



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой»

(Приказ № 404-н от 27.04.2021)

Памятка по прохождению диспансеризации и профилактического медицинского осмотра



Диспансеризация:

1 раз в 3 года – гражданам в возрасте от 18 до 39 лет
Ежегодно – для граждан старше 40 лет

Профилактический медицинский осмотр:

Ежегодно – для граждан от 18 до 39 лет

Женщины 18-39 лет

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно

Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	при первом прохождении осмотра, далее – в возрасте 35 лет и старше
Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Однократно, при первом прохождении осмотра, далее – с 40 лет ежегодно

Взятие мазка с шейки матки на цитологию	<p>1 раз в 3 года;</p> <p>Забор мазков с шейки матки не проводится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • во время менструации; • при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза. <p>Для снижения вероятности получения ложных результатов анализа мазка необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • исключить половые контакты в течение 2-х суток перед взятием мазков • отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.
	<p>Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний</p> <p>Ежегодно</p>

*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

Женщины 40-64 лет

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно
Общий анализ крови натощак	Ежегодно
Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Ежегодно

Эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС)	в возрасте 45 лет – однократно <ul style="list-style-type: none">• исследование проводится строго натощак• последний прием пищи накануне вечером до 19.00 часов
Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом	Ежегодно

<p>Эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС)</p>	<p>в возрасте 45 лет – однократно</p> <ul style="list-style-type: none"> • исследование проводится строго натощак • последний прием пищи накануне вечером до 19.00 часов
<p>Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом</p>	<p>Ежегодно</p>
<p>Анализ кала на скрытую кровь</p>	<p>1 раз в 2 года</p> <ul style="list-style-type: none"> • кал собирается после самопроизвольной дефекации в специальный медицинский контейнер с крышкой • избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета
<p>Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом</p>	<p>Ежегодно</p>
<p>Маммография обеих молочных желез в 2-х проекциях</p>	<p>1 раз в 2 года</p> <ul style="list-style-type: none"> • Женщинам фертильного возраста проводится с 5 по 12 день менструального цикла (отсчет от первого дня менструации). • Женщинам в менопаузе проводится в любое удобное время.
<p>Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний</p>	<p>Ежегодно</p>

Женщины 65 лет и старше

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно
Общий анализ крови натощак	Ежегодно
Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Ежегодно
Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом	Ежегодно
Маммография обеих молочных желез в 2-х проекциях	1 раз в 2 года Проводится в любое удобное время.



Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний

Ежегодно

*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

Убедись, что ты здоров – пройди диспансеризацию.

ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО

в поликлинике по месту прикрепления

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОГО
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО РЕСТАВРАТИВНО-БУРЯТЯЯ ИНИСИ В Р. БОИНСКОЕ



НОРМАЛЬНОЕ СЕРДЕЧНОЕ СОКРАЩЕНИЕ

О перебои или замедлении сердца сообщите врачу, они не всегда видны на ЭКГ



139/89

Верхняя граница нормального артериального давления



6,1 моль/л

Верхняя граница нормального уровня гемоглобина в венозной крови натощак



5 моль/л

Верхняя граница нормального уровня холестерина в крови



ЕЖЕГОДНО

Для всех жителей
России
старше
18 лет

БЕСПЛАТНО

15-24 мм рт. ст.
Нормальное внутриглазное давление



18,5-25 кг/м2
Нормальный индекс массы тела



< 80 см
Норма женской талии



< 94 см
Норма мужской талии



УЛ. ЖЕРДЕВА, 100
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 326
377-300

ЭТИ И ДРУГИЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОЖНО
ПРОВЕРИТЬ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ
МЕДИЦИНСКОМ ОСМОТРЕ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ
ИЛИ ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА



ИЛИ НА СВОБОДНО ВЫБРАННОМ
ДОМАШНЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ
ИЛИ ДИСТАНЦИОННОМ АНАЛИЗЕ

С 09:00 ЧАСОВ ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦЕ



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой»

(Приказ № 404-н от 27.04.2021)

Памятка по прохождению диспансеризации и профилактического медицинского осмотра



Диспансеризация:

1 раз в 3 года – гражданам в возрасте от 18 до 39 лет
Ежегодно – для граждан старше 40 лет

Профилактический медицинский осмотр:

Ежегодно – для граждан от 18 до 39 лет

Мужчины 18-39 лет

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно

Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно
Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	при первом прохождении осмотра, далее – в возрасте 35 лет и старше
Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Однократно, при первом прохождении осмотра, далее – с 40 лет ежегодно

*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

Мужчины 40-64 лет

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно

Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно
Общий анализ крови натощак	Ежегодно
Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Ежегодно

Эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС)	<p>в возрасте 45 лет – однократно</p> <ul style="list-style-type: none"> • исследование проводится строго натощак • последний прием пищи накануне вечером до 19.00 часов
------------------------------------	---

<p>Анализ кала на скрытую кровь</p>	<p>1 раз в 2 года</p> <ul style="list-style-type: none"> • кал собирается после самопроизвольной дефекации в специальный медицинский контейнер с крышкой • избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета
<p>Определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови</p>	<p>В возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кровь сдается утром натощак • Исключить из рациона жирную пищу в течение 24 часов до исследования • Перед проведением исследования необходимо в течение 7-10 дней воздержаться от 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.

<p>Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний</p>	<p>Ежегодно</p>
---	------------------------

* Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

Мужчины 65 лет и старше

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно
Общий анализ крови натощак	Ежегодно
Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Ежегодно



Анализ кала на скрытую кровь	<p>От 65 до 75 лет ежегодно</p> <ul style="list-style-type: none">• кал собирается после самопроизвольной дефекации в специальный медицинский контейнер с крышкой• избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета
------------------------------	--

Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний

Ежегодно

*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

Убедись, что ты здоров – пройди диспансеризацию.

ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО

в поликлинике по месту прикрепления

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОГО
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В Г. АЗОВСКОЕ



НОРМАЛЬНОЕ СЕРДЕЧНОЕ СОКРАЩЕНИЕ

О перебоих или замирании сердца сообщите врачу, они не всегда видны на ЭКГ



139/89

Верхняя граница нормального артериального давления



6,1 моль/л

Верхняя граница нормального уровня глюкозы в венозной крови натощак



5 моль/л

Верхняя граница нормального уровня холестерина в крови



ЕЖЕГОДНО

Для всех жителей
России
старше
18 лет

БЕСПЛАТНО

15-24 мм рт. ст.
Нормальное внутриглазное давление



18,5-25 кг/м2

Нормальный индекс массы тела



< 80 см
Норма женской талии



< 94 см
Норма мужской талии



УЛ. ЖЕРДЕВА, 100
УЛ. СОВЕТСКОЙ, 32Б
377-300

ЭТИ И ДРУГИЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОЖНО
ПРОВЕРИТЬ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ
МЕДИЦИНСКОМ ОБСЛУЖИВАНИИ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ
ИЛИ ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА



ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ СОДЕЙСТВУЕМЫ
МЕРЫ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ЛЕЧЕНИЮ
И ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОМУ АНАЛИЗУ

С О П О М О Щ Ъ М Ы М А С Т Р А М

УБЕДИСЬ,



ЧТО ТЫ

ЗДОРОВ



**ПРОЙДИ БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

**БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**



Зачем?

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ поможет **выявить заболевания** на ранних стадиях или факторы риска их развития.

По итогам **I этапа** диспансеризации или профилактического медицинского осмотра **врач определит вашу группу здоровья**, даст рекомендации по изменению образа жизни, лечению выявленных заболеваний, при необходимости направит к специалистам.

**БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**



Кому и когда?

ВСЕМ ГРАЖДАНАМ Российской Федерации.

С 18 до 39 лет – один раз в три года.

С 40 лет – ежегодно. Профилактический медицинский осмотр можно проходить каждый год между годами диспансеризации.

Где?

В медицинской организации по месту жительства. При себе иметь: паспорт, полис ОМС.





**СВОЕВРЕМЕННОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ПОЗВОЛЯЕТ
ВЫЯВИТЬ НА РАННИХ СТАДИЯХ:**

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Сахарный диабет
- Онкологические заболевания
(рак молочной железы и шейки матки у женщин, рак простаты у мужчин, рак кишечника, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки)
- Заболевания органов дыхания

Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови

Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)*

Измерение внутриглазного давления*



Измерение артериального давления



Исследование кала на скрытую кровь*



Анкетирование и антропометрия

Прием врача-терапевта



Маммография*



Флюорография*



Определение простат-специфического антигена*



Определение сердечно-сосудистого риска

Цитологическое исследование мазка с шейки матки*



Электрокардиография*



ФГДС*

Для дополнительного обследования при наличии показаний проводят 2 этап диспансеризации

* Кратность исследований определяется полом и возрастом