

НАЧНИТЕ ГОД С ЗАБОТЫ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ! «АРСЕНАЛ МС» НАПОМИНАЕТ О ВАЖНОСТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ.

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 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 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 - 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 No 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».