

ДЕРЖИ ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ – раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

18-39 лет – 1 раз в 3 года

старше 40 лет – ежегодно

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – включает в себя профилактический медицинский осмотр и скрининги на выявление злокачественных новообразований.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР – ежегодно для всех граждан **в возрасте** от 18 лет.

- Анкетирование, **определение факторов риска**;
- Измерение роста и веса, **индекса массы тела**;
- Измерение уровня общего холестерина и глюкозы в крови;
- Измерение артериального давления;
- Общий анализ крови с 40 лет;
- ЭКГ **при первом прохождении профосмотра, далее с 35 лет ежегодно**;
- Флюорография **1 раз в 2 года**;
- Измерение внутриглазного давления **при первом прохождении профосмотра, далее с 40 лет ежегодно**;
- **Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом-гинекологом ежегодно**;
- Осмотр врачом-терапевтом.



СКРИНИНГИ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

40-64 года 1 раз в 2 года

65-75 лет ежегодно
исследование кала на скрытую кровь

45 лет
эзофагогастродуоденоскопия

45, 50, 55, 60, 64 года
определение простатспецифического антигена в крови у мужчин

18-64 года 1 раз в 3 года
цитологическое исследование мазка с шейки матки

40-75 лет 1 раз в 2 года
маммография

КАК ЗАПИСАТЬСЯ:

- Личный кабинет (екатеринбург.рф)
- Личный кабинет (gosuslugi.ru)
- В Отделении / кабинете медицинской профилактики
- ЧЕРЕЗ КОЛЛ-ЦЕНТР ИЛИ РЕГИСТРАТУРУ ПОЛИКЛИНИКИ

При себе нужно иметь паспорт и **ПОЛИС ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ.**

*В соответствии со ст. 185.1 ТК РФ работники при прохождении диспансеризации имеют право на освобождение от работы на один рабочий день один раз в три года с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка, а также, гражданам, не достигшим наступления пенсионного возраста (в течение 5 лет до наступления пенсионного возраста) – на 2 рабочих дня 1 раз год с сохранением за ними работы (должности) и среднего заработка.



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

| profilaktica.ru



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ПО СТАТИСТИКЕ, у 40% МУЖЧИН 60-70 лет и у 70% ПОСЛЕ 80 лет ДИАГНОСТИРУЮТ РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Цель ранней диагностики рака предстательной железы – выявление мужчин с бессимптомным доклиническим течением заболевания, при котором вовремя начатое лечение сможет остановить болезнь.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Следуйте принципам правильного питания



Поддерживайте регулярный умеренный уровень физической активности – не менее 30 минут в день



Откажитесь от алкоголя и курения



Делайте исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в крови в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет



Проходите профилактические медицинские осмотры (ежегодно, от 18 лет) и диспансеризацию (1 раз в 3 года, от 40 лет – ежегодно) в поликлинике по месту жительства или прикрепления.

Исследование уровня ПСА в крови можно сделать бесплатно в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации или по направлению врача.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- Важно
- Информативно
- В поликлинике по месту жительства
- При наличии паспорта и полиса





ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

**РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ –
самая распространенная форма
злокачественных новообразований у женщин.**

Лечение рака молочной железы на ранних стадиях –
это шанс на полное выздоровление и сохранение груди!

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Посещайте врача-гинеколога
1 раз в год



Проходите маммографию обеих
молочных желез 1 раз в 2 года,
если вам от 40 до 75 лет



Проходите профилактические
медицинские осмотры
(ежегодно, от 18 лет)
и диспансеризацию (1 раз в 3 года,
от 40 лет – ежегодно) в поликлинике
по месту жительства или прикрепления



Проводите самообследование
груди на 6-12 день
менструального цикла

Маммографию можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства
в рамках диспансеризации или по направлению врача.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- Важно
- Информативно
- В поликлинике по месту жительства
- При наличии паспорта и полиса





ПРОФИЛАКТИКА КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

РАК КИШЕЧНИКА

является одним из самых распространенных онкологических заболеваний.

Он очень коварен и долгое время остается незамеченным. Чаще заболеванию подвержены люди старше 40 лет.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Следуйте принципам правильного питания



Откажитесь от алкоголя и курения



Своевременно обращайтесь к врачу при появлении тревожных симптомов



Поддерживайте регулярный умеренный уровень физической активности – не менее 30 минут в день



Проходите профилактические медицинские осмотры (ежегодно, от 18 лет) и диспансеризацию (1 раз в 3 года, от 40 лет – ежегодно) в поликлинике по месту жительства или прикрепления

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- Важно
- Информативно
- В поликлинике по месту жительства
- При наличии паспорта и полиса





ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

ВОВРЕМЯ ВЫЯВЛЕННЫЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ШЕЙКЕ МАТКИ

позволяют сохранить репродуктивную функцию, избежать развития серьезных онкологических заболеваний и в некоторых случаях даже сохранить жизнь!

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Ежегодно посещайте врача акушера-гинеколога



Девушкам, не живущим половой жизнью, рекомендуется провести вакцинацию от вируса папилломы человека



Избегайте беспорядочных половых связей и грамотно планируйте беременность



Используйте дополнительные барьерные (презерватив) противозачаточные средства



Делайте цитологическое исследование соскоба шейки матки, если вам от 18 до 64 лет включительно, 1 раз в 3 года



Проходите профилактические медицинские осмотры (ежегодно, от 18 лет) и диспансеризацию (1 раз в 3 года, от 40 лет – ежегодно) в поликлинике по месту жительства или прикрепления

Цитологическое исследование мазка с шейки матки можно сделать бесплатно в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации или по направлению врача.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- Важно
- Информативно
- В поликлинике по месту жительства
- При наличии паспорта и полиса

