны знать «как ведет себя» их давление в течение дня – вот залог профилактики инфаркта и инсульта.

Ну и конечно, вам измерят объем талии, рост и вес, рассчитают еще одну величину – Индекс Массы Тела. Расскажут о его значении, и если у вас есть признаки ожирения, дадут рекомендации по нормализации массы тела.

Все эти простые процедуры считаются очень важными во всем мире. И именно при диспансеризации и профилактическом осмотре у вас есть возможность их выполнить вместе с медицинским работником. Когда вы обращаетесь в поликлинику по поводу какого-то заболевания, на это, как правило, времени не остается. И вы упускаете время для того, чтобы «поймать» болезнь на ранней стадии. Отнеситесь к этому серьезно!

Безусловно, важнейшее место в процедуре диспансеризации занимают лабораторные и инструментальные методы исследования.

Всем пришедшим на диспансеризацию и профосмотр лицам начиная с 39-летнего проводится клинический анализ крови. Снижение гемоглобина, повышение СОЭ- могут быть ранними свидетелями тяжелого недуга, и мы советуем воспользоваться возможностью сдать кровь на анализ.

Обязательно проводится исследование крови на сахар. Безусловно, все знают, что превышение нормальных значений сахара крови натошак (которое выявляется 3 раза) – верный признак сахарного диабета. Но, скорее всего, не все знают, насколько диабет опасен, и что диабет на самом деле встречается гораздо чаще, и это подтверждают тверские эндокринологи. Поэтому при диспансеризации и профосмотре у вас появляется хорошая возможность подтвердить или исключить (причем с высокой долей вероятности) диабет. Недооценить важность этой простой процедуры нельзя. Очевидно, что приходить на диспансеризацию следует натошак или предусмотреть повторный приход (на следующий день утром) специально для этого анализа.

Всем проводится исследование крови на холестерин. Несмотря на то, что наибольшую ценность имеет уровень фракций холестерина (который вы сможете сделать вне рамок диспансеризации), для ориентира, и первоначального исследования уровень общего холестерина также важен. На основании этой величины, как говорилось ранее, рассчитывается суммарный

сердечно-сосудистый риск и будут даны рекомендации по питанию, физической активности, а возможно, и медикаментам.

Всем пришедшим на диспансеризацию и профилактический осмотр старше 35 лет, делают ЭКГ. Это хорошая возможность выявить нарушения ритма (они, как ни странно, иногда протекают скрыто), изменения в левом желудочке (как проявления тяжелой и давней гипертонии), когда требуется изменение лечения. ЭКГ подтверждает ишемическую болезнь сердца, которую, как уже было сказано, обычно медик заподозрит при специальном опросе.

Всем пришедшим на диспансеризацию и профилактический осмотр начиная с 39 лет, измеряется внутриглазное давление.

Всем женщины, пришедшие на профилактический осмотр и диспансеризацию, осматриваются акушеркой или врачом-гинекологом. Смысл осмотра заключается, прежде всего, в исключении рака шейки матки. Диагноз этого заболевания поставить несложно: при смотре всем будет взят материал и тут же сделан его анализ на злокачественные клетки, причем самым современным методом. Во всем мире уже укрепилось мнение, что с целью снижения смертности от рака шейки матки – нужны совсем простые меры – регулярно, 1 раз в год каждой женщине проходить гинекологический осмотр. И диспансеризация предоставляет эту возможность.

Всем пришедшим на диспансеризацию 1 раз в 2 года проводится флюорография. Рентгенологическое исследование легких направлено также на выявление, в первую очередь, злокачественных новообразований. И хотя, рак легких иногда протекает тихо, а его профилактика - это конечно, отказ от курения, не стоит пренебрегать флюорографией, что подтверждают Тверские онкологи.

Диспансеризация предоставляет возможность женщинам пройти маммографическое исследование. Оно проводится женщинам начиная с 39-летнего возраста 1 раз в 2 года. Рак молочной железы является одним из самых частых видов рака у женщин, и зачастую диагноз ставится тогда, когда помочь нельзя или сложно, долго и дорого. Это удивительно, потому что, диагноз поставить несложно, если регулярно проходить маммографию. При возникновении подозрения на изменения молочных желез, непременно следует пройти обследование у хирурга с биопсией, что подтвердит или исключит диагноз рака. При раннем выявлении опухоли лечение дает очень хорошие результаты.

И есть еще несколько злокачественных новообразований, возможность для выявления которых предоставляет диспансеризация. Это рак кишечника - заболевание в наши дни нередкое и очень тяжелое. На сегодняшний день ученые пришли к выводу, что ввиду того, что многие злокачественные

опухоли кишечника вызывают кровотечение, причем порой незаметное, то анализ кала на скрытую кровь является тем инструментом, который позволит выявить зачастую бессимптомную болезнь и начать лечение. Поэтому этот анализ включен в диспансеризацию для всех лиц старше 39 лет, проводится 1 раз в 2 года. Необходимо отметить что поскольку исследование проводится современным методом, оно не требует подготовки в виде специальной диеты. При положительном тесте абсолютно обязательным является обследование у хирурга зачастую с колоноскопией. И несмотря на то, что рак кишечника- не единственная причина для положительного теста, и безусловно иные причины будут исключены, бездействовать при положительном тесте нельзя.

При подозрении на онкологические заболевания других органов – если вы предъявите жалобы при прохождении профилактического осмотра или диспансеризации, или их заподозрит специалист-медик, вам непременно будет назначено дополнительное обследование. Поэтому несмотря на то, что профилактические осмотры нацелены на выявление прежде всего перечисленных видов рака, они предоставляют возможность исключить и другие локализации, сохранив тем самым здоровье и психологическое равновесие.

### **Что необходимо каждому человеку сделать чтобы пройти правильно диспансеризацию и профилактический осмотр?**

- диспансеризация и профилактический осмотр проводятся в той поликлинике, к которой человек прикреплен по месту прописки или по месту жительства;
- диспансеризацию и профилактический осмотр можно пройти на протяжении всего рабочего времени поликлиники с 8.00 до 19.00, а также в субботу. Для этого не надо подбирать время работы своего участкового врача;
- при себе необходимо иметь паспорт и страховой полис; все обследования проводятся бесплатно;
- если у вас будут выявлены отклонения, требующие уточнения диагноза, вас направят на дальнейшее обследование в рамках так называемого второго этапа диспансеризации, и это будет сделано бесплатно.

И что особенно важно, при наличии у вас заболеваний, вас поставят на учет и наблюдение в соответствии с группой здоровья (от первой до третьей). Узнайте, к какой группе здоровья вы относитесь по результатам диспансеризации.

### **Куда обратиться в поликлинике?**

Если Вы пришли на диспансеризацию или на профилактический осмотр, вы можете обратиться:

- в регистратуру и сразу сказать, что вы пришли на диспансеризацию, или
- в кабинет медицинской профилактики; на сайте поликлиники и на информационном стенде вы найдете информацию о том, где он работает, или
- к своему лечащему врачу

Для вашего удобства в каждой поликлинике назначен ответственный за проведение диспансеризации. По различным вопросам вы можете обратиться к этому специалисту.

**Время на прохождение профилактического осмотра составляет обычно 1,5 часа, диспансеризации – 2-3 часа, иногда на следующий день вам придется прийти для прохождения 1-2 исследований.**

По окончании обследования вы получите материалы с конкретными советами и рекомендациями по сохранению здоровья.

### **Чем отличается диспансеризация от профилактического осмотра?**

По сути, это одинаковые «процедуры»- одинаковые комплексы исследований, направленные на раннее выявление заболеваний. И так,

Профилактический осмотр включает следующие виды обследований

1. анкетирование на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, туберкулеза и пагубных привычек;
2. антропометрию (измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела);
3. осмотр кожных покровов и слизистых
4. измерение артериального давления;
5. определение общего холестерина крови;
6. определение сахара крови;
7. определение суммарного сердечно-сосудистого риска
8. электрокардиографию (ЭКГ);
9. осмотр акушерки (для женщин);
10. флюорографию легких (1 раз в 2 года);
11. осмотр врачом по результатам обследований

Диспансеризация включает:

1. все перечисленные виды обследований
2. маммографию (1 раз в 2 года) для женщин старше 39 лет
3. исследование кала на скрытую кровь - для граждан 39 лет и старше;

Таким образом,

В диспансеризацию дополнительно включены 2 чрезвычайно важных скрининговых исследования, что делает ее более углубленной и детальной процедурой.

**Профилактический осмотр проводится по новому порядку ЕЖЕГОДНО! Выберите для себя наиболее удобный месяц в году, когда вы будете это делать.**

Диспансеризация проводится 1 раз в 2-3 года (в зависимости от вида обследований), год прохождения диспансеризации определяется годом вашего рождения, и год ее прохождения поможет вам определить специалист кабинета медицинской профилактики или лечащий врач.

**Специалисты поликлиники готовы ответить на любые ваши вопросы! От вас необходимо лишь желание уделить немного времени вашему здоровью!**

**Что еще важно знать и сделать для того, чтобы профилактический осмотр и диспансеризация были эффективными?**

- пройти все обследования в комплексе и до конца;
- если вы прошли какое-либо обследование ранее **НО В ЭТОМ КАЛЕНДАРНОМ ГОДУ**, в этой поликлинике или в другом месте (например, в частном медицинском центре) вам необходимо сказать об этом и **ПРИНЕСТИ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**. Только в этом случае процедура будет считаться законченной.
- если вас направили на дополнительные осмотры и обследования (обследование у хирурга, гинеколога, кардиолога, невролога и др.), найдите время и передайте заключение своему лечащему врачу. Для чего это важно? Врач должен знать о результатах, потому что болезни связаны друг с другом, и ваши заключения должны находиться в одном месте. Это определяет успех тактики лечения.

**Желаем вам здоровья!**