

ПРОВЕРЯЙТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ, ЧТОБЫ ВАША ЖИЗНЬ БЫЛА ДОЛГОЙ, ЯРКОЙ И СЧАСТЛИВОЙ

Что такое профмедосмотр и диспансеризация? Чем они отличаются, зачем нужны и как организуются? Сколько этапов включает в себя диспансеризация, и какие исследования проводят на каждом этапе врачи?

На эти и другие вопросы наших читателей отвечают специалисты Территориального фонда обязательного медицинского страхования Вологодской области.

— Страховая компания «СОГАЗ-Мед» извещает меня, что я могу пройти профилактический осмотр и диспансеризацию по полису ОМС бесплатно. Что это такое профилактический осмотр и диспансеризация?

— Порядок проведения профилактического осмотра и диспансеризации, утверждён Минздравом России в 2021 году, приказом № 404н. Застрахованные по обязательному медицинскому страхованию лица могут пройти профилактический осмотр и диспансеризацию по полису ОМС бесплатно.

Профилактический медицинский осмотр — это комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

Он может проводиться как самостоятельное мероприятие, так и в рамках диспансеризации, а также при диспансерном наблюдении пациента при проведении первого в текущем году диспансерного приёма, осмотра или консультации. Профмедосмотр можно проходить ежегодно.

Диспансеризация проводится в целях раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний (например, это гипертоническая болезнь, сахарный диабет, онкологическое заболевание, заболевания

лёгких и т.д.), определения группы состояния здоровья и группы диспансерного наблюдения граждан, а также в целях профилактического консультирования населения. Регулярное прохождение таких осмотров позволит на ранней стадии выявить наиболее опасные заболевания, которые являются основной причиной инвалидности и смертности.

Иными словами, диспансеризация — это более широкий комплекс мероприятий. Она включает в себя как профилактический медицинский осмотр, так и дополнительные методы обследования, которые проводятся для оценки состояния определённых групп населения.

В 2025 году бесплатную диспансеризацию вправе пройти те, кто родился в 1986, 1989, 1991 годах и т.д. — до 2007 года включительно. Проще говоря, если возраст человека в день рождения кратен трём, но меньше 40, можно проходить диспансеризацию один раз в три года. Начиная с 40 лет диспансеризация проводится ежегодно.

— Диспансеризацию проводят по полису ОМС?

— Да, диспансеризацию проводят по полису ОМС, то есть бесплатно для пациента. Однако обследования и анализы назначают не по желанию пациента, а только те, что есть в порядке проведения диспансеризации, утверждённом Минздравом России, и показаны в конкретной ситуации и в объём осмотра или диспансеризации.

Диспансеризация проходит по стандартным правилам во всех регионах России.

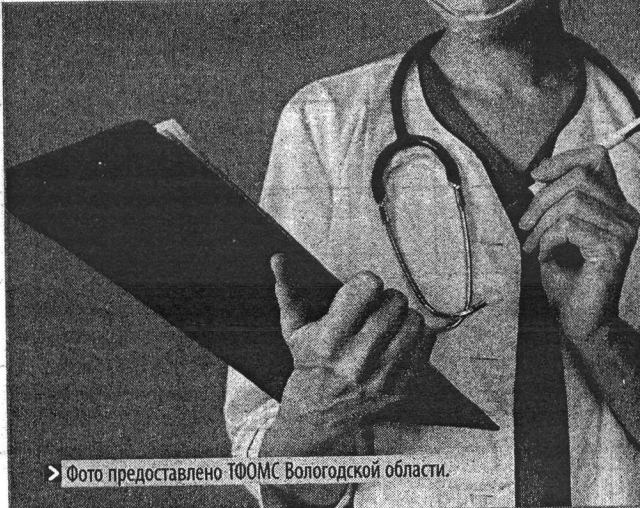


Фото предоставлено ТФОМС Вологодской области.

Отказаться в её прохождении вам могут только в том случае, если не подходит год рождения. Но тогда вместо диспансеризации можно пройти профилактический медосмотр.

Ветераны боевых действий имеют право на прохождение профмедосмотров и диспансеризации во внеочередном порядке — в медицинских организациях, где такие ветераны получают первичную медико-санитарную помощь, а также по месту нахождения мобильных медицинских бригад, организованных в структуре иных медорганизаций, проводящих профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

Перед прохождением профилактического медицинского осмотра или диспансеризации необходимо заполнить в поликлинике информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство. Гражданин вправе отказаться как от проведения профилактического медосмотра или диспансеризации в целом, так и от отдельных видов медицинских вмешательств, входящих в объём осмотра или диспансеризации.

— Что входит в диспансеризацию?

После еды через 20–30 минут пейте по стакану зеленого чая, чтобы нормализовать уровень сахара и очистить печень и почки.

Каждые 2–3 дня готовьте себе энергетический салат. Вам понадобится: 200 г брокколи, 120 г зеленого горошка, 40 г авокадо, 20 г семечек подсолнечника, один свежий огурец, 50 г брынзы и столько же мяты и петрушки. Смешайте все ингредиенты, сбрызните лимонным соком и оливковым маслом.

Салат содержит соли фолиевой кислоты, которые помогут восстановить энергетический баланс. ▲

— определение относительного сердечно-сосудистого риска в возрасте от 18 до 39 лет раз в год;

— ЭКГ в покое (с 35 лет ежегодно);

— индивидуальное профилактическое консультирование раз в три года;

— для женщин осмотр фельдшером (акушеркой), врачом-гинекологом — ежегодно с 18 лет;

— проведение скринингового исследования на антигена к гепатиту С граждан в возрасте 25 лет и старше 1 раз в 10 лет путем определения суммарных антител классов М и G к вирусу гепатита С в крови;

— проведение краткого индивидуального профилактического консультирования.

Пациентам от 40 лет и старше дополнительно проводятся ещё несколько обследований:

— анализ крови на гемоглобин, лейкоциты и скорость оседания эритроцитов (СОЭ);

— определение абсолютного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 40 до 64 лет включительно, не имеющих сердечно-сосудистых заболеваний атеросклеротического генеза, сахарного диабета второго типа и хронической болезни почек;

— измерение внутриглазного давления.

Если по результатам мероприятий врач заподозрит или выявит какое-либо отклонение от нормы, то пациента направят на второй этап диспансеризации, где будут проведены дополнительные обследования у специалистов более узкого профиля.

— То есть второй этап диспансеризации — это углублённый медосмотр?

— Да. Если на первом этапе обнаружатся риски, врач выдаст направления на дополнительные консультации узких специалистов: окулиста, невролога, уролога и других (в зависимости от ситуации) — и углублённые обследования: от анализов крови до сканирования брахиоцефальных артерий и исследований на выявление злокачественных новообразований различных органов. Это нужно, чтобы уточнить диагноз.

После всех обследований врач установит группу здоровья. Если обнаружатся серьёзные болезни, то пациента поставят на учёт и будут наблюдать более

тщательно, с лечением и реабилитацией.

— Проводятся ли при профмедосмотре и диспансеризации дополнительные исследования для раннего выявления онкологического заболевания?

— При профилактическом осмотре такие исследования не проводятся. А в ходе диспансеризации они проводятся уже на первом этапе, причём для каждого возраста предусмотрен отдельный список обследований.

В онкоскрининг входят:

— анализ кала на скрытую кровь (для выявления опухолей и полипов толстого кишечника пациентам от 40 лет до 64 лет — один раз в два года, а в возрасте от 65 до 75 лет — ежегодно);

— взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование для женщин в возрасте от 18 до 64 лет раз в три года;

— маммография для женщин в возрасте от 40 до 75 лет — раз в два года;

— определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 лет и в 64 года;

— эзофагогастродуоденоскопия (один раз в возрасте 45 лет);

— осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы и лимфатических узлов (в любом возрасте при каждом осмотре).

Некоторые вологжане сомневаются в эффективности диспансеризации, но она работает: с января по июнь 2025 года в её рамках были обследованы более 267 тысяч жителей региона, и у 14 271 человека (5,4%) обнаружена предположительность к опасным хроническим неинфекционным заболеваниям. Почти у 7 тысяч человек выявлены болезни репродуктивной системы, а у 2,5 тысяч — заболевания системы кровообращения, органов пищеварения, органов дыхания, сахарный диабет и новообразования. У многих из них болезни протекают на ранней стадии, то есть их ещё можно вылечить, и это хорошая новость.

Поэтому рекомендуем вам своевременно и регулярно проходить профмедосмотр и диспансеризацию. Для этого нужно обратиться в вашу поликлинику, позвонив туда по телефону или записавшись через Госуслуги. ▲

▼ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Полная чистка организма — будете как новенький!

Постоянная усталость, плохое настроение, обострение хронических недугов и снижение иммунитета — сигнал, что организм дал общий сбой.

Обилие вредной еды, дурные привычки и дефицит чистого воздуха вызывает накопление солей и вредных веществ. Чтобы вывести их, нужна полная чистка.

Пейте в течение дня очищающую или талую воду — по

стакану перед каждым приёмом пищи.

Сделайте отвар расторопши и пейте утром и вечером по 0,5 стакана.

Возьмите в привычку съедать утром по чайной ложке льняного семени, чтобы улучшить работу желудочно-кишечного тракта. Замочите льняное семя на ночь — утром будет густая вязкая масса, обволакивающая желудок.

▼ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Брокколи — профилактика от рака

Традиции есть брокколи в качестве гарнира у нас нет, и зря. Этот овощ — один из самых полезных для организма. В такой капусте полный набор витаминов, микроэлементов и антиоксидантов, включая кальций, хром, витамины С, К, группы В, и фолиевую кислоту. Брокколи укрепляет стенки сосудов и снижает уровень холестерина в крови, уменьшая риск развития инфаркта и инсульта. А ещё зеленое

растение ускоряет работу мозга, укрепляет память и замедляет процессы старения.

Но самое главное, что в составе овоща есть настоящий щит от многих заболеваний — это особое вещество глюкорафинин. В нашем организме он превращается в сульфорафан — фитосоединение с уникальными противораковыми свойствами.

Так, ученые из Центра комплексного лечения рака

при Университете Мичигана доказали, что сульфорафан буквально подавляет активность раковых клеток молочной железы. Вещество оказалось также эффективно против рака простаты, шейки матки и яичников.

Так что в следующий раз, когда положите на тарелку зеленые соцветия брокколи, знайте — ваш организм не просто получает очередную порцию витаминов, а защищается от серьезных проблем со здоровьем. ▲