**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

1. **1 ЭТАП**

* «Первый этап диспансеризации проводят для выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний (наиболее часто встречающиеся онкологические заболевания, сердечно-сосудистые болезни, сахарный диабет и хронические болезни лёгких), факторов риска их развития, а также определения показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза состояния пациента на втором этапе.»
* «При проведении профилактического медицинского осмотра и диспансеризации могут учитываться результаты ранее проведенных (не позднее одного года) медицинских осмотров, диспансеризации, подтвержденные медицинскими документами гражданина.»

В состав I-ого этапа профилактического обследования входит:

1. Профилактический медицинский осмотр
2. Скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний
3. Профилактическое консультирование
4. Общий анализ крови
5. Прием врачом-терапевтом
6. Профилактический медицинский осмотр

* анкетирование
* измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела
* измерение артериального давления
* исследование уровня общего холестерина в крови
* определение уровня глюкозы в крови
* определение риска сердечно-сосудистых заболеваний (с 18 до 64 лет)
* флюорография (1 раз в 2 года)
* электрокардиография в покое (при первом прохождении осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше)
* измерение внутриглазного давления (при первом прохождении осмотра, далее с 40 лет)

1. Скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний

* Исследование кала на скрытую кровь   
  (1 раз в 2 года в возрасте от 40 до 64 лет, 1 раз в год в возрасте от 65 до 75 лет)
* Эзофагогастродуоденоскопия в 45 лет   
    
  Для женщин
* Гинекологический осмотр
* Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года с 18 до 64 лет)
* Маммография (1 раз в 2 года в возрасте от 40 до 75 лет)  
    
  Для мужчин
* Определение простат-специфического антигена в крови в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет

1. Профилактическое консультирование
2. Общий анализ крови (с 40 лет)
3. Прием врачом-терапевтом,
4. **ЭТАП:**

Второй этап диспансеризации проводится для дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания при наличии показаний по результатам первого этапа. Необходимость прохождения мероприятий 2 этапа диспансеризации определяет врач-терапевт по итогам 1 этапа диспансеризации.

* Осмотр (консультацию) невролога
* Дуплексное сканирование брахицефальных артерий (для мужчин в возрасте от 45 до 72 лет и женщин в возрасте от 54 до 72 лет)
* Осмотр и консультацию хирурга или уролога (для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет);
* Осмотр и консультация хирурга или колопроктолога, включая проведение ректороманоскопии (для пациентов в возрасте от 40 до 75 лет)
* Колоноскопия
* Эзофагогастродуоденоскопия
* Рентгенография лёгких или компьютерная томография лёгких
* Спирометрия
* Осмотр и консультация оториноларинголога (для пациентов в возрасте 65 лет и старше)
* Осмотр и консультация акушера-гинеколога (для женщин в возрасте 18 лет и старше)
* Осмотр и консультация офтальмолога (для пациентов в возрасте 40 лет и старше)
* Осмотр и консультация дерматовенеролога, включая проведение
* Исследование уровня гликированного гемоглобина в крови
* Индивидуальное или групповое - в рамках школы для пациентов - профилактическое консультирование для граждан в возрасте 65 лет и старше.
* прием (осмотр) врачом-терапевтом по результатам второго этапа диспансеризации

1. **Углублённая диспансеризация**

* Углублённая диспансеризация направлена на выявление и профилактику осложнений после перенесённой коронавирусной инфекции COVID-19.

1 этап

1. Пост-ковидное анкетирование
2. Пульсоксиметрия
3. Спирометрия
4. Общий анализ крови развёрнутый
5. Биохимический̆ анализ крови:
   * исследование уровня холестерина
   * уровня липопротеинов низкой плотности
   * С-реактивного белка
   * определение активности аланинаминотрансферазы в крови
   * определение активности аспартата­мино­трансферазы в крови
   * определение активности лактатдегидрогеназы в крови
   * исследование уровня креатинина в крови

1. Определение концентрации Д-димера (для граждан, перенесших новую коронавирусную инфекцию в средней и тяжелой форме)
2. Тест с 6-минутной ходьбой (для выявление возможных проблем в работе сердца и легких) – проводится при сатурации 95% и более и наличию жалоб на одышку / отеки после перенесённого COVID-19)
3. Рентгенография органов грудной̆ клетки – если не выполнялась ранее в течение года.

2 этап:

Второй этап углублённой диспансеризации проводится для дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания при наличии показаний по результатам первого этапа. Необходимость прохождения мероприятий 2 этапа углублённой диспансеризации определяет врач-терапевт по итогам 1 этапа углублённой диспансеризации.

1. Эхокардиография
2. Компьютерная томография легких
3. Дуплексное сканирование вен нижних конечностей при наличии показаний
4. **Подготовка к диспансеризации**

* Подготовка к сдаче крови: перед посещением поликлиники для сдачи лабораторных анализов нельзя есть в течение минимум 6 часов – это важно для корректности анализов крови
* Подготовка к маммографии: женщинам от 40 лет до наступления менопаузы следует приходить на профилактическое обследование с 6 по 12 день менструального цикла
* Исследование кала на скрытую кровь: если Вам от 65 до 75 или если Вам в этом календарном году исполняется/исполнилось 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58,60, 62, 64 года, Вам положено прохождение анализа кала на скрытую кровь – соберите пробу кала в специальный контейнер (доступен в любой аптеке) и принесите её, когда будете проходить профилактическое обследование.