



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



и профилактический медицинский осмотр у взрослых

профилактический медицинский осмотр (ПМО) проходит ежегодно

Когда?

диспансеризация

**18-39 лет -
1 раз в 3 года**

**старше 40 лет и другие
категории граждан* - ежегодно**

*в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

Зачем?

своевременно выявить на ранних стадиях отклонения в здоровье и риск болезни

получить индивидуальные рекомендации по сохранению здоровья

Что входит в ПМО?

- 1. анкетирование** (>18 лет-1 раз в год)
- 2. расчет на основании антропометрии-индекса массы тела, окружности талии** (>18 лет-1 раз в год)
- 3. измерение артериального давления** (>18 лет-1 раз в год)
- 4. определение уровня холестерина и глюкозы в крови** (>18 лет-1 раз в год)
- 5. определение относительного сердечно-сосудистого риска** (18-39 лет-1 раз в год)
- 6. определение абсолютного сердечно-сосудистого риска** (40-64 лет-1 раз в год)

7. флюорография легких или рентгенографию легких (>18 лет-1 раз в 2 года)

8. ЭКГ в покое (при первом прохождении ПМО, и далее >35 лет-1 раз в год)

9. осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (женщин 18-39 лет-1 раз в год)

10. измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее >40 лет-1 раз в год)

11. прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, в том числе осмотра на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний

Что входит в I этап диспансеризации?

18-39 лет
1 раз в 3 года

40-64 лет
1 раз в год

>65 лет
1 раз в год

профилактический медицинский осмотр

скрининг на выявление онкологических заболеваний

взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)

осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, **пальпация** щитовидной железы, лимфатических узлов

осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год)

взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)

маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм (1 раз в 2 года)

эзофагогастродуоденоскопия в возрасте 45 лет

определение простат-специфического антигена в крови (в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет)

исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом (1 раз в 2 года)

осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, **пальпация** щитовидной железы, лимфатических узлов

осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год)

маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм до 75 лет (1 раз в 2 года)

исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом до 75 лет (1 раз в 2 года)

осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, **пальпация** щитовидной железы, лимфатических узлов

общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)

краткое профилактическое консультирование

прием (осмотр) врачом-терапевтом

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится II этап диспансеризации. А полный список обследований и консультаций зависит от возраста и выявленных заболеваний.

Что необходимо?

Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве **1 рабочего дня** для прохождения диспансеризации

Министерство здравоохранения Пензенской области

СТОП ПРАК

Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.

Ведите активный образ жизни. Следите за своим весом.

Следите за состоянием Вашей кожи.

Женщинам необходимо следить за состоянием молочных желез.

Не злоупотребляйте спиртными напитками. Откажитесь от курения.

Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

Ежегодно проходите профилактические осмотры.

Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ РАКА

Изменение цвета, формы и размера родинок, появление незаживающих ранок, болезненных новообразований на коже, особенно с кровоточивостью

Уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах.
Увеличение и уплотнение лимфатических узлов

Выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинное расстройство стула, запоры

Необъяснимое и длительное повышение температуры, потливость



**СРОЧНО
ОБРАТИТЕСЬ
К ВРАЧУ!**

Ощущение дискомфорта в каком-либо органе: першение или сдавливание в горле, одышка, осиплость голоса, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза

Необъяснимые головные боли, стремительное ухудшение зрения, слуха или координации

Кровотечение из внутренних органов (кровь в моче, испражнениях), из носа

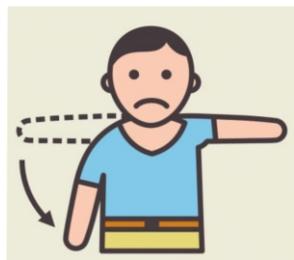
Потеря веса без изменения образа жизни

ИНСУЛЬТ

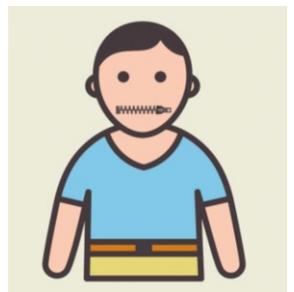
Это заболевание, при котором нарушается кровоснабжение определенного участка головного мозга, вследствие чего нарушаются функции организма



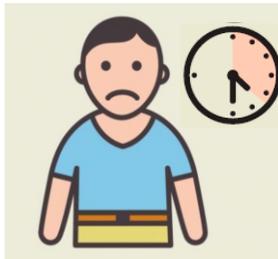
НЕ МОЖЕТ
УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА
ОПУЩЕН



НЕ МОЖЕТ
ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ
ОДНОВРЕМЕННО
ОДНА ОСЛАБЛА



НЕ МОЖЕТ
РАЗБОРЧИВО
ГОВОРИТЬ



У ВРАЧА ЕСТЬ
ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА
ЧТОБЫ
СПАСТИ
ЖИЗНЬ
БОЛЬНОГО

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Это острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке



БОЛЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ
ДАВЯЩЕГО ИЛИ
СЖИМАЮЩЕГО
ХАРАКТЕРА



БОЛЬ ИЛИ НЕПРИЯТНЫЕ
ОЩУЩЕНИЯ В ЛЕВОЙ
ПОЛОВИНЕ ТЕЛА
(ЧЕЛЮСТЬ, ШЕЯ, СПИНА,
ПЛЕЧО, РУКА)



ОЩУЩЕНИЕ
НЕХВАТКИ
ВОЗДУХА



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
И ХОЛОДНЫЙ ПОТ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

**НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03

С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103
112



Уложить пациента в постель
с приподнятым изголовьем



Обеспечить
поступление
свежего воздуха
(открыть окно,
расстегнуть воротник)

Исключить всякую физическую нагрузку,
не ходить, не курить, не принимать пищу
до приезда врача

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Занимает третье место в мире среди причин заболеваемости и смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.
Заболевание развивается вследствие недостатка гормона инсулина или нарушения его взаимодействия с клетками организма.

СИМПТОМЫ

ПРИЧИНЫ



**НОРМА ГЛЮКОЗЫ
3,33 - 6,0 ММОЛЬ/Л
ПО КАПИЛЛЯРНОЙ КРОВИ**

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

(диабет 1 типа наследуется с вероятностью от 3% до 10%)

ОЖИРЕНИЕ

(окружность талии у мужчин более 102 см.,
а у женщин более 88 см.)

ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

(краснуха, ветрянка, гепатит, грипп)

«ГОРОДСКИЕ» ФАКТОРЫ

(стресс, сидячий образ жизни, неправильное питание)

ПРОФИЛАКТИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ИССЛЕДОВАНИЕ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ

(1 раз в год)

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

ЭТО СТОЙКОЕ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ВЫШЕ 140/90 мм.рт.ст.

Самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы и основная причина смертности в нашей стране.

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм.рт.ст.

Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник.

Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее.

Употребляйте каждый день не менее 500 гр. овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием.

Снизьте массу тела, если она избыточная.

Увеличьте свою физическую активность (не менее 30 минут в день нагрузки умеренной интенсивности).

Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин.

Откажитесь от курения.

Спите не менее 7-8 часов в сутки.

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ,
РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**



УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

ЦЕЛЬ УГЛУБЛЕННОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ – ВЫЯВИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ, ВОЗНИКШИЕ В СВЯЗИ С НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, И ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ.

Это комплекс мероприятий, который проводится дополнительно к профилактическому медицинскому осмотру или диспансеризации лицам, перенесшим COVID-19 и включает 2 этапа.



I ЭТАП

АНКЕТИРОВАНИЕ

позволяет врачу понять жалобы пациента.

ИЗМЕРЕНИЕ НАСЫЩЕНИЯ КРОВИ КИСЛОРОДОМ (сатурация) позволяет выявить отклонения в деятельности дыхательной системы.

СПИРОМЕТРИЯ

проводится для оценки деятельности дыхательной системы.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

позволяет выявить признаки воспалительной реакции, анемии и др.

БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

позволяет выявить отклонения в работе внутренних органов.

ПО КЛИНИЧЕСКИМ ПОКАЗАНИЯМ:

ТЕСТ С 6-МИНУТНОЙ ХОДЬБОЙ

определяет снижение толерантности к физической нагрузке.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ Д-ДИМЕРА В КРОВИ

позволяет выявить риск тромбозов.

РЕНТГЕНОГРАФИЯ ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

направлена на выявление фиброзных изменений в легких.

ПРИЕМ ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ/ВОП

II ЭТАП

ПО КЛИНИЧЕСКИМ ПОКАЗАНИЯМ

ЭХОКАРДИОГРАФИЯ

позволяет выявить изменения со стороны сердца.

ДУПЛЕКСНОЕ СКАНИРОВАНИЕ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

позволяет определить наличие тромбозов.

КТ ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

позволяет определить поствоспалительные изменения в легких.

Пройти углубленную диспансеризацию можно спустя 60 дней после выздоровления от COVID-19.

Лица, которые не болели COVID-19, также могут пройти углубленную диспансеризацию, написав заявление на имя руководителя медицинской организации.



**СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ
ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ОТКЛОНЕНИЙ ПОЗВОЛИТ
СОХРАНИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

Министерство здравоохранения Пензенской области