

Быть здоровым – здорово!

«Здравствуйте!» - часто говорят люди при встрече. Мало кто задумывается, что, помимо простого приветствия, это ещё и пожелание здоровья. И мало кто в бешеном потоке нынешнего времени заботится о здоровье собственном. А ведь этого требует сама жизнь, её реальные условия. В самом деле, устроится на престижную работу, найти достойного партнера, завести полноценных детей возможно только при наличии крепкого здоровья. Именно поэтому, здоровье нации, как бы громко это не звучало, является одним из условий успешного развития государства, а значит - приоритетом. В связи с этим, вот уже шесть лет в Амурской области существует и успешно реализуется программа диспансеризации.

Специалисты страховой компании «СОГАЗ-Мед» рассказали, что вошло в программу диспансеризации в 2019 году

Диспансеризация – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение или выявление заболевания для своевременного начала лечения или просто для корректировки образа жизни в сторону улучшения общего состояния организма. Она включает лабораторные исследования, обследование и консультации специалистов и проводится раз в два этапа, о которых подробно будет рассказано в дальнейшем.

Но, для начала - *небольшой лайфхак*, позволяющий узнать подходит ли ваш черед проходить диспансеризацию: разделите ваш возраст на три. Если получилось целое число без остатка и вам уже исполнился 21 год, значит – пора! Берите свой паспорт, полис ОМС и направляйтесь в свою поликлинику к своему участковому терапевту или в кабинет медицинской профилактики. Ну и, конечно, на все вопросы, связанные с прохождением диспансеризации, вам подробно ответит страховой представитель вашей страховой медицинской организации – его телефон указан в страховом полисе ОМС.

Первый этап - выявление хронических заболеваний

В первую очередь внимание уделяется сердечно-сосудистым, онкологическим, бронхолегочным заболеваниям, сахарному диабету. Сначала пациенты заполняют анкету, чтобы определить факторы риска и наличие возможных заболеваний (курение, употребление алкоголя, прием психотропных и наркотических веществ, оценка характера питания и физической нагрузки и т.д.). Затем проводится:

- Антропометрия – измерение роста, веса, окружности талии и определение индекса массы тела
- Измерение артериального давления
- Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- Измерение внутриглазного давления (после 60 лет)
- Определение относительно сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 21 года до 39 лет, и абсолютного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 42 до 63 лет, не имеющих заболеваний, связанных с атеросклерозом, сахарного диабета второго типа и хронических болезней почек.
- Электрокардиография – мужчинам в 35 лет и старше, женщинам в 45 лет и старше
- Флюорография легких
- Маммография – для женщин от 39 до 48 лет 1 раз в 3 года, от 50 до 70 лет – 1 раз в 2 года
- Цитологическое исследование мазка с шейки матки у женщин от 30 до 60 лет
- Определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови мужчин в 45 лет и в 51 год
- Проведение индивидуального профилактического консультирования в отделении медицинской профилактики (центре здоровья, фельдшерском здравпункте или фельдшерско-акушерском пункте) для граждан в возрасте до 72 лет с высоким сердечно-сосудистым риском, ожирением, выраженной гиперхолестеринемией, курящих более 20 сигарет в день.

Завершается этап врачебным осмотром – на нем определяют группу здоровья пациента, дают рекомендации по питанию, физической активности, отказу от вредных привычек и определяют показания для второго этапа диспансеризации.

Второй этап - дополнительное обследование

При выявлении на первом этапе диспансеризации каких-либо медицинских показаний, пациент направляется для уточнения его состояния здоровья и диагноза. Здесь могут проводиться:

- Консультация невролога. Направление к этому специалисту выдается, если на первом этапе появились подозрения, что пациент ранее перенес острое нарушение мозгового кровообращения, но не находился по этому поводу под диспансерным наблюдением. К неврологу направляют также при выявлении на первом этапе нарушений двигательной функции, когнитивных нарушений или при подозрении на депрессию у граждан в возрасте 75 лет и старше.
- Дуплексное сканирование брахицефальных артерий. Проводится для мужчин от 45 до 72 лет и женщин в возрасте 54—72 лет. Пациента проверяют при наличии всех факторов риска развития неинфекционных заболеваний – повышенное давление, гиперхолестеринемия, избыточная масса тела или ожирение. Также на дуплексное сканирование пациент может быть направлен врачом-неврологом.
- Консультация уролога или хирурга.
- Консультация колопроктолога или хирурга с проведением ректороманоскопии.
- Колоноскопия - на это исследование колопроктолог или хирург направляют пациентов с подозрением на онкологическое заболевание толстой кишки.
- Спирометрия – для пациентов с подозрением на заболевание органов дыхания.
- Консультация гинеколога.
- Консультация оториноларинголога.
- Консультация офтальмолога.
- Индивидуальное или групповое консультирование в отделении медицинской профилактики – центре здоровья, фельдшерском здравпункте или фельдшерско-акушерском пункте. Направляются пациенты старше 75 лет для коррекции или профилактики рисков старческой астении и пациенты в возрасте до 72 лет с ишемической болезнью сердца, цереброваскулярными заболеваниями или болезнями, при которых характерно повышенное артериальное давление. Консультация проводится также для тех, у кого выявлен риск пагубного потребления алкоголя, наркотических средств, психотропных веществ без назначения врача.

Завершается данный этап осмотром терапевта.

С целью раннего выявления онкологических заболеваний - колоректального рака и рака молочных желез Минздравом РФ с 2018 года добавлена дополнительная диспансеризация один раз в два года, в которую включены исследования кала на скрытую кровь для граждан от 49 до 73 лет и маммография для женщин от 50 до 70 лет.

Итак, как видите, диспансеризация даёт большие возможности для полноценной проверки вашего здоровья, а значит, совершенно точно поможет вовремя обнаружить какой-либо «сбой» в организме.

Кроме прочего, с 1 января 2019 года, для прохождения диспансеризации законодательно (статья 185 ТК) работодатель обязан выделить работнику оплачиваемый рабочий день, что значительно упрощает возможность получения данного медицинский обследования.

И самое главное, так как диспансеризация входит в программу государственных гарантий, **все эти обследования можно получить абсолютно бесплатно!** Нужен только полис ОМС. Поэтому, если вам пришло письмо от вашей страховой компании с уведомлением о возможности пройти диспансеризацию – не упускайте такой шанс!

Кстати, здоровый образ жизни – это сейчас модно, а быть здоровым – по-настоящему здорово!

Если Вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у Вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте www.sogaz-med.ru.

Управляющий Завитинским офисом Амурского филиала АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» Елена Филоненко