

Профилактика заболеваний перед отпуском!

«Арсенал МС» напоминает о важности диспансеризации.

С наступлением долгожданного лета начинается сезон отпусков. Это приятное, беззаботное время путешествий и отдыха. Планируя отпуск, все заранее готовят документы, ищут отель, посещают салоны красоты, но о самом важном забывают – о здоровье. Чтобы не омрачить свой отдых, нужно заблаговременно проверить состояние своего здоровья – пройти диспансеризацию или профилактический осмотр.

Диспансеризация — это система мер, направленных на сохранение здоровья населения, предупреждение развития заболеваний, снижение частоты обострений хронических заболеваний, развития осложнений, инвалидности, смертности и повышение качества жизни. Основной её целью является оценка общего состояния здоровья человека и выявление возможных проблем на самом раннем этапе.

Диспансеризация проходит на всей территории Российской Федерации и является бесплатной, так как реализуется в рамках системы ОМС (обязательного медицинского страхования).

Помните, что регулярное прохождение диспансеризации необходимо вне зависимости от самочувствия. Консультации врачей и результаты исследований помогут не только узнать о своем здоровье, но и получить необходимые рекомендации об основах здорового образа жизни или по выявленным факторам риска.

Как часто нужно проходить диспансеризацию?

Диспансеризация взрослого населения проводится с 18 до 39 лет включительно каждые три года. Соответственно, в 2025 году пройти диспансеризацию могут граждане, которые родились в 1986, 1989, 1992, 1995, 1998, 2001, 2004 или 2006 годах. В возрасте 40 лет и старше диспансеризация показана ежегодно.

Если после дня рождения Ваш возраст без остатка делится на 3 - значит, в этом году Вы подлежите диспансеризации.

В те возрастные периоды, которые не попадают под диспансеризацию, можно проходить профилактический осмотр ежегодно. В него входит немного меньше обследований, но проходить его тоже очень важно!

Где и как можно пройти диспансеризацию?

Граждане могут пройти диспансеризацию или профилактические осмотры в медицинской организации по месту жительства (прикрепления), в которой они получают первичную медико-санитарную помощь.

Записаться на осмотр можно непосредственно в регистратуре выбранной поликлиники, через Единый портал государственных услуг либо на Региональном портале медицинских услуг <https://crimea.k-vrachu.ru>.

Для прохождения диспансеризации потребуется документ, удостоверяющий личность гражданина (паспорт), СНИЛС и полис ОМС (напоминаем, что допустимы как бумажный вариант, так и электронный).

Какие исследования включены в программу диспансеризации?

Перечень обследований, которые гражданин может пройти в рамках диспансеризации, практически идентичен как для женщин, так и для мужчин, есть незначительные различия.

Для граждан в возрасте до 39 лет диспансеризация состоит из:

- ✓ *анкетирования* (сбор анамнеза, жалоб и определение факторов риска);
- ✓ *расчета индекса массы тела* (измерение роста, веса и окружности талии);
- ✓ *измерения артериального давления;*
- ✓ *анализа крови на общий холестерин и глюкозу;*
- ✓ *определения относительного сердечно-сосудистого риска;*
- ✓ *флюорографии;*
- ✓ *электрокардиографии;*
- ✓ *измерения внутриглазного давления* (проводится в первый раз, а также после 40 лет - каждый год);
- ✓ *осмотр кожи и слизистой рта, пальпация щитовидной железы и лимфоузлов для выявления возможных новообразований;*
- ✓ *для женщин первый этап включает визит к врачу акушеру-гинекологу со взятием необходимых анализов.*

После 40 лет данный перечень дополняется:

- ✓ *определением абсолютного сердечно-сосудистого риска;*
- ✓ *общим анализом крови;*

несколькими видами *скринингового обследования*, которое направлено на раннее выявление различных онкопатологий.

Для граждан, переболевших covid-19, этот список стандартных обследований дополнен:

- ✓ *измерением сатурации крови;*
- ✓ *тестом с шестиминутной ходьбой;*
- ✓ *спирометрией или спирографией;*
- ✓ *общим и биохимическим анализами крови, а также исследованием, которое помогает выявить склонность к тромбообразованию;*
- ✓ *рентгенографией органов грудной клетки (если в течение последнего года данное обследование гражданину еще не проводилось).*

Этапы диспансеризации

Диспансеризация состоит из двух этапов.

Первый включает в себя непосредственно проведение профилактического медосмотра и визит к врачу-терапевту. На основании данных, полученных в результате всех проведенных анализов и обследований, будут сделаны выводы о состоянии здоровья человека. Если серьезных поводов для беспокойства нет, то всю полученную по итогам диспансеризации информацию зафиксируют в специальном документе, а также дадут гражданину рекомендации, которые помогут избежать проблем со здоровьем в будущем.

Если же по итогам диспансеризации у врача будет повод заподозрить серьезные проблемы со здоровьем, то человека направят на **второй** этап, в рамках которого будет проведен ряд дополнительных обследований. Например, при наличии показаний ему может быть проведена колоноскопия, дуплексное сканирование брахицефальных артерий, компьютерная томография легких и прочие виды обследований, а также рекомендовано посещение узких специалистов (хирурга, офтальмолога, уролога и так далее). В зависимости от того, какими будут результаты второго этапа диспансеризации, пациенту может быть назначено соответствующее лечение.

Диспансеризация мужчин и женщин по оценке их репродуктивного здоровья

С 2024 года в программе государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи предусмотрена диспансеризация мужчин и женщин по оценке их репродуктивного здоровья.

Во время прохождения 1 этапа диспансеризации у женщин акушер-гинеколог проводит пальпацию молочных желез, осмотр шейки матки в зеркалах, берёт материал для микроскопического и цитологического исследований для выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР (в возрасте 18-29 лет). У мужчин входит осмотр врачом-урологом, а при его отсутствии – хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья.

В случае обнаружения каких-либо отклонений от нормы врач направляет на 2 этап диспансеризации для дальнейшего обследования, чтобы уточнить диагноз.

Работающим гражданам положен выходной

Согласно статье 185.1 Трудового кодекса РФ работодатель обязан предоставить оплачиваемый выходной для прохождения диспансеризации: работникам старше 40 лет — один день раз в год, работникам предпенсионного (в течение 5 лет до наступления пенсионного возраста) или пенсионного возраста — два дня в течение года, другим работникам — один день раз в три года.

Почему важно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические мероприятия?

Такой разумный комплекс мер значительно снижает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и позволяет диагностировать рак на ранней стадии и излечить его. Диспансеризация особенно важна людям после 40 лет. В это время начинают увеличиваться сердечно-сосудистые риски и существуют методы для их снижения — например, статиотерапия. Кроме того, с возрастом повышается риск онкологии, которую легче вылечить на ранних стадиях.

Регулярное информирование

Страховые медицинские организации Крыма регулярно информируют население о необходимости прохождения профилактических мероприятий. Застрахованным гражданам осуществляются звонки-аудиосообщения и направляются персональные приглашения на профилактические осмотры и диспансеризацию.

Если вам поступило подобное приглашение, обращайтесь в поликлинику по месту прикрепления с паспортом, СНИЛС и полисом ОМС.

Для своевременного информирования рекомендуем своевременно обращаться в свою страховую организацию и сообщать об изменениях фамилии, адреса проживания, номера телефона и электронной почты. Замена полиса ОМС при этом не требуется.

Поздравляем врачей, медсестер и всех причастных с Днём медицинского работника!

Хочется сказать спасибо за самоотверженную заботу о здоровье других. Ваша работа, полная терпения и профессионализма, заслуживает благодарности.

Вы сталкиваетесь с вызовами, которые требуют мгновенной реакции и мудрости. Ваше сострадание приносит надежду тем, кто нуждается в помощи.

Поздравляем вас с этим замечательным днем! Пусть ваша работа всегда ценится, а доброе сердце наполняет вас силой для новых свершений.

Спасибо за ваше благородное дело!

Куда необходимо обращаться при возникновении трудностей в ходе диспансеризации?

Телефоны круглосуточного контакт-центра «Арсенал МС» 8 (800) 700-07-76 (бесплатно по России), +7 (978) 0-333-333 (для Республики Крым), +7 (978) 0-777-777 (для города Севастополя). В поликлиниках связаться со страховыми представителями можно по

телефонам прямой связи, размещенным в фойе.

Уточнить дополнительную информацию о порядке прохождения профилактических мероприятий можно также по телефону «горячей» линии Минздрава Республики Крым 8 (800) 733-33-34.

Справка:

Общество с ограниченной ответственностью «Арсенал медицинское страхование» (ООО «Арсенал МС») имеет лицензию Банка России на осуществление страхования № ОС 4324-01 от 24.01.2024 года и включено в реестры страховых медицинских организаций Республики Крым и города Севастополя.

Более 1 млн. жителей Крыма и Севастополя уже являются застрахованными ООО «Арсенал МС». Защита прав и законных интересов граждан на получение бесплатной, качественной, доступной медицинской помощи по программам ОМС является приоритетным направлением деятельности ООО «Арсенал МС».