



Усольский филиал ТФОМС Иркутской области

НАШ ВЫБОР- ЗДОРОВЬЕ

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, и он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Здоровый образ жизни – это то поведение, которое помогает человеку сохранить и укрепить здоровье, прожить долгую, активную и насыщенную жизнь.

Основные принципы здорового образа жизни:

- ✓ рациональное питание
- ✓ полноценный сон
- ✓ физическая активность
- ✓ соблюдение режима дня
- ✓ устойчивость к стрессовым ситуациям
- ✓ соблюдение правил личной гигиены
- ✓ отказ от вредных привычек

Ранняя диагностика, выявление факторов риска, внедрение в сознание населения мысли о том, что необходимо заботиться о своем здоровье, способны вполнину сократить уровень смертности. Особенно от таких видов заболеваний как сердечно-сосудистые, бронхолегочные, онкологические и сахарный диабет.

Многие хронические заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно, поэтому чем раньше выявить начальные проявления болезни или риск их развития, тем успешнее будет лечение. Именно для этих целей и существует **диспансеризация**, которая помимо раннего выявления болезней и их факторов риска, включает проведение необходимых лечебных и профилактических мер и, при необходимости, длительное диспансерное наблюдение.

Диспансеризация включает онкоскрининги для разных возрастов. Практически все заболевания, выявленные на ранних стадиях, успешно лечатся и не приводят к осложнениям!

Диспансеризация проводится в два этапа:

- **1-й этап** включает простые, но информативные методы обследования, на основании которых Ваш участковый врач определит риск заболеваний и группу здоровья, и, при необходимости, направит на второй этап диспансеризации. Объем обследований первого этапа зависит от возраста.
- **2-й этап** включает инструментальные или лабораторные методы, которые назначаются врачом-терапевтом с целью углубленного обследования, уточнения группы здоровья и диагноза, назначения лечения.

Лица, перенесшие новую коронавирусную инфекцию, могут пройти **углубленную диспансеризацию**, начиная со второго месяца после выздоровления. Углубленная диспансеризация проводится дополнительно к ПМО и диспансеризации.

Углубленная диспансеризация также проводится в два этапа:

1 й этап включает в себя

- измерение насыщения крови кислородом
- спирометрии или спирографии
- общий (клинический) анализ крови
- биохимический анализ крови

По клиническим показаниям:

- тест с 6-минутной ходьбой
- определение концентрации Д-димера
- рентгенографии органов грудной клетки

2 й этап включает в себя

По клиническим показаниям:

- эхокардиография
- компьютерной томографии легких
- дуплексное сканирование вен нижних конечностей

Диспансерное наблюдение – это наблюдение за состоянием здоровья лиц, уже страдающих хроническими заболеваниями, функциональными расстройствами, иными состояниями, в целях выявления и предупреждения прогрессирования имеющихся заболеваний, снижение риска развития осложнений, в том числе и опасных для жизни.

Диспансерное наблюдение включает периодические активные посещения врача, т.е. профилактические (без ухудшения самочувствия), при которых врач проводит контрольные проверки состояния здоровья и при необходимости назначает лечение. Медицинский работник при проведении диспансерного наблюдения информирует гражданина о порядке, объеме и периодичности консультаций

Диспансерное наблюдение, также, как и диспансеризация проводится для пациентов бесплатно по предъявлению полиса обязательного медицинского страхования.

Важно знать! Если врач определил необходимость диспансерного наблюдения, его эффективность во многом зависит от самого пациента.

Если человек не пренебрегает советами врача, регулярно проходит контрольные проверки состояния здоровья, выполняя все назначения, то риск заболеваний и их осложнений, в том числе и опасных для жизни, значительно снижается.

ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА!

**Берегите свое здоровье!
Обратитесь в поликлинику по месту жительства!**

Усольский филиал
ТФОМС Иркутской области
(г. Усолье-Сибирское, ул. Толбухина, 64)
Телефон «Горячей линии»
8(39543)6-33-88