

Профилактический медицинский осмотр, проводится ежегодно, как самостоятельное медицинское мероприятие, в рамках диспансеризации или диспансерного осмотра, который включает в себя:

- анкетирование граждан в возрасте 18 лет и старше 1 раз в год;
- расчет на основании антропометрии (измерение роста, массы тела, окружности талии) индекса массы тела, для граждан в возрасте 18 лет и старше 1 раз в год;
- измерение артериального давления на периферических артериях для граждан в возрасте 18 лет и старше 1 раз в год;
- исследование уровня общего холестерина в крови (допускается использование экспресс-метода) для граждан в возрасте 18 лет и старше 1 раз в год;
- определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода) для граждан в возрасте 18 лет и старше 1 раз в год;
- определение относительного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 18 до 39 лет включительно 1 раз в год;
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 40 до 64 лет включительно 1 раз в год (сердечно-сосудистый риск определяется по шкале сердечно-сосудистого риска SCORE, при этом у граждан, имеющих сердечно-сосудистые заболевания атеросклеротического генеза, сахарный диабет второго типа и хроническое заболевание почек, уровень абсолютного сердечно-сосудистого риска по шкале риска SCORE не определяется и расценивается как очень высокий вне зависимости от показателей шкалы);
- флюорографию легких или рентгенографию легких для граждан в возрасте 18 лет и старше 1 раз в 2 года (не проводится, если гражданину в течение предшествующего календарного года проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
- электрокардиографию (ЭКГ) в покое при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год;
- измерение внутриглазного давления при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год;
- осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом женщин в возрасте от 18 до 39 лет 1 раз в год;
- прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний, включающий осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов, фельдшером фельдшерского здравпункта или фельдшерско-акушерского пункта, врачом-терапевтом или врачом по медицинской профилактике отделения (кабинета) медицинской профилактики или центра здоровья.

**Какие исследования нужно пройти, если мне от 18 до 39 лет? Проводится 1 раз в три года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет). Первый этап диспансеризации для этой возрастной категории включает:**

- опрос (анкетирование);
- измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- определение уровня общего холестерина в крови;
- определение уровня глюкозы в крови;
- определение относительного сердечно-сосудистого риска (для пациентов в возрасте 18-39 лет);
- флюорография (1 раз в 2 года);
- электрокардиография (ЭКГ) в покое (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
- осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом женщин в возрасте от 18 до 39 лет 1 раз в год;
- прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний, включающий осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов, фельдшером фельдшерского здравпункта или фельдшерско-акушерского пункта, врачом-терапевтом или врачом по медицинской профилактике отделения (кабинета) медицинской профилактики или центра здоровья.

2. Скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний:

Для женщин:

- осмотр фельдшером (акушеркой) (с 18 и старше);
- взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в 3 года.

3. Краткое профилактическое консультирование.

**Какие исследования нужно пройти, если мне от 40 до 64 лет?**

**Первый этап диспансеризации для этой возрастной категории включает:**

- опрос (анкетирование);
- измерение роста, массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- определение уровня общего холестерина в крови;
- определение уровня глюкозы в крови натощак;
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (для пациентов от 40 до 64 лет);
- индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день;
- флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);

- электрокардиография (ЭКГ) в покое (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
- для женщин: осмотр акушерки;
- забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование (один раз в три года);
- для женщин от 40 лет — маммография (раз в два года);
- для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
- для пациентов обоих полов в возрасте 45 лет — эзофагогастродуоденоскопия;
- для пациентов обоих полов в возрасте от 40 до 64 лет - исследование кала на скрытую кровь (раз в два года);
- измерение внутриглазного давления (проводится при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год);
- прием (осмотр) врачом-терапевтом по результатам первого этапа диспансеризации, в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний, включающий осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов, с целью установления диагноза, определения группы здоровья, группы диспансерного наблюдения, определения медицинских показаний для осмотров (консультаций) и обследований в рамках второго этапа диспансеризации.

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

### **Какие исследования нужно пройти, если я старше 65 лет?**

**Первый этап диспансеризации для этой возрастной категории включает:**

- опрос (анкетирование);
- измерение роста, массы тела, окружности талии, индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- исследование уровня общего холестерина в крови;
- определение уровня глюкозы в крови натощак;
- флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
- измерение внутриглазного давления;
- проведение общего анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- индивидуальное профилактическое консультирование — для пациентов до 72 лет с высоким относительным и очень высоким абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более и/или курящих более 20 сигарет в день;
- для женщин: осмотр акушерки;
- для женщин от 65 до 75 лет — маммография (раз в два года);
- для пациентов обоих полов в возрасте от 65 до 75 лет - исследование кала на скрытую кровь (раз в год);

Если в течение последних 12 месяцев вы сдавали какие-либо из перечисленных анализов или проходили какие-либо из перечисленных обследований, их результаты могут быть включены в диспансеризацию.

**Какие исследования нужно пройти тем, кто переболел коронавирусом?**

Для перенесших новую коронавирусную инфекцию предусмотрена углубленная диспансеризация. Она проводится не ранее чем через 60 календарных дней после выздоровления.

Углубленная диспансеризация для перенесших COVID-19 проводится в два этапа:

I этап: измерение насыщения крови кислородом (сатурация) в покое, тест с 6-минутной ходьбой, спирометрия, общий клинический анализ крови (развернутый), биохимический анализ крови, определение концентрации Д-димера (в случае тяжелого и среднетяжелого течения болезни), рентген органов грудной клетки (если не делали ранее в течение года), прием (осмотр) врачом-терапевтом.

При необходимости в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза проводят II этап углубленной диспансеризации, который может включать в себя: эхокардиографию, компьютерную томографию легких, дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

Если вы перенесли COVID-19, но сведений об этом нет в государственных информационных системах, вы все равно можете пройти углубленную диспансеризацию в медицинской организации по месту прикрепления. Для этого нужно письменное заявление в произвольной форме на имя руководителя медицинской организации.