**Главный специалист региона по профилактике: «Диспансеризация — уверенность в будущем»**

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация являются неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни. Подробно об исследованиях, проводимых в рамках этих мероприятий, рассказала главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Кировской области Малышева Ольга Герольдовна.

**— Ольга Герольдовна, расскажите, пожалуйста, что такое диспансеризация?**

— Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация взрослого населения — это бесплатный комплекс исследований, направленный на раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, таких как болезни системы кровообращения, органов дыхания, злокачественные новообразования и сахарный диабет 2 типа, а также на определение факторов риска их развития.

**— Какие исследования входят в диспансеризацию?**

— Объем исследований зависит от возраста.

С 18 лет в рамках диспансеризации проводятся анкетирование, анализ крови на холестерин и сахар, флюорография и для женщин — цитологическое исследование мазка шейки матки. Именно в этом возрасте анкетирование имеет огромное значение, потому что, выявив факторы риска и скорректировав их как можно раньше, появляется возможность не допустить либо отсрочить развитие серьезных заболеваний и их осложнений.

С 25 лет добавляется анализ крови на наличие антител к гепатиту С, с 35 — ЭКГ.

Начиная с 40 лет в диспансеризацию включаются основные виды скринингов, направленных на выявление хронических неинфекционных заболеваний: болезней системы кровообращения, органов дыхания, сахарного диабета 2 типа, злокачественных новообразований шейки матки, молочной железы, легкого, пищевода, желудка, кожи, ротовой полости, щитовидной железы и колоректального рака.

С 65 лет добавляются анкетирования на выявление старческой астении и риска переломов и падений.

Кроме того, с 18 до 49 лет включительно проводится диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья.

С полным объемом исследований можно ознакомиться на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области. Также там размещена информация о том, как правильно подготовиться к обследованию, что играет немаловажную роль, например, при проведении маммографии у женщин или сдаче крови на выявление простатического специфического антигена у мужчин.

**— Ольга Герольдовна, Вы сказали, что основные скриннинги проводятся с 40 лет, а как пройти диспансеризацию работающему гражданину?**

— В соответствии с трудовым кодексом работающим гражданам по заявлению полагаются дни для прохождения диспансеризации: до 40 лет — 1 день раз в 3 года, начиная с 40 лет — 1 день ежегодно, предпенсионерам и пенсионерам по старости или выслуге лет — 2 дня ежегодно.

Условия и правила предоставления этих дней в большинстве случаев прописываются в правилах внутреннего трудового распорядка. При этом за гражданином сохраняется место работы, должность и средний заработок.

Начиная с 2023 года диспансеризацию можно проходить не только в поликлинике, но и по месту работы или учебы. Для этого работодатель согласовывает с медицинской организацией условия проведения и предоставляет список сотрудников, которые дали согласие на прохождение диспансеризации на рабочем месте. Медицинская организация в свою очередь информирует об объеме исследований и формирует график их прохождения. Хочу отметить, обследование сотрудников проводится бесплатно для работодателя.

**— В рамках диспансеризации выявляются факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Расскажите, как и где они корректируются?**

— Напомню, что к факторам риска развития хронических неинфекционных заболеваний относятся поведенческие: табакокурение, нерациональное питание, низкая физическая активность, пагубное употребление алкоголя, которые могут приводить к появлению биологических: избыточная масса тела, ожирение, повышенный уровень холестерина или сахара крови.

Коррекция факторов риска осуществляется в отделениях и кабинетах медицинской профилактики, которые открыты на базе всех медицинских организаций, участвующих в проведении профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Также следует отметить, что с 2025 года в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» федерального проекта «Здоровье для каждого» осуществляется переформатирование работы Центров здоровья. В настоящее время оно коснулось Центров здоровья для взрослых на базе Кировского клинико-диагностического центра, а также Слободской и Вятскополянской центральных районных больниц. В период с 2026 по 2030 год в регионе будут переоснащены и открыты еще 6 Центров здоровья.

Сейчас основная задача Центров здоровья — это коррекция факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, таких как избыточная масса тела, ожирение 1 и 2 степени, табакокурение, пагубное употребление алкоголя и сочетание двух факторов риска: нерациональное питание и низкая физическая активность.

**— Ольга Герольдовна, какое значение лично для Вас имеет регулярное прохождение диспансеризации?**

— Для меня профилактический медицинский осмотр и диспансеризация — это уверенность в будущем. Я знаю, что смогу реализовать все свои планы и достичь поставленных целей.

Я регулярно прохожу диспансеризацию и призываю всех позаботиться о своем здоровье. Сделайте этот простой шаг — запланируйте ежегодное прохождение профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.