



**Когда?**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО**

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



**18-39 лет** – 1 раз в 3 года

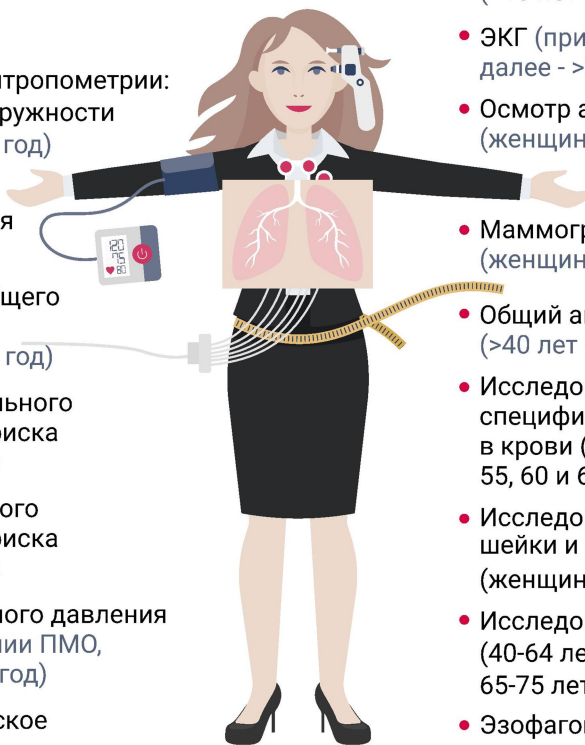


**старше 40 лет и другие категории граждан\*** – ежегодно  
\*в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

## 1 этап Профилактический медицинский осмотр и другие обследования

### Кабинет (отделение) медицинской профилактики:

- Анкетирование (> 18 лет - 1 раз в год)
- Расчет на основании антропометрии: индекса массы тела, окружности талии (> 18 лет - 1 раз в год)
- Измерение артериального давления (> 18 лет - 1 раз в год)
- Определение уровня общего холестерина и глюкозы крови (> 18 лет - 1 раз в год)
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска (18-39 лет – 1 раз в год)
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40-64 лет – 1 раз в год)
- Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год)
- Краткое профилактическое консультирование



### Клинико-диагностическое отделение:

- Флюорография легких (>18 лет – 1 раз в 2 года)
- ЭКГ (при первом прохождении ПМО, далее - >35 лет – 1 раз в год)
- Осмотр акушеркой (фельдшером) (женщины 1 раз в год)
- Маммография (женщины 40-75 лет – 1 раз в 2 года)
- Общий анализ крови (>40 лет – 1 раз в год)
- Исследование уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови (мужчины в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет)
- Исследование мазка с поверхности шейки и цервикального канала (женщины 18-64 лет – 1 раз в 3 года)
- Исследование кала на скрытую кровь (40-64 лет – 1 раз в 2 года, 65-75 лет – 1 раз в год)
- Эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) в возрасте 45 лет

**Прием** (осмотр) врачом-терапевтом участковым (врачом общей практики), в т.ч. осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится **2 этап** диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.



### 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 (ст. 185.1 ТК РФ)



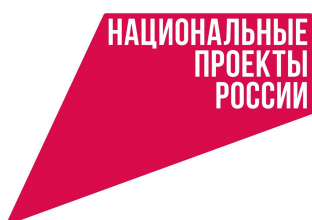


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# КАК ПОТРАТИТЬ РАБОЧИЙ ДЕНЬ НА СЕБЯ?

## ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

По закону работодатель  
обязан предоставить для этого  
оплачиваемый день.



**ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**

ИНИЦИИРОВАН ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИИ

По закону  
работодатель  
обязан  
предоставить  
для прохождения  
**диспансеризации**  
оплачиваемый  
день.

\* ст. 185.1 Трудового кодекса РФ

**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
ЭТИМ ДНЁМ**

Заботьтесь о своём  
здоровье **вовремя**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

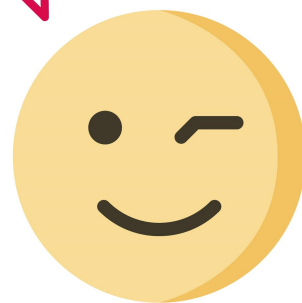
**ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**

ИНИЦИИРОВАН ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИИ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**А ЧТО ЕСЛИ  
СХОДИТЬ К ВРАЧУ,  
КОГДА НИЧЕГО  
НЕ БЕСПОКОИТ?**



**диспансеризация –  
это хорошая идея**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ**

**ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**

ИНИЦИИРОВАН ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИИ





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ХОДИТЬ К ВРАЧУ,  
КОГДА НИЧЕГО  
НЕ БЕСПОКОИТ?

**ДА!**

ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ —  
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Заботьтесь о своём  
здоровье **вовремя**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

**ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**

ИНИЦИИРОВАН ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИИ



Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России;  
Российское общество профилактической нефрологии

# как выявить и как предотвратить сахарный диабет 2 типа?

## Профилактика диабета



Поддержание массы тела в норме; борьба с ожирением



Исключение из рациона продуктов с высоким содержанием жира, сахара и соли



Регулярная физическая активность; отказ от курения



Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации

## Симптомы диабета



Немотивированная усталость, слабость



Постоянная жажда, сухость во рту



Частое и обильное мочеиспускание



Плохое заживление порезов, ран



Необъяснимое снижение массы тела



Онемение или покалывание в ногах или руках



Частая мочеполая инфекция



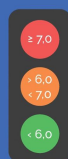
Эректильная дисфункция

Глюкоза плазмы натощак (ммоль/л)

Глюкоза в любое время суток или через 2 часа после приема глюкозы в рамках теста (ммоль/л)

Уровень гликированного гемоглобина (%)

● диабет  
● предиабет  
● норма







# Что делать, если у вас сахарный диабет 2 типа?

Высокий сахар не болит! Но медленно разрушает!

Для того, чтобы взять диабет под контроль необходимо:



Соблюдение правил питания



Регулярная физическая активность



Отказ от курения



Контроль массы тела и борьба с ожирением



Самоконтроль уровня глюкозы — ежедневно в разное время суток



Осмотр стоп — ежедневно и при каждом посещении врача



Определение уровня гликированного гемоглобина — узнайте у лечащего врача свой целевой уровень!



Контроль уровня артериального давления — ежедневно и при каждом посещении врача



Контроль показателей липидного профиля



Контроль показателей функции почек (креатинин, мочевая кислота, белок в моче)



Регулярный и постоянный прием сахароснижающих препаратов



Обучение в школе для пациентов с сахарным диабетом 2 типа



Диспансерное наблюдение у врача и соблюдение периодичности обследований



Индивидуальный перечень обследований и их частоту назначает лечащий врач!