Пройдите медицинское обследование бесплатно за один день в рамках «Зеленой субботы»

**У жителей Свердловской области есть возможность бесплатно пройти профилактический медицинский осмотр, диспансеризацию взрослого населения, в том числе углубленную после перенесенной коронавирусной инфекции. Что такое диспансеризация, какие обследования в неё входят и где можно записаться на медосмотр? Об этом мы говорим с заместителем главного врача по поликлинической работе ГАУЗ СО «ЦГКБ №24» Ириной Геннадиевной Ялаевой.**

**Зачем вообще проходить диспансеризацию и что дает этот вид обследования?**

- Диспансеризацию нужно проходить в целях раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной смертности и инвалидизации населения. А также для выявления факторов риска, которые и приводят к развитию заболеваний. Также диспансеризация предусматривает разработку рекомендаций для каждого пациента по профилактике факторов риска и развитию хронических неинфекционных заболеваний. Диспансеризация нужна, чтобы сохранить здоровье.

**Почему важно проходить диспансеризацию молодым?**

- Потому что беспокоится о своём здоровье нужно заранее. Часто в молодом возрасте мы не обращаем внимание на первые признаки и игнорируем факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Это болезни системы кровообращения, сахарный диабет, хронические болезни органов дыхания, первые признаки новообразований.

На самом деле раковые заболевания выявляются и после 20-ти лет, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь могут появиться и в 30 лет. И не надо думать, что есть заболевания, которые возникают только в старости. К примеру, сахарный диабет 2 типа может проявиться и в 25 лет. И, как правило, люди приходят к нам уже с серьезными изменениями, когда не то, что на работу ходить не могут, а уже не способны даже с постели подняться. Не надо запускать свое здоровье до такого состояния! Потому что профилактировать и лечить болезни на ранних стадиях намного проще и легче. Например, полип толстого кишечника является доброкачественным образованием, но без должного лечения примерно через 15 лет даже один полип может «перерасти» в рак толстого кишечника. А ведь нужно лишь убрать его, когда он в величину всего пару миллиметров. Но по факту все гораздо печальнее, ведь наши жители всячески игнорируют профилактику колоректального рака и обращаются за помощью уже в пожилом возрасте с запущенным раком толстой кишки 3-4 стадии. Хотя проблему можно было бы решить 10-15 лет назад и не доводить до крайней степени. Поэтому приучать себя следить за здоровьем нужно смолоду. Врачи не устают повторять, что приглашают и ждут всех жителей для прохождения профилактического осмотра и диспансеризации, чтобы помочь гражданам сохранить своё здоровье как можно дольше.

**Какие заболевания выявляются чаще всего во время диспансеризации?**

- Чаще всего это заболевания системы кровообращения, самым «популярным» из них является гипертония. Также в списке лидеров болезни органов пищеварения, сахарный диабет, болезни органов дыхания и злокачественные новообразования.

**Очень часто наши граждане жалуются, что у них нет времени, чтобы пройти диспансеризацию. Они работают и заняты.**

- Специально для работающего населения в больницах Свердловской области организованы «Зеленые субботы», а также продлена работа кабинетов профилактики в поликлиниках по средам в вечернее время, чтобы работающие граждане могли без записи, в порядке живой очереди прийти в поликлинику и пройти диспансеризацию или углубленную диспансеризацию за один день. Кроме того, мы объединили «Зеленую субботу» с работой «узких» специалистов и работой прививочных кабинетов. Таким образом, придя на диспансеризацию в субботу, можно и пройти онкоскрининг, и поставить необходимые прививки, в том числе от коронавирусной инфекции. Также медики в рамках проекта «Добро на предприятие» выезжают на крупные предприятия. ЦГКБ №24 в этом плане хорошо взаимодействует с предприятиями Чкаловского района Екатеринбурга. И работодатели нас приглашают, чтобы сотрудники без отрыва от производства могли пройти диспансеризацию.

**Где можно пройти диспансеризацию?**

- Для того, чтобы пройти скрининг, нужно прийти в поликлинику по адресу своего проживания. При себе необходимо иметь паспорт, медицинский полис и СНИЛС. Первый этап диспансеризации можно пройти без прикрепления к лечебному учреждению.

**Почему важно пройти углубленную диспансеризацию после COVID-19?**

- Углубленная диспансеризация предназначена для пациентов, которые перенесли новую коронавирусную инфекцию. Проходить ее можно столько раз, сколько ты переболел COVID-19. Но не ранее, чем через 2 месяца после выздоровления. Углубленная диспансеризация выявляет отклонения в состоянии здоровья, которые развиваются на фоне постковида. Фактически мы выявляем осложнения после перенесенной коронавирусной инфекции. Например, у человека могут быть совершенно несвойственные ему апатия, сонливость, изменения со стороны дыхания. Часто пациенты списывают это на авитаминоз или на усталость, на синдром «выгоревшего менеджера», а на самом деле это постковидный синдром. Он лечится и его нужно лечить. Мы ждем этих пациентов, чтобы им помочь. Всех, кто переболел COVID-19, мы приглашаем на скрининг через кабинеты и отделения профилактики. Более того, мы работаем с крупными страховыми компаниями, которые подключаются к уведомлению граждан о возможности пройти диспансеризацию, высылают смс-сообщения, автоинформаторы обзванивают пациентов и приглашают на углубленную диспансеризацию.

**Какие обследования входят в углубленную диспансеризацию?**

- Первый этап углубленной диспансеризации включает: общий и биохимический анализы крови, сатурацию – определение уровня кислорода в крови, тест с шестиминутной ходьбой, спирометрию. Если пациент перенес среднюю или тяжелую степень коронавируса, то проводятся измерение Д-димер на свертывающую систему крови, рентгенография органов грудной клетки. На втором этапе проводится анкетирование, измеряется сатурация и делается УЗИ вен нижних конечностей, УЗИ сердца и компьютерная томография органов грудной клетки

**Какие обследования входят в обычную диспансеризацию?**

- Диспансеризация проходит в два этапа. В первый этап обычной диспансеризации входят анкетирование, общий анализ крови, ЭКГ, измерение веса, роста и индекса массы тела, измерение внутриглазного давления, взятие мазка с шейки матки и цитологическое исследование, маммография у женщин, тест на онкологию предстательной железы у мужчин, исследование кала на скрытую кровь, выполняется эзофагогастродуоденоскопия на выявление рака пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки и проводится консультация у врача терапевта. Это весь спектр обследований, которые подбираются в зависимости от возраста и пола пациента. Этот список взят не просто так, он продуман врачами и клинически доказан. По результатам первого этапа диспансеризации терапевт проводит осмотр, определяет группу здоровья, группу диспансерного наблюдения и при наличии показаний направляет на второй этап диспансеризации.

На втором этапе, если выявлены какие-то функциональные нарушения, поражения или осложнения, пациента направляют к узким специалистам. Например, при подозрении на рак кожи пациент осматривается дерматовенерологом с проведением дерматоскопии. При подозрении на рак толстого кишечника и прямой кишки проводится ректороманоскопия, колоноскопия, осмотр хирурга.

**Ирина Геннадиевна, может у Вас, как врача с многолетним опытом, есть пожелания для свердловчан?**

- Очень хочется, чтобы жители Свердловской области и Екатеринбурга задумывались о состоянии своего здоровья почаще. Посещали врача не только когда случится что-то экстренное и считали, что врач - это не человек, который тушит пожар, а тот, кто поможет сформировать здоровый образ жизни и продлить долголетие. Чтобы пациенты больше доверяли врачам и соблюдали рекомендации, которые они дают. Согласитесь, не только от врача зависит здоровье пациента. Чтобы быть здоровым, нужно приложить усилия и самому пациенту.

**Наша справка**

За 9 месяцев 2022 года в Свердловской области профилактические мероприятия прошли 628 902 человека.

Выявлено по итогу 365 676 случаев заболеваний.

Из них - заболевания системы кровообращения – 16 022 случая,

болезни органов пищеварения – 2 612 случаев,

сахарный диабет - 1 412 случаев,

болезни органов дыхания – 1 392 случая,

злокачественных новообразований выявлено 903 случая. Из них рак молочной железы – 24,4%, ободочной кишки – 9,7%, кожи – 10,7%, трахеи, бронхов, легкого – 9,1%, предстательной железы – 8,1%, ректосигмоидного соединения, прямой кишки, заднего прохода (ануса) и анального канала – 7,6%, желудка – 5,2%, шейки матки – 3,5%, губы, полости рта и глотки – 2,2%, пищевода – 1,9%, тонкого кишечника – 0,6%.