***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 2020 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 2020 году диспансеризацию могут пройти лица, родившиеся в каждый третий год с 1981 года:
* 2002-й,
* 1999-й,
* 1996-й,
* 1993-й,
* 1990-й,
* 1987-й,
* 1984-й,
* 1981-й,

Для граждан в возрасте 40 лет и старше прохождение 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](https://zakonguru.com/nedvizhimost/prava/registracija/vremennaja/invalidnost.html) 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](https://zakonguru.com/izmeneniya/lgoty-predpensioneram.html) (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](https://zakonguru.com/zpp/uslugi/zhaloba-na-vracha.html) 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](https://zakonguru.com/trudovoe/otpusk/zayavlenie-na-vyxodnye-dni-v-schyot-otpuska.html) 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](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?from=312215-1104&rnd=279FF8A0330A66D65F8EE6ABEF2C97B8&req=doc&base=LAW&n=322584&REFDOC=312215&REFBASE=LAW#1z72qrrd1b4) 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 исследование 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).