**УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**

****

**Для чего проводится диспансеризация:**

Основная задача: раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации, к которым относятся:

* болезни системы кровообращения и в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания;
* злокачественные новообразования;
* сахарный диабет;
* хронические болезни легких.

Указанные болезни являются причиной более 75% всей смертности населения нашей страны. Кроме того, диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития указанных заболеваний:

* повышенный уровень артериального давления;
* повышенный уровень холестерина в крови;
* повышенный уровень глюкозы в крови;
* курение табака;
* пагубное потребление алкоголя;
* нерациональное питание;
* низкая физическая активность;
* избыточная масса тела или ожирение;
* потребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача.

Важной особенностью диспансеризации является не только раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, но и проведение всем гражданам, имеющим указанные факторы риска, краткого профилактического консультирования. Так же, проведение для лиц с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском (риск смерти человека от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет) - индивидуального углубленного и группового углубленного (школа здоровья) профилактического консультирования. Такие активные профилактические вмешательства позволяют в значительной степени снизить вероятность развития у каждого конкретного человека опасных хронических неинфекционных заболеваний, а у лиц уже страдающих такими заболеваниями, значительно уменьшить тяжесть течения заболевания и частоту развития осложнений.

**С 2021 года введена углубленная диспансеризация для пациентов, перенесших COVID-19**. Ее цель: раннее выявление осложнений у граждан, перенесших новую коронавирусную инфекцию. Углубленная диспансеризация проводится дополнительно к профилактическому медицинскому осмотру или диспансеризации. В рамках углубленной диспансеризации проводятся: сатурация (измерение насыщения крови кислородом) в покое, тест 6-минутной ходьбы, спирометрия, развернутый общий клинический анализ крови, развернутый биохимический анализ крови, определение концентрации Д-димера (по показаниям), проведение рентгенографии органов грудной клетки, прием врачом терапевтом. По показаниям проводятся: эхокардиография (УЗИ сердца), компьютерная томография легких (КТ), дуплексное сканирование вен нижних конечностей. Пройти углубленную диспансеризацию можно не ранее чем через 2 месяца после заболевания.

**Обращаем Ваше внимание на следующие моменты:**

-Теперь, для прохождения профилактического осмотра или диспансеризации определенных групп взрослого населения, в том числе углубленной диспансеризации**, вы можете заранее записаться на прием в кабинет диспансеризации** ( второй этаж , кабинет №217, медицинская сестра Григорьева С.П.) через регистратуру (телефон: 41 5 24) или кабинет медицинской профилактики (телефон: 42 0 29).

- Прохождение медосмотра или диспансеризации пациентом, перенесшим COVID-19, допустимо только при отсутствии симптомов заболевания и наличии отрицательных результатов лабораторных исследований.

- При посещении мед.организаций обязательно соблюдение социальной дистанции 1,5 метра, ношение масок и прохождение термометрии. С собой нужно взять паспорт и полис ОМС, амбулаторную карту (если она находится у вас на руках).

- Для прохождения диспансеризации желательно прийти в поликлинику утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок.

**ВАЖНО!** При повышенной температуре тела и (или) других признаках острого респираторного заболевания посещение мед.организации с целью прохождения профилактического медицинского осмотра или диспансеризации - запрещено.

**Где и когда можно пройти диспансеризацию?**

Диспансеризацию можно пройти в районной поликлинике, врачебных амбулаториях или фельдшерско-акушерских пунктах по месту жительства по приглашению медицинских работников или самостоятельно. По вопросам прохождения диспансеризации обращайтесь к своему участковому врачу, фельдшеру, или в кабинет медицинской профилактики районной поликлиники (кабинет №311; телефон 42-0-29) .

**Как пройти диспансеризацию работающему человеку**?

Согласно статье 24 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

Сколько времени занимает прохождение диспансеризации?

Прохождение обследования первого этапа диспансеризации, как правило, требует два визита. Первый визит занимает ориентировочно от 1 до 3 часов, при необходимости возможны дополнительные визиты (объем обследования значительно меняется в зависимости от Вашего возраста). Последний визит проводится обычно через 1- 5 дней (зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследований) к участковому врачу для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.

Если по результатам первого этапа диспансеризации у Вас выявлено подозрение на наличие хронического неинфекционного заболевания или высокий и очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск, участковый врач сообщает Вам об этом и направляет на второй этап диспансеризации, длительность прохождения которого, зависит от объема необходимого Вам дополнительного обследования.

**Регулярное прохождение диспансеризации позволит Вам в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.**

**Помните о том, что болезни легче предупредить, чем их лечить и о том, что каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.**

**Приглашаем Вас пройти диспансеризацию. Позаботьтесь о своем здоровье во- время!**

Фельдшер кабинета медицинской профилактики

 ГБУЗ «Бичурская ЦРБ» Симонова М.Я.