

**Диспансеризация взрослого населения  
(краткая информация для граждан)**

**ГАУЗ МО «Химкинская центральная клиническая больница» проводит диспансеризацию взрослого населения. Пройти диспансеризацию можно в поликлиниках г.о.Химки по месту прикрепления. При себе иметь паспорт, полис обязательного медицинского страхования.**

**Все исследования (согласно возраста и пола) проводятся БЕСПЛАТНО по полису обязательного медицинского страхования.**

**Основные цели диспансеризации - раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, к которым относятся:**

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

**Напоминаем, если Вам больше 21 года и Ваш возраст делится на три, приглашаем Вас пройти бесплатную диспансеризацию, которая проводится ежедневно, а также каждую субботу с 8:00 до 15:00 часов.**

**Диспансеризацию в 2016 году могут пройти граждане, которые родились в 1995; 1992; 1989; 1986; 1983; 1980; 1977; 1974; 1971; 1968; 1965; 1962; 1959; 1956; 1953; 1950; 1947; 1944, 1941, 1938, 1935, 1932, 1929, 1926, 1923, 1920, 1917 годах, то есть, те, кому в 2016 году исполняется 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72 года и т.д. до 99 лет.**

**Как пройти диспансеризацию работающему человеку**

Согласно статьи 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.

Кроме того, согласно статьи 27 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

**Сколько времени занимает прохождение диспансеризации**

Прохождение обследования первого этапа диспансеризации как правило требует два визита. Первый визит занимает ориентировочно от 2 до 3 часов (объем обследования значительно меняется в зависимости от Вашего возраста). Второй визит проводится обычно через 6-7 дней (зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследований) к врачу-терапевту для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.

**Диспансеризация проходит в 2 этапа.** Прохождение обследования первого этапа как правила требует два визита. Первый визит занимает ориентировочно от 1 до 2 часов. Второй визит проводится обычно через 1-6 дней. Объем обследования значительно меняется в зависимости от Вашего возраста:

1. Для всех возрастов будет проводиться:
  - анкетирование – для определения факторов риска;
  - антропометрия (рост, вес, окружность талии, индекс массы тела);
  - измерение артериального давления;
  - клинический анализ крови, общий холестерин крови, сахар крови;
  - общий анализ мочи;
  - флюорография легких;

- для женщин – осмотр в смотровом кабинете.

2. Для определенных возрастных групп:

- определение относительного суммарного сердечно-сосудистого риска у лиц от 21 до 39 лет, абсолютного суммарного сердечно-сосудистого риска у лиц от 40 до 65 лет
- ЭКГ (для мужчин в возрасте 36 лет и старше, для женщин в возрасте 45 и старше);
- исследование кала на скрытую кровь гражданам в возрасте от 48 до 75 лет;
- УЗИ органов брюшной полости и малого таза на предмет исключения новообразований для граждан в возрасте 39 лет и старше с периодичностью 1 раз в 6 лет (для женщин УЗИ поджелудочной железы, почек, матки и яичников; для мужчин УЗИ поджелудочной железы, почек и предстательной железы; а для мужчин, когда-либо куривших в жизни, также УЗИ брюшной аорты однократно в возрасте 69 или 75 лет)
- измерение внутриглазного давления проводится гражданам в возрасте 39 лет и старше;
- маммография для женщин в возрасте от 39 до 75 лет.

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

### **Подготовка для прохождения диспансеризации:**

Для прохождения диспансеризации желательно прийти в поликлинику **утром, на голодный желудок**, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.

**Взять с собой утреннюю порцию мочи** в объеме 100-150 мл. Для сбора анализов предпочтительно использовать специальные контейнеры (небольшие емкости) для биопроб, которые можно приобрести в аптеке.

**Лицам в возрасте 48 лет и старше** взять анализ кала для исследования на скрытую кровь. На емкости с анализами необходимо разместить наклейку со своей фамилией и инициалами.

Если Вы в текущем или предшествующем году проходили медицинские исследования возьмите документы, подтверждающие это, и покажите их медицинским работникам в кабинете диспансеризации перед началом прохождения диспансеризации.

Женщины до 69 лет будут осмотрены и обследованы на заболевания шейки матки (взятия мазка (соскоба) на цитологическое исследование).

Женщины старше 39 лет будут подлежать маммографии, о чём дополнительно будут проинформированы сотрудником больницы по телефону.

Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации Вам объяснит участковый врач.

Каждому гражданину, прошедшему диспансеризацию выдается Паспорт здоровья, в который вносятся основные выводы (заключения, рекомендации) по результатам проведенного обследования.

По возникающим вопросам можно обратиться к медицинским работникам кабинета медицинской профилактики ..... по телефону: **8.....**

***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***

Лицам в возрасте 45 лет и старше для исследования кала на скрытую кровь необходимо во избежание ложноположительных результатов в течение 3 суток перед диспансеризацией не есть мясную пищу, а также других продуктов, в состав которых входит значительное количество железа (яблоки, зеленый лук, сладкий болгарский перец, белая фасоль, шпинат), а также овощи, содержащие много таких ферментов, как каталаза и пероксидаза (огурцы, хрен, цветная капуста), исключить прием железосодержащих лекарственных препаратов, в том числе гематогена, отменить прием аскорбиновой кислоты, ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и другие нестероидных противовоспалительных средств (таких как вольтарен, диклофенак и т.д.), отказаться от использования любых слабительных средств и клизм.