**7 апреля Всемирный день здоровья**

**Найди время для своего здоровья.**

 Как правило, мы обращаемся за медицинской помощью тогда, когда почувствуем сильное недомогание. Плохое самочувствие не позволяет нам учиться, ходить на работу, находиться на волне позитива.  Чтобы сохранить здоровье на долгие годы надо не только вести здоровый образ жизни, но прислушиваться к состоянию своего организма и вовремя обнаруживать возникающие проблемы.

 Болезни, от которых сейчас люди умирают, это болезни цивилизации. Во-первых, это факторы риска, связанные с цивилизацией — стресс, избыточное питание, низкая физическая активность, они и порождают все эти основные заболевания. Именно эти механизмы стоят за развитием различных болезней. В России выявлены четыре вида заболеваний от которых чаще всего умирают люди: сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные, сахарный диабет. В результате остро встал вопрос о необходимости призвать граждан позаботиться о своем здоровье, ведь здоровое население является национальным богатством любой страны. С недавних пор к нам вернулось понятие диспансеризация — это система мер, направленных на сохранение здоровья населения, предупреждение развития заболеваний, снижение частоты обострений хронических заболеваний, развития осложнений, инвалидности, смертности и повышение качества жизни.

 Диспансеризация проходит бессрочно и во всех регионах страны и проводится при наличии информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Гражданин вправе отказаться от проведения диспансеризации в целом, либо от отдельных видов медицинских вмешательств, входящих в объем диспансеризации. Но зачем?

 Регулярное прохождение диспансеризации необходимо вне зависимости от самочувствия. Даже если человек считает себя здоровым, во время диспансеризации у него нередко обнаруживаются хронические неинфекционные заболевания, лечение которых наиболее эффективно на ранней стадии.

 Диспансеризация позволит сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение. Консультации врачей и результаты тестов помогут не только узнать о своем здоровье, но и получить необходимые рекомендации об основах здорового образа жизни или по выявленным факторам риска.

 Диспансеризация взрослого населения проводится в два этапа в возрасте от 21 года и старше один раз в три года, за исключением маммографии для женщин в возрасте от 51 года до 69 лет и исследования кала на скрытую кровь для граждан в возрасте от 49 до 73 лет, которые проводятся 1 раз в 2 года. В те возрастные периоды, которые не попадают под диспансеризацию, можно пройти профилактический осмотр один раз в два года.

 Для детей, ветеранов войны и инвалидов предусмотрена ежегодная диспансеризация.

 Пройти диспансеризацию можно в медицинской организации по месту жительства (прикрепления), в которой они получают первичную медико-санитарную помощь (в поликлинике, в центре (отделении) общей врачебной практики (семейной медицины), во врачебной амбулатории, медсанчасти и др.). Если вы решили пройти диспансеризацию, помните, что в соответствии с трудовым законодательством работодатель обязан отпустить работника, желающего пройти диспансеризацию.

 Каждый человек, который хотел бы пройти диспансеризацию, должен обратиться к своему участковому терапевту.

 В первый визит вам измеряют рост, вес, окружность талии, уровень артериального давления, уровень холестерина и глюкозы (экспресс-методом), оценивают суммарный сердечно-сосудистый риск. Здесь же заполняется два документа:

1.Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство.
2.Анкета на выявление хронических неинфекционных заболеваний.

 Каждому гражданину, направляющемуся на диспансеризацию, необходимо иметь паспорт и страховой медицинский полис ОМС.

 Если Вы в текущем или предшествующем году проходили медицинские исследования, возьмите документы, подтверждающие это, и покажите их медицинским работникам перед началом прохождения диспансеризации.

 Список врачей и обследований будет индивидуальным: все зависит от состояния вашего здоровья, возраста, наличия уже диагностированных хронических болезней и т.д.

 Первый этап диспансеризации (скрининг) проводится с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания (состояния) на втором этапе диспансеризации.

По итогам первого этапа терапевт определяет группу здоровья и решает, необходимо ли более детальное обследование (направление на II этап диспансеризации).

Второй этап диспансеризации проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния), проведения углубленного профилактического консультирования и включает в себя проведение по определенным на первом этапе показаниям.

 После всех исследований и консультаций специалистов пациент идет на прием к терапевту. По результатам диспансеризации для планирования тактики его медицинского наблюдения определяются группа здоровья:

 Если в процессе диспансеризации обнаруживаются показания к проведению дополнительных, не входящих в ее программу, обследований, они назначаются в соответствии с порядками оказания медпомощи по профилю выявленной или предполагаемой патологии.

**Диспансеризация позволяет укрепить здоровье, выявить заболевание как можно раньше, лечить болезнь с наибольшим успехом.**

**Заботьтесь о своем здоровье и оно скажет Вам спасибо!**

**Отделение медицинской профилактики ГУЗ « Чаплыгинсая РБ»**