

Диспансеризация серебряного возраста

Диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимые в целях оценки состояния здоровья и осуществляемых в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством Российской Федерации. Чтобы пройти обследование, достаточно обратиться в поликлинику по месту прикрепления.

Ежегодная диспансеризация для людей в возрасте 65 лет и старше – это действенный метод контроля за состоянием своего здоровья. Любую болезнь легче предупредить, чем лечить, именно поэтому пренебрегать профилактическими мероприятиями не стоит в любом возрасте. Но для граждан старшего поколения своевременное прохождение профилактических мероприятий – актуально в наибольшей степени. Одним из ключевых подходов к сохранению здоровья и продлению жизни человека, в том числе достигшего старшего возраста, является сокращение негативного воздействия на здоровье и качество жизни пожилых людей свойственных этой возрастной категории факторов риска, а также профилактика старческой астении. **Главное для граждан серебряного возраста - сохранить активность, самостоятельность и высокое качество жизни!**

После 65 лет диспансеризация включает расширенный скрининг на возрастные изменения: оценку риска падений, проверку на остеопороз, возможные когнитивные нарушения деятельности мозга. Для выявления синдрома старческой астении проводится скрининг по опроснику «Возраст не помеха». Оценка когнитивных функций проводится с использованием теста «Мини-Ког».

Диспансеризация для граждан 65 лет и старше — это бесплатный комплекс обследований, направленный на раннее выявление хронических заболеваний и коррекцию лечения уже существующих, рисков развития сердечно-сосудистых и онкологических патологий, а также оценку состояния здоровья. Для людей этой возрастной категории диспансеризация проводится ежегодно.

Что входит в диспансеризацию для граждан в возрасте 65 лет и старше

Программа разделена на два этапа. Второй этап назначается при наличии показаний для уточнения диагноза и консультаций с узкими специалистами.

Базовые обследования (1 этап)

В стандартный ежегодный осмотр включены:

- **Анкетирование (опрос):** анкетирование проводится по специальной анкете для пациентов 65 лет и старше для выявления жалоб, определения

риска падений и оценку признаков, характерных для остеопороза, определения факторов риска и признаков старческой астении.

- **Антропометрия:** измерение роста, веса, окружности талии с расчетом индекса массы тела и определения избыточной массы тела, ожирения или наоборот, признаков потери веса, что характерно для ряда заболеваний в пожилом возрасте.

- **Измерение артериального давления.**

- **Анализ крови:** общий (включая гемоглобин, лейкоциты и СОЭ), биохимический (холестерин, глюкоза).

- **ЭКГ:** снятие электрокардиограммы для проверки работы сердца.

- **Флюорография или рентгенография легких:** проводится 1 раз в 2 года.

- **Онкоскрининги,** исследования на выявление злокачественных новообразований, вероятность которых возрастает с возрастом:

- скрининг на выявление злокачественных новообразований молочных желез (у женщин): в возрасте до 75 лет включительно – маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм 1 раз в 2 года;

- скрининг на выявление злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки: в возрасте от 65 до 75 лет включительно проводится исследование кала на скрытую кровь 1 раз в год;

- осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний, включающий осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов.

- **Осмотр терапевтом:** включает индивидуальное профилактическое консультирование, интерпретацию всех анализов и определение группы здоровья.

На 2 этапе дополнительный осмотр врачами узких специальностей для граждан старшего поколения:

- **Осмотр офтальмологом:** назначается при наличии жалоб на снижение остроты зрения, которое не корректируется очками.

- **Осмотр оториноларингологом** проводится по медицинским показаниям по результатам анкетирования или осмотра терапевта.

Особые условия

- **Дополнительные дни для прохождения:** Работающим пенсионерам работодатель обязан предоставлять **два оплачиваемых выходных дня** каждый год для прохождения диспансеризации (ст. 185.1 Трудового Кодекса Российской Федерации).

- **Запись:** Удобнее всего записаться на диспансеризацию через портал Госуслуги, колл-центр поликлиники или в регистратуре.

При отсутствии в населенном пункте, в котором проживает гражданин старше 65 лет, медицинской организации, в которой могут быть проведены профилактический медицинский осмотр или диспансеризация, может осуществляться перевозка гражданина в медицинскую организацию транспортом медицинской организации или учреждения социальной защиты.

Вы прошли диспансеризацию. Что делать дальше?

Выполнять полученные рекомендации с учетом выявленных рисков развития заболеваний и самих заболеваний. Менять свой режим дня, рацион питания, бороться с вредными привычками, снижать вес.

В заключение хочется ещё раз подчеркнуть: диспансеризация людям серебряного возраста нужна и важна. Именно системное наблюдение за состоянием здоровья, своевременное выявление болезней, соблюдение медицинских рекомендаций способны не только значительно продлить жизнь, но и обеспечить её высокое качество.

Не откладывайте визит к врачу «на потом». Запланируйте свой визит для прохождения диспансеризации в ближайшие дни - Ваше здоровье бесценно!