

## Дорогие друзья!

Этот материал посвящен профилактическим осмотрам и диспансеризации. Слово «диспансеризация» вошло в нашу жизнь более 5 лет назад как разновидность профилактического осмотра. Это несколько обследований, по результатам которых можно выявить заболевания на ранней стадии (что чрезвычайно важно!) или определить факторы, которые повышают вероятность развития многих заболеваний. Человека, который прошел диспансеризацию, направляют на некоторые более углубленные обследования и консультации, наблюдают по поводу отклонений в здоровье и дают рекомендации о том, как следует изменить свой образ жизни, чтобы сохранить здоровье.

### *Перечислим важные обследования, которые входят в диспансеризацию.*

В первую очередь, это обследования онкоскрининга. Название говорит само за себя: они позволяют выявить раковые заболевания и вовремя начать лечение.

- ✚ Осмотр кожи – в настоящее время распространенность рака кожи растет. И простой осмотр позволит обнаружить изменения, подозрительные на рак, и направить на биопсию. Если вы сами обнаружили новое или изменяющееся «пятно», обязательно скажите об этом медику.
- ✚ Анализ кала на скрытую кровь – может быть, не очень «приятное» обследование, но онкологи его очень рекомендуют. Увы, рак кишечника также встречается чаще и чаще, и практически всегда проявляется кровотечением. Колоноскопию (осмотр кишечника) после 50-60 лет во всем мире делают себе все, кто правильно заботится о своем здоровье. Но можно начать с анализа кала на скрытую кровь. Особенно тем, у кого «плохая» наследственность по раку, или есть любые признаки болезни.
- ✚ Маммография и осмотр гинеколога с цитологией – для женщин
- ✚ Анализ крови на простатспецифический антиген - у мужчин
- ✚ Гастроскопия и флюорография

Не пренебрегайте этим комплексом исследований, это существенно позволит сохранить вам жизнь и здоровье. При заполнении анкеты задумайтесь, не появились ли у вас «нехорошие» указанные в ней симптомы. **Внимательно сами отнеситесь к своему здоровью! Диспансеризация дает вам для этого хороший повод.**

Результаты анализов крови на сахар, холестерин, измерение артериального давления, ЭКГ, определение индекса массы тела, «блок» анкеты про боли в грудной клетке – этот комплекс направлен на оценку наличия или риска болезней сердца.

## *Ну и самое главное и важное!*

С 2021 года в России проводится так называемая «углубленная диспансеризация» для тех, кто перенес коронавирусную инфекцию. Если «ковид» у вас был подтвержден результатами лабораторных исследований, вас пригласят на углубленную диспансеризацию; если у вас была пневмония, вы также можете принести подтверждающие документы и пройти углубленную диспансеризацию.

В нее входит:

-  анкетирование
-  определение насыщения крови кислородом
-  тест с 6-минутной ходьбой для определения выносливости физической нагрузки (по показаниям)
-  спирометрия
-  определение концентрации Д-димера в крови (у граждан, перенесших среднюю степень тяжести и выше новой коронавирусной инфекции)
-  рентгенография органов грудной клетки (если не выполнялась ранее в течение года)
-  анализы крови более детальные, чем при «обычной» диспансеризации.

**Обратите внимание!** Коронавирусная инфекция – тяжелый стресс для организма, как правило, не проходящий бесследно. Самое время отнестись к своему здоровью еще более внимательно.

И еще один важный момент. Сейчас уже доказано, что «ковид» меняет иммунитет, меняет систему тромботической/тромболитической системы крови. То есть всего того, что «отвечает» за онкопатологию и сосудистые катастрофы. Поэтому мы рекомендуем всем, кто перенес коронавирусную инфекцию, пройти все обследования как «обычной», так и углубленной диспансеризации.

Итак, прежде всего, примите правильное решение о необходимости прохождения диспансеризации. С оценки важности и принятия решения в любом деле всегда рекомендуют начать психологи. Выберите время, запишитесь по телефону и придите в поликлинику. Для лиц, пришедших на диспансеризацию там стремятся создать условия, чтобы все сделать быстро и безопасно.