**ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!**

Одной из мер заботы государства о здоровье населения является диспансеризация, то есть профилактический осмотр людей, у которых нет жалоб.

В нашей стране диспансеризация возобновилась с 2012 года. В 2015 году был опубликован приказ МЗ РФ №36, который декларирует право всех граждан РФ, достигших 21-летнего возраста, на бесплатную диспансеризацию один раз в три года.

Идея, несомненно, замечательная и направлена на выявление первых признаков заболеваний, о которых человек и не догадывается. Предупредить легче, чем лечить. В России высокая смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологии, сахарного диабета и заболеваний легких. На предупреждение этих социально значимых болезней и направлена всеобщая диспансеризация населения страны.

**ГДЕ ПРОХОДИТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ, КТО ИМЕЕТ ПРАВО**

Согласно приказу МР РФ №36, диспансеризация — дело добровольное, никто вас не будет наказывать, если вдруг вы ее не пройдете. Но важно помнить, что в этом году люди, рожденные в следующие года (см. рисунок 1), имеют право бесплатно пройти перечень утвержденных исследований и консультаций согласно приказу минздрава. Итак, в 2018 году бесплатную диспансеризацию могут пройти граждане РФ, рожденные в:

1919, 1922, 1925, 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994, 1997 годах.

Для прохождения диспансеризации вы можете обратиться в поликлинику по месту жительства (где вы прикреплены), и лечебное учреждение не имеет права вам отказать. Направление оформляется при наличии паспорта и полиса ОМС. Если вы работаете, то работодатель, согласно законодательству РФ, не имеет права препятствовать вашей диспансеризации.



**КАК ПРОХОДИТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

Диспансеризация проходит в два этапа. На первом этапе у человека выявляют возможные хронические заболевания и их факторы риска: проводится опрос и анкетирование пациента с целью выявления вредных привычек и факторов риска (курение, употребление алкоголя, прием психотропных и наркотических веществ, оценка характера питания, физическая нагрузка). Кроме того, осуществляется:

* Антропометрия (измерение роста, веса, окружности талии и определение ИМТ — индекса массы тела).
* Измерение артериального давления.
* Экспресс-метод определения уровня общего холестерина и глюкозы в крови; измерение внутриглазного давления (после 60 лет).
* Электрокардиография (мужчинам 35 лет и старше, женщинам в 45 лет и старше).
* Цитологическое исследование мазка с шейки матки (для женщин от 30 до 60 лет).
* Флюорография.
* Маммография (для женщин от 39 до 48 лет — 1 раз в 3 года, для женщин от 50 до 70 лет — 1 раз в 2 года).
* Исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом (1 раз в 2 года от 49 до 73 лет).
* Определение ПСА в крови мужчин в 45 лет и в 51 год.
* Тестирование на ВИЧ (с 21 года).

В этом году из первичного этапа диспансеризации убрали клинический и биохимический анализ крови, анализ мочи, а также УЗИ органов брюшной полости. Их будут делать, если есть жалобы.

Первый этап заканчивается осмотром и консультацией терапевта, определяется группа здоровья, даются рекомендации по питанию, физической активности и определяются показания для второго этапа диспансеризации.

По итогам первичного этапа скрининга все пациенты делятся на три группы здоровья: первая группа — относительно здоровые, вторая группа — люди с высоким риском развития заболеваний сердца и сосудов, третья группа — больные. Третья группа подлежит обязательному диспансерному наблюдению и лечению.

Второй этап диспансеризации проводится для уточнения состояния здоровья человека с помощью дополнительных методов обследования. Он может включать в себя консультации узких специалистов.

Итак, второй этап — это:

* Осмотр невролога при подозрении на перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения.
* Дуплексное сканирование брахицефальных артерий.
* Консультация уролога или хирурга при повышенном ПСА в крови более 1 нанограмма на миллилитр.
* Осмотр хирурга при положительном анализе кала на скрытую кровь с направлением на дальнейшее обследование — ректороманоскопию, фиброколоноскопию.
* Спирометрия при подозрении на заболевания дыхательной системы и у курящих.
* Осмотр гинеколога при изменении мазка шейки матки или маммографии.
* Осмотр ЛОР-врача и офтальмолога.

Второй этап завершается осмотром терапевта. При необходимости человек направляется на дальнейшее дообследование по рекомендации врача-специалиста.

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

Перед тем как прийти в назначенный день в поликлинику, необходимо не есть несколько часов (сдавать анализы натощак) и не иметь интенсивных физических нагрузок.  С собой взять баночку с утренней мочой (150 миллилитров). Если вам более 45 лет, тогда необходимо подготовить анализ кала на скрытую кровь. Если есть результаты анализов, проведенных ранее, не забудьте их захватить с собой. Второй этап диспансеризации проходит более индивидуально, исходя из результатов первого этапа. Не забудьте полис ОМС и паспорт!