

## Как пройти профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию взрослому?

Кто может пройти профилактический медосмотр и диспансеризацию и в каком возрасте это можно сделать. Осмотр у каких врачей-специалистов нужно пройти и какие анализы сдать.

### 1. Для чего нужна диспансеризация?

Диспансеризация — это медицинский осмотр, направленный на выявление хронических инфекционных заболеваний, а также факторов риска их развития.

Диспансеризация предусматривает осмотр у врачей-специалистов и ряд анализов и обследований. Проводится в поликлинике по месту вашего прикрепления. На время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день 1 раз в 3 года с сохранением рабочего места и среднего заработка. Диспансеризацию также можно пройти в вечернее время и по субботам.

Работники предпенсионного возраста (в течение 5 лет до наступления пенсионного возраста) и пенсионеры, получающие пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год с сохранением места работы и среднего заработка. Для этого нужно согласовать с руководством дни прохождения диспансеризации и написать заявление для освобождения от работы.

### 2. Кто может пройти бесплатную диспансеризацию в Московской области?

Чтобы пройти диспансеризацию, необходимо:

1. Иметь полис обязательного медицинского страхования (ОМС).
2. Быть прикрепленным к поликлинике.

Объем и характер комплексного обследования зависят от пола и возраста человека.

### 3. Как будет проходить профилактический медосмотр и диспансеризация?

Шаг 1. Заполните необходимые документы.

Обратитесь в поликлинику по месту прикрепления, где вам будет предложено заполнить следующие документы:

- информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство;
- анкету (опрос) для выявления жалоб, характерных для инфекционных заболеваний, личного анамнеза и условий жизни (курение, употребление алкоголя, характер питания и физической активности и др.), у людей старше 65 лет — риска падений, депрессии, сердечной недостаточности и т.д.

Шаг 2. Подготовьтесь к обследованиям.

В назначенный для обследования день придите в поликлинику утром на голодный желудок, до выполнения физических нагрузок, в том числе утренней гимнастики. Если вам 40 лет и более, вам будет необходимо сдать кал на скрытую кровь, поэтому заранее уточните в поликлинике, как сдать этот анализ.

Шаг 3. Пройдите первый этап диспансеризации.

Комплексное обследование может состоять из двух этапов. В ходе первого этапа Вы получите маршрутный лист с указанием всех обследований, которые должны пройти в зависимости от пола и возраста. Результаты обследований будут готовы через 1-6 дней.

Шаг 4. Придите на прием к врачу-терапевту.

Врач даст разъяснения по результатам обследований, определит вашу группу здоровья, при наличии высокого риска заболеваний или самих заболеваний — группу диспансерного наблюдения.

Шаг 5. Пройдите второй этап диспансеризации.

Если после обследований окажется, что Вы нуждаетесь в дообследовании, врач-терапевт направит на второй, более углубленный, этап диспансеризации.

Шаг 6. Проконсультируйтесь с врачом.

После прохождения всех этапов обследований вам предстоит еще одна консультация врача-терапевта, который даст необходимые рекомендации (например, по отказу от курения, оздоровлению питания, увеличению физической активности).

При наличии заболеваний назначается необходимое лечение, включая специализированную и высокотехнологическую медицинскую помощь, а также санаторно-курортное лечение вне рамок диспансеризации.

Если Вы курите, имеете избыточную массу тела, ожирение или другие факторы риска, Вас могут направить в отделение или кабинет медицинской профилактики или центр здоровья, где предоставят помощь по коррекции факторов риска.

4. Каких врачей нужно пройти, если мне от 18 до 39 лет?

Первый этап диспансеризации:

- измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
- определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
- определение относительного сердечно-сосудистого риска (для пациентов в возрасте 18-39 лет);
- индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день.
- флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки.);
- электрокардиография (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
- измерение внутриглазного давления (проводится при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год);

- для женщин от 18 лет — осмотр акушерки, включая забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование.

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

Второй этап диспансеризации (при необходимости):

- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
- колоноскопия — в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;
- спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
- эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
- рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
- для женщин от 18 лет: осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом — при необходимости;
- индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

#### 5. Каких врачей нужно пройти, если мне от 40 до 45 лет?

Первый этап диспансеризации:

- измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
- определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (для пациентов от 40 до 64 лет);
- индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день;
- флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
- электрокардиография в покое (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
- для женщин: осмотр акушерки, включая забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование;
- для женщин от 40 лет — маммография;

- для мужчин в возрасте 45 лет: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
- для пациентов 45 лет обоих полов — эзофагогастродуоденоскопия;
- для пациентов обоих полов в возрасте 40 лет и старше: исследование кала на скрытую кровь;
- измерение внутриглазного давления (проводится при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год).

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

Второй этап диспансеризации (при необходимости):

- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
- дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для мужчин от 45 лет, при наличии факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 45 лет при повышении уровня простат-специфического антигена в крови более 1 нг/мл);
- колоноскопия — в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;
- спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
- для женщин: осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом — при необходимости;
- эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
- рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
- осмотр (консультация) врачом-офтальмологом (для пациентов старше 40 лет, имеющих повышенное внутриглазное давление);
- индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

#### б. Каких врачей нужно пройти, если мне от 46 до 50 лет?

Первый этап диспансеризации:

- измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
- определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска;
- индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением,

гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день;

- флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки.);
- электрокардиография в покое (проводится 1 раз в год);
- для женщин: осмотр акушерки, включая забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование;
- для женщин — маммография;
- для мужчин в возрасте 50 лет: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
- для пациентов обоих полов в возрасте 40 лет и старше: исследование кала на скрытую кровь;
- измерение внутриглазного давления (проводится 1 раз в год).

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

Второй этап диспансеризации (при необходимости):

- дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для мужчин от 45 лет, при наличии факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 50 лет при повышении уровня простат-специфического антигена в крови более 1 нг/мл);
- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
- колоноскопия — в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;
- спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
- для женщин: осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом — при необходимости;
- эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
- рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
- осмотр (консультация) врачом-офтальмологом — для пациентов, имеющих повышенное внутриглазное давление;
- индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

7. Каких врачей нужно пройти, если мне от 51 до 74 лет?

Первый этап диспансеризации:

- измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;

- определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (для пациентов до 64 лет);
- индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов до 72 лет с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день;
- флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
- электрокардиография в покое;
- измерение внутриглазного давления (проводится 1 раз в год);
- для пациентов обоих полов: исследование кала на скрытую кровь (если вам от 40 до 64 лет, анализ необходимо сдавать 1 раз в два года, если от 65 до 75 лет — ежегодно);
- для мужчин: определение уровня простатспецифического антигена в крови (проводится в возрасте 55, 60 и 64 лет);
- для женщин до 64 лет: осмотр акушерки, включая забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование;
- для женщин: маммография (в возрасте 40-75 лет проводится 1 раз в 2 года).

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

Второй этап диспансеризации (при необходимости):

- осмотр (консультация) врачом-неврологом — при подозрениях на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения, депрессию у пациентов старше 65 лет, при нарушениях двигательной функции и др.;
- дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для мужчин до 72 лет, для женщин 54-72 лет, при наличии факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 55, 60 и 64 лет — при повышении уровня простат-специфического антигена в крови более 1 гн/мл);
- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
- колоноскопия — в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;
- спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
- для женщин до 75 лет: осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом — при необходимости;
- осмотр (консультация) врачом-офтальмологом — для пациентов, имеющих повышенное внутриглазное давление;
- рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;

- эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
- осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом — для пациентов в возрасте 65 лет и старше (при необходимости);
- индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

8. Каких врачей нужно пройти, если мне 75 или более лет?

Первый этап диспансеризации:

- измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
- определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
- флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
- электрокардиография в покое;
- измерение внутриглазного давления (проводится 1 раз в год);
- для женщин в возрасте 75 лет: маммография;
- для пациентов обоих полов в возрасте 75 лет: исследование кала на скрытую кровь.

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

Второй этап диспансеризации (при необходимости):

- осмотр (консультация) врачом-неврологом — при подозрениях на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения, депрессию у пациентов старше 65 лет, при нарушениях двигательной функции и др.
- дуплексное сканирование брахицефальных артерий — для пациентов в возрасте 75-90 лет по направлению неврологом;
- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости) — для пациентов в возрасте до 87 лет;
- спирометрия — при подозрении на хроническое бронхо-легочное заболевание по результатам анкетирования, курящих — по направлению терапевта;
- эзофагогастродуоденоскопия — при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки — по назначению терапевта;
- рентгенография легких, компьютерная томография легких — при подозрении на злокачественные новообразования легкого — по назначению терапевта;
- осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом (при необходимости);
- осмотр (консультация) врачом-офтальмологом — для пациентов, имеющих повышенное внутриглазное давление, и для пациентов в возрасте 75 лет и старше, имеющих снижение остроты зрения, не поддающееся очковой коррекции, выявленное по результатам анкетирования;

- индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

9. Моего возраста нет в списке для диспансеризации. Какой осмотр я могу пройти?

Если вашего возраста нет в списке для диспансеризации и вы не относитесь к льготным категориям, Вы все равно можете обратиться в свою поликлинику и пройти профилактический медосмотр. Он также проводится для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, но в отличие от диспансеризации включает меньший объем обследований.

Профилактический медицинский осмотр проводится бесплатно, ежегодно. Исследования профилактического медосмотра входят в 1 этап диспансеризации.

10. Как проводится профилактический медосмотр?

Шаг 1. Запишитесь или придите в отделение (кабинет) медицинской профилактики. В ходе первого визита вам предстоит сдать ряд анализов, поэтому запись лучше планировать на утро.

В профилактический медосмотр входят:

- заполнение анкеты (опроса) для выявления жалоб, характерных для неинфекционных заболеваний, личного анамнеза и условий жизни (курение, употребление алкоголя, характер питания и физической активности и др.), у людей старше 65 лет — риска падений, депрессии, сердечной недостаточности и т.д.
- измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ) — для граждан 40 лет и старше;
- определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
- определение уровня глюкозы в крови экспресс-методом;
- определение относительного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 18 до 39 лет;
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 40 до 64 лет;
- флюорография легких 1 раз в 2 года;
- электрокардиография в покое (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
- измерение внутриглазного давления (проводится при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год);
- для женщин в возрасте до 39 лет — осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом;
- для женщин в возрасте от 40 до 75 лет: маммография;
- для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет — определение простат-специфического антигена в крови;
- для пациентов обоих полов 40 лет и старше: исследование кала на скрытую кровь;
- для пациентов 45 лет обоих полов — эзофагогастродуоденоскопия.

Шаг 2. Узнайте результаты. После исследований вам предстоит прием (осмотр) врача кабинета или отделения медицинской профилактики или врача-терапевта, включая осмотр на выявление возможных онкологических заболеваний, с предоставлением рекомендаций.

Если у Вас выявят признаки или высокий риск заболеваний, врач направит Вас на дополнительное обследование.