

Начните год с заботы о своём здоровье!

«Арсенал МС» напоминает о важности диспансеризации.



АРСЕНАЛ
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Общие обследования на первом этапе диспансеризации и во время профосмотра

	С 18 до 39 лет	С 40 до 64 лет	С 65 лет
Анкетирование, вопросы по образу жизни и рискам	Раз в год	Раз в год	Раз в год
Измерение роста, веса, окружности талии, давления	Раз в год	Раз в год	Раз в год
Сердечно-сосудистый риск по специальной шкале	Раз в год	Раз в год	Раз в год
Флюорография	Раз в два года	Раз в два года	Раз в два года
ЭКГ	При первом прохождении профосмотра, потом раз в год с 35 лет	Раз в год	Раз в год
Внутриглазное давление	При первом профосмотре	Раз в год	Раз в год
Гинеколог	Раз в год	Раз в год	Раз в год
Терапевт	Раз в год	Раз в год	Раз в год
Общий анализ крови	—	Раз в год	Раз в год
Анализ крови на сахар и холестерин	Раз в год	Раз в год	Раз в год
Скрининг на гепатит С	С 25 лет — каждые 10 лет	Каждые 10 лет	Каждые 10 лет
Скрининг репродуктивного здоровья	Пока нет данных	Пока нет данных	Пока нет данных

Какие обследования назначат для обнаружения рака на первом этапе

Что проверяют	В каком возрасте	Какое обследование
Рак шейки матки	С 18 до 64 лет раз в три года	Мазок на цитологию
Рак груди	С 40 до 75 лет раз в два года	Маммография
Рак предстательной железы	В 45, 50, 55, 60, 64 года	Анализ крови на уровень ПСА
Рак кишечника	С 40 до 64 лет раз в два года, с 65 до 75 лет — раз в год	Кал на скрытую кровь
Рак кожи, губ, слюистой, щитовидной железы и лимфоузлов	В любом возрасте при каждом осмотре	Визуальный осмотр и пальпация
Рак пищевода и желудка	В 45 лет	Гастроскопия

Каждый новый год мы обещаем себе стать лучше, продуктивнее, смелее...Этот список можно продолжать бесконечно. Это всё возможно, если у нас будет запас энергии, сил и желания, а это всё зависит напрямую от состояния нашего здоровья. Чтобы с начала года заложить крепкий «фундамент» хорошего самочувствия нужно пройти обязательный ежегодный чекап организма, то есть диспансеризацию.

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 бессрочно с 2013 года. Она 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 и ежегодно в возрасте 40 лет и старше. Соответственно, в 2024 году пройти диспансеризацию могут граждане, которые родились в 1985, 1988, 1991, 1994, 1997, 2000, 2003 или 2006 годах.

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 госуслуг либо на Региональном портале медицинских услуг <https://crimea.k-vrachu.ru>.

Для прохождения диспансеризации потребуется документ, удостоверяющий личность гражданина (паспорт) 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, перечень стандартных обследований дополнен:

- ✓ *измерением сатурации крови;*
- ✓ *тестом с шестиминутной ходьбой;*
- ✓ *спирометрией;*
- ✓ *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 уже подробно описанного выше 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.

Что изменится в 2024 году?

С 2024 года в программе госгарантий бесплатного оказания медицинской помощи предусмотрена диспансеризация мужчин и женщин по оценке их репродуктивного здоровья, это нововведение направлено на предотвращение бесплодия. Подробный список обследований ещё находится на стадии разработки.

Также можно будет сдать анализ крови на антитела к гепатиту С. Сделать его бесплатно раз в 10 лет смогут все россияне старше 25 лет.

Кроме того, в 2024 году работодатели по желанию смогут организовывать медицинские осмотры, заключив договор с медицинской организацией. Граждане смогут пройти диспансеризацию прямо на работе либо в поликлиниках недалеко от нее, так как по результатам опросов многие откладывают диспансеризацию из-за нехватки времени.

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, статинотерапия. 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 и полисом ОМС.

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

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 2 августа 2016 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».