

## **Целевые уровни факторов риска, о которых вы должны знать:**

- ✓ Иметь уровень АД не выше 140/90 мм.рт.ст. (при высоком и очень высоком риске желательно иметь АД не выше 130/80 мм.рт.ст. и не ниже 110/70 мм.рт.ст., при условии хорошей переносимости снижения АД);
- ✓ Не курить и избегать пребывания в помещениях с табачным дымом (пассивное курение);
- ✓ Контролировать уровень общего ХС (не выше 5 ммоль/л);
- ✓ Ограничивать чрезмерное употребление алкогольных напитков (не превышать опасные дозы – для мужчин – 30 мл. в сутки, для женщин – 20 мл. в сутки в пересчете на чистый этанол);
- ✓ Не иметь избыточной массы тела, особенно абдоминального ожирения (оптимальная окружность талии для женщин не более 80 см, для мужчин не более 94 см.);
- ✓ Не иметь сахарного диабета или повышения глюкозы в крови (не выше 5,5 ммоль/л);
- ✓ Регулярно проходить диспансерные осмотры и выполнять врачебные назначения.



Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»



## **ИЗМЕНЕНИЯ**

## **В ПРОХОЖДЕНИИ**

## **ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

**с 2018 года**

*В 2018 году вступили в силу новые правила прохождения диспансеризации. Они позволяют экономить время пациентов и концентрировать внимание врачей на раннее выявление онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.*

г. Курган, 2018 г.

Напомним, что **диспансеризация – это комплекс медицинских мероприятий, направленных на оценку основных показателей состояния здоровья и раннюю диагностику сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.**

Проведение обследований и врачебный осмотр дают возможность выявить ряд заболеваний, которые являются причиной 70% смертей граждан. К этим опасным для жизни заболеваниям относят онкологические заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет и болезни дыхательных органов.

В рамках новых требований специалисты усилят внимание на **раннее выявление онкологических заболеваний.**

Так, **у мужчин в возрасте 35 лет и 51 года** будут проверять уровень простатспецифического антигена в крови (ПСА крови), что позволит выявлять в ранней стадии рак предстательной железы.

**С 49 лет** зауральцы будут 1 раз в 2 года проходить исследования кала на скрытую кровь, что позволит выявить граждан, которым в очень короткий срок будет проведена абсолютно бесплатно колоноскопия, которая позволит в более ранней стадии **выявлять злокачественные заболевания кишечника.**

По-прежнему маммографию при диспансеризации проводят начиная с **39 лет, но с 50 лет** кратность обследования становится чаще – 1 раз в 2 года. Это очень важно **для ранней диагностики рака молочной железы у женщин** (один из самых распространенных видов онкопатологии у женщин).

Именно при проведении диспансеризации курящим гражданам в возрасте с **50 до 65 лет** будет проведена

компьютерная томография **для раннего выявления рака легких.**

В перечне обязательных исследований определение уровня общего холестерина, уровня глюкозы, флюорография, ЭКГ у мужчин с **36 лет**, у женщин с **45 лет**, измерение внутриглазного давления с **60 лет.**

В 2017 году диспансеризацию прошли 150 тысяч зауральцев. Традиционно большее внимание своему здоровью уделяют женщины. Диспансеризация позволила выявить 5225 новообразований, в том числе 266 злокачественных заболеваний выявлено впервые. Лидирующее место среди впервые выявленных заболеваний занимают болезни системы кровообращения – 6854. Сахарный диабет диагностировали у 859 человек.

**Определение заболеваний на ранних стадиях увеличивает шанс пациента на выздоровление.**

**В 2018 году пройти бесплатную диспансеризацию могут граждане России, которые родились в**

**1919, 1922, 1925, 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994, 1997 годах.**

Для этого необходимо с паспортом и полисом обратиться в поликлинику по месту жительства. Обследование проводится за счет средств обязательного медицинского страхования (бесплатно для пациента), предварительная запись не требуется.

**Найди время для своего здоровья –  
пройди диспансеризацию!**