**Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация взрослого населения**

**Уважаемые жители Одинцовского городского округа!**

**Приглашаем Вас на диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр в ГБУЗ МО "Одинцовская ЦРБ"!**

Пройти диспансеризацию можно в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет и начиная с 40 лет ежегодно.

Дополнительную информацию Вы можете узнать по телефону колл-центра +7 495 663-91-89 или у администратора в амбулаторно-поликлинических подразделениях больницы.

**Периодический медицинский осмотр (ПМО):**

• Анкетирование
• Антропометрия
• Измерение АД
• Анализ крови на сахар и холестерин
• Оценка АССР или ОССР
• Съемка и расшифровка ЭКГ при  первом прохождении ПМО  и с 35 лет
• Измерение внутриглазного давления при  первом прохождении ПМО  и с 40 лет
• Флюорография 1 раз в 2 года
• Осмотр акушеркой или фельдшером
• Осмотр врачом отделения медицинской профилактики.

**Диспансеризация - комплекс мероприятий, включающих применение необходимых методов обследования, осмотр врачами нескольких специальностей в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством РФ.**

**Где и когда можно пройти диспансеризацию?**

Граждане проходят диспансеризацию у врача-терапевта участкового и в кабинете медицинской профилактики амбулаторно-поликлинических подразделений больницы согласно их графику работы с пн.-сб. и в Единые Дни диспансеризации.

**График работы подразделений:**

Поликлиника №1 (г. Одинцово, ул. Северная, д.36): пн.-пт. с 08.00 - 20.00, суб. с 09.00 - 14.00

Поликлиника №2 (г. Одинцово, ул. Можайское шоссе, д.112): пн.-пт. с 08.00 - 20.00, суб. с 09.00 - 14.00

Поликлиника №4 (г. Одинцово, ул. Чистяковой, д.22): пн.-пт. с 08.00 - 20.00, суб. с 09.00 - 14.00

Врачебная амбулатория п. Барвиха (пос. Барвиха, д.20): пн.-пт. с 08.00 - 20.00

Врачебная амбулатория "Лесногородская" (пос. Лесной городок, ул. Фасадная, д.6): пн.-пт. с 08.00 - 20.00, суб. с 09.00 - 14.00

Врачебная амбулатория "Немчиновская" (рп. Новоивановское, ул. Мичурина, д.17): пн.-пт. с 08.00 - 20.00, суб. с 09.00 - 14.00

Врачебная амбулатория "Заречье" (рп. Заречье, ул. Заречная, д.14): пн.-пт. с 08.00 - 20.00, суб. с 09.00 - 14.00

Врачебная амбулатория "Горки-2" (пос. Горки-2, д.20): пн.-пт. с 08.00 - 20.00

Врачебная амбулатория "Ромашковская" (с. Ромашково, ул. Каширина, д.1Б): пн.-пт. с 08.00 - 20.00.

Единый день диспансеризации 2019 проходит в Поликлинике №2 (г. Одинцово, ул. Можайское шоссе, д.134) и во Врачебной амбулатории п. Барвиха (пос. Барвиха, д.20) в одну из суббот каждого месяца, согласно [графику](http://ocrb.ru/personal/health_survey/Prilozhenie-k_prikazu-_2149-ot-28.12.2018.pdf).

**Сколько времени занимает прохождение диспансеризации**

Диспансеризация состоит из двух этапов.

**Первый этап:** диспансеризации включает в себя ПМО и комплекс обследований, в зависимости от возраста пациента: ОАК (Гемоглобин, лейкоциты, СОЭ), Маммография 1 раз в 2 года, анализ кала на скрытую кровь, анализ крови на ПСА 45 лет, 50 лет, 55 лет, 60 лет, 64 года, мазок шейки/матки (цитология). Завершается первый этап диспансеризации осмотром терапевта, который по результатам обследований может направить пациента на второй этап диспансеризации.

**Второй этап:** консультация узких специалистов при подозрении или выявлении различных заболеваний и дополнительные обследования. Терапевт может направить на второй этап к неврологу, хирургу, онкологу, офтальмологу; на спирометрию, рентгенографию органов грудной клетки. Кроме этого возможно проведение индивидуального консультирования при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, зависимости от употребления табака  и  алкоголя, при выявлении высокого уровня холестерина и ожирении.

**Как пройти диспансеризацию работающему человеку**

Согласно статье 24 Федерального закона РФ от 21 ноября 2011г №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» работодатель обязан обеспечить условия для прохождения работниками диспансеризации.

**Какая нужна подготовка для прохождения диспансеризации**

Для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в медицинскую организацию (поликлинику/амбулаторию) утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.

•  Лицам в возрасте от 49 до 73 лет 1 раз в 2 года проводится исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом, при котором ограничений в приеме пищи не требуется. 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.

•  Женщинам от 30 до 60 лет 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.

•  Мужчинам в возрасте 45 лет и 51 года 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).

•  Если Вы в текущем или предшествующем году проходили медицинские исследования, возьмите документы, подтверждающие это и покажите их медицинским работникам перед началом прохождения диспансеризации.

•  Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации Вам объяснит врач-терапевт.

**Приходите на диспансеризацию и мы поможем сохранить Ваше здоровье!**

Для прохождения диспансеризации мы предлагаем Вам скачать указанные формы и прийти к врачу уже с заполненными документами:

1. [Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство.](http://ocrb.ru/personal/health_survey/soglasie.doc)

2. Анкета на выявление хронических неинфекционных заболеваний:
    [Анкета для пациентов до 75 лет](http://ocrb.ru/personal/health_survey/anketa_HNIZ_do_75.doc)    [Анкета для пациентов 75 лет и старше](http://ocrb.ru/personal/health_survey/anketa_HNIZ_75_i_vishe.doc)

**Какие обследования и исследования входят в состав диспансеризации?**

[Приказ Министерства здравоохранения РФ от 13 марта 2019 г. N 124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения"](http://ocrb.ru/personal/health_survey/prikaz535346.rtf)

**Диагностические критерии факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний**

Повышенный уровень артериального давления - систолическое артериальное давление равно или выше 140 мм рт.ст., диастолическое артериальное давление равно или выше 90 мм рт.ст. либо проведение гипотензивной терапии.

Дислипидемия - отклонение от нормы одного или более показателей липидного обмена (общий холестерин более 5 ммоль/л; холестерин липопротеидов высокой плотности у мужчин менее 1,0 ммоль/л, у женщин менее 1,2 ммоль/л; холестерин липопротеидов низкой плотности более 3 ммоль/л; триглицериды более 1,7 ммоль/л) или проведение гиполипидемической терапии.

Гипергликемия - уровень глюкозы плазмы натощак более5,1 ммоль/л или проведение гипогликемической терапии.

Курение табака - ежедневное выкуривание одной сигареты и более.

Нерациональное питание - избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли более 5 граммов в сутки (досаливание приготовленной пищи, частое употребление соленостей, консервов, колбасных изделий), недостаточное потребление фруктов и овощей (менее 400 граммов или менее 4-6 порций в сутки).

Избыточная масса тела - индекс массы тела 25-29,9 \*, ожирение -индекс массы тела более 30 \*.

Низкая физическая активность - ходьба в умеренном или быстром темпе менее 30 минут в день.

Риск пагубного потребления алкоголя и риск потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача.

**Для борьбы с выявленными факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний приглашаем Вас в наш**[**Центр здоровья**](http://ocrb.ru/personal/tsentr-zdorovya.php)**.**

**Всё о диспансеризации и профилактических медицинских осмотрах -**[**"Служба медицинской профилактики Московской области"**](http://mpmo.ru/dispanserizaciya)