



# 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



# СТОП РАК

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

# ИНФАРКТ МИОКАРДА

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

## СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине или челюсти



Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

**НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ  
СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03

С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103



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

**Помните, что инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы**

# ИНСУЛЬТ

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

## РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ ПОМОЖЕТ ТЕСТ:

## ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

# У

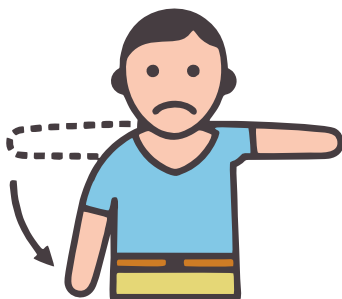
Улыбка



НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН

# Д

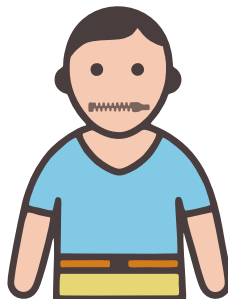
Движение



НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ОБЕ  
РУКИ ОДНОВРЕМЕННО.  
ОДНА ОСЛАБЛА

# А

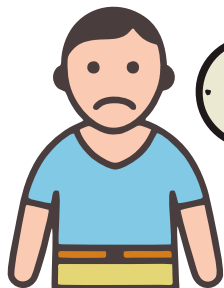
Афазия нарушение речи



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ГОВОРИТЬ

# Р

Решение



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

**НЕОБХОДИМО СРОЧНО  
ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ  
МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03  
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103

артериальная  
гипертония



АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ

выше  
140/90 мм.рт.ст

низкая  
физическая  
активность



курение

нерациональное  
питание



ожирение



избыточное  
потребление  
алкоголя



сахарный  
диабет



стрессы

# 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



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

## ПРИЧИНЫ

### НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

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

### ОЖИРЕНИЕ

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

### ЗАБОЛЕВАНИЕ 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 по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием

Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг. обеспечивает существенное снижение давления

Увеличьте свою физическую активность

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**