

**Порядок прохождения диспансеризации взрослого населения и профилактических медицинских осмотров в поликлинике ФГБУЗ СОМЦ ФМБА России**

Для прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра нужно только **записаться на прием к своему врачу-терапевту** поликлиники ФГБУЗ СОМЦ ФМБА России по следующим телефонам:

1. **Запись на приём в поликлинику по телефону регистратуры:**

тел.8-383-290-32-32 (многоканальный)

2. **Электронная запись на прием к врачу доступна через сервис «Запись на прием»**

**Интернет-сайта по адресу: <http://www.somc-nsk.ru>:**

**Кто может пройти обследование в 2019 году**

Диспансеризацию могут пройти **все граждане**, прикрепленные к поликлинике ФГБУЗ СОМЦ ФМБА России.

Лица в возрасте от 18 лет до 39 лет включительно проходят диспансеризацию один раз в три года. В 2019 году диспансеризацию могут пройти лица, родившиеся в каждый третий год с 1920 года: 1920-23-26-29-32-35-38-41-44-47-50-53-56-59-62-65-68-71-74-77-80-83-86-89-92-95-98.

Для граждан в возрасте 40 лет и старше проведение диспансеризации предусмотрено один раз в год. На ежегодное профилактическое обследование имеют право также такие лица:

- инвалиды Великой Отечественной войны, боевых действий и лица, получившие инвалидность по другим причинам, кроме противоправных действий;
- лица с инвалидностью, имеющие знак “Житель блокадного Ленинграда”;
- лица, находившиеся в фашистских концлагерях во время ВОВ и признанные инвалидами;
- работающие граждане, которые получают пенсию по возрасту или за выслугу лет, а также лица предпенсионного возраста (до выхода на пенсию осталось не более 5 лет).

Пошаговая инструкция для прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра:

Шаг 1 - Определите свой день для посещения поликлиники, позвонив в регистратуру

Шаг 2 - Согласуйте день диспансеризации в отделе кадров, если вы работаете

Шаг 3 - Заполните подробную анкету, которую Вам выдадут в регистратуре

Шаг 4 - В день диспансеризации утром перед посещением поликлиники откажитесь от приема пищи для получения объективных результатов

Шаг 5 - При первом посещении ваш врач-терапевт примет анкету, проведет первые мероприятия и выдаст на руки маршрутный лист, в котором указаны все врачи, которые должны провести осмотр, и диагностические исследования

Шаг 6 - Пройдите назначенные обследования у профильных специалистов

Шаг 7 - Посетите врача-терапевта повторно. На основании обследования врач разъяснит моменты диагностики, и при необходимости даст направление на повторный глубокий осмотр в порядке второго этапа диспансеризации.

**Рекомендации:**

- сдавать анализы и проходить осмотр следует натощак;
- перед осмотром не употреблять спиртное и не курить за 36 часов до сдачи анализов;
- отказаться от физических упражнений накануне проведения обследования;
- анкету для диспансеризации можно скачать на нашем сайте, заполнить заранее и передать врачу-терапевту при первом посещении

Все обследования проводятся *бесплатно и на добровольной основе*.

Обследование в рамках **диспансеризации** проводится в два этапа.

**Первый этап** позволяет определить у человека наличие различных хронических болезней и предпосылок к дальнейшему обследованию у узких специалистов.

Первый этап включает в себя такие мероприятия:

- опрос с целью выявления жалоб и определения образа жизни человека (наличие вредных привычек);
- антропометрия и определение показателя индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- определение уровня холестерина и глюкозы в крови;
- выявление риска развития болезней сосудов и сердца;
- прохождение индивидуальных консультаций у терапевта;
- ЭКГ для мужчин в возрасте после 36 лет и для женщин старше 45 лет;
- осмотр фельдшером (акушеркой) для женщин;
- флюорография грудной клетки;
- маммография для женской половины населения и скрининг для мужчин;
- общий анализ крови;
- копрограмма;
- исследование крови у мужчин на наличие антигена ПСА;
- измерение внутриглазного давления для лиц в возрасте после 60 лет.

**Внимание!** Обязательными для первого этапа являются:

- заполнение опросника (анкеты);
- проверка артериального давления;
- флюорография;
- забор крови на сахар, на уровень холестерина;
- мероприятия онкологического обследования (перечень можно уточнить у врача)

Второй этап обследования назначается лицам, у которых обнаружены болезненные изменения органов, есть высокий риск образования онкологии, гипертонического криза, инсульта, патологии легких и пр.

Пациентам назначают **второй этап** дополнительного обследования, который включает в себя:

- осмотр врачом-неврологом;
- дуплексное сканирование брахицефальных артерий при обнаружении у человека повышенного давления, повышенного холестерина и избыточной массы тела, а также по направлению от невролога;
- посещение хирурга или уролога мужчинами в возрасте 45 лет и 51 года, если показатели анализа на ПСА завышены;
- осмотр хирургом или колопроктологом при наличии медицинских показаний;
- колоноскопия;
- эзофагогастродуоденоскопия;
- спирометрия;
- прием акушера-гинеколога при выявлении отклонений по анализам на первом этапе;
- осмотр оториноларингологом по результатам опроса;
- посещение офтальмолога для тех, у кого выявлено повышенное глазное давление и снижение остроты зрения;
- углубленное профилактическое консультирование

По окончании прохождения **второго этапа** человек возвращается на прием к терапевту. Терапевт на основании полученных результатов обследования устанавливает диагноз пациенту и присваивает ему группу здоровья.

Если два этапа не помогли окончательно прояснить ситуацию или для дальнейшего лечения требуются другие медицинские обследования, которые не предусмотрены программой диспансеризации, врач выписывает соответствующее направление.

По итогам диспансеризации врач-терапевт определяет гражданину диспансерную группу здоровья:

*Первая группа.* Лица, не имеющие хронических заболеваний, не входящие в группу риска; граждане первой группы не нуждаются во врачебном наблюдении;

*Вторая группа.* Лица, не имеющие хронических заболеваний, имеющие склонность к их возникновению по результатам анализов, которые незначительно выходят за норму; пациентам второй диспансерной категории здоровья назначаются медикаментозные формы профилактической терапии, эти лица подлежат периодическому обследованию;

*Третья группа - А.* По результатам обследования у гражданина выявлено хроническое заболевание, требующее специализированного лечебного вмешательства; в данную категорию попадают и лица, у которых не выявлено хронического заболевания, но имеются высокие факторы его возникновения;

*Третья группа - Б.* Назначается лицам с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями, которые нуждаются в диспансерном наблюдении.

После прохождения диспансеризации гражданин получает на руки паспорт здоровья с врачебным заключением, врач проводит профилактическую беседу с минимальными назначениями или назначает курс необходимых лечебных процедур.

С 1 января 2019 году Трудовой кодекс Российской Федерации дополнен статьей 185.1., в соответствии с которой работники, подпадающие по возрасту под программу диспансеризации, вправе получить от работодателя **оплачиваемый выходной день** для обращения в поликлинику и прохождения обследования.

Все работающие лица вправе оформить такой выходной один раз в три года, а пенсионеры и граждане предпенсионного возраста, которые выйдут на пенсию в течение следующих 5 лет, имеют право на получение двух выходных дней ежегодно. При этом у них сохраняется должность и средний заработок за 2 дня.

### **Порядок оформления у работодателя**

Чтобы пройти диспансеризацию и получить для этого выходной день, работнику потребуется:

1. Узнать график проведения диспансеризации в поликлинике ФГБУЗ СОМЦ ФМБА России (на Интернет-сайте или по телефону регистратуры 290-32-32).
2. Согласовать с работодателем день отсутствия на рабочем месте для прохождения обследования.
3. Предоставить сотруднику отдела кадров заявление в простой письменной форме с просьбой получить выходной день на основании ст. 185.1 ТК РФ. В заявлении обязательно следует указать дату предполагаемого отсутствия на рабочем месте.

На основании заявления от работника издается соответствующий приказ о предоставлении оплачиваемого выходного дня (два дня в случае с пенсионерами).

Работодатель при получении заявления о предоставлении выходного дня для прохождения диспансеризации не вправе отказать сотруднику; в противном случае, это можно расценивать как нарушение трудового законодательства. В соответствии с п. 1 ст. 5.27 КоАП такие нарушения влекут за собой предупреждение или назначение административного штрафа. Размер штрафа для должностных лиц может быть установлен от 1 000 до 5 000 рублей, а для юридических лиц – от 30 000 до 50 000 рублей.

### ***Рекомендации для подготовки к прохождению некоторых диагностических исследований в рамках диспансеризации.***

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

*Как правильно сдать анализ крови:*

Для исследования крови более всего подходят утренние часы. Для большинства исследований кровь берется строго натощак.

За 2 дня до обследования необходимо отказаться от алкоголя, жирной и жареной пищи. За 1-2 часа до забора крови не курить.

Перед исследованием крови следует максимально снизить физические нагрузки. Исключить бег, подъем по лестнице. Избегать эмоционального возбуждения. Минут 10-15 нужно отдохнуть, расслабиться и успокоиться.

Нельзя сдавать кровь сразу после физиотерапевтических процедур, ультразвукового и рентгенологического исследования, массажа и рефлексотерапии.

Перед сдачей крови нужно исключить перепады температур, то есть баню и сауну.

*Подготовка для сдачи анализа мочи:*

Для сбора мочи предпочтительно использовать промышленно произведенные специальные контейнеры (небольшие емкости) для биопроб, которые можно приобрести в аптеке.

Для анализа требуется утренняя порция мочи в объеме 100-150 мл. Перед сбором мочи обязательно следует сделать тщательный туалет половых органов.

Для анализа мочи нужно собрать среднюю порцию мочи (начать мочеиспускание, а затем через 2–3 секунды подставить контейнер для сбора анализа).

Учитывая тот факт, что некоторые продукты (свекла, морковь) способны окрашивать мочу, их не следует употреблять в течение суток до забора материала. Гражданам, которые принимают мочегонные препараты, по возможности следует прекратить их прием, поскольку эти препараты изменяют удельный вес, кислотность и количество выделяемой мочи. Относительным ограничением является менструальный период у женщин.

Желательно, чтобы проба мочи была сдана в лабораторию в течение 1,5 часов после ее сбора. На емкости с мочой необходимо разместить наклейку со своей фамилией и инициалами.

*Подготовка для сдачи кала на исследование:*

Для сбора кала предпочтительно использовать промышленно произведенные специальные контейнеры (небольшие емкости) для биопроб, которые можно приобрести в аптеке.

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.

Избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета. Это может быть причиной неправильного результата.

На емкости с калом необходимо разместить наклейку со своей фамилией и инициалами.

*Памятка женщинам перед забором мазков:*

Женщинам необходимо помнить, что забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации, при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза, что для снижения вероятности получения ложных результатов анализа мазка необходимо исключить половые контакты в течение 2-х суток перед диспансеризацией, отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

*Памятка мужчинам перед прохождением диспансеризации:*

Мужчинам в возрасте старше 50 лет необходимо помнить, что лучше воздержаться от прохождения диспансеризации в течение 7-10 дней после любых воздействий на предстательную железу механического характера (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.) так как они могут исказить результат исследования простатспецифического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы).