

## В первый этап диспансеризации входят:

### 1. Профилактический медицинский осмотр:

- опрос (анкетирование);
- измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- исследование уровня общего холестерина в крови;
- определение уровня глюкозы в крови;
- определение риска сердечно-сосудистых заболеваний (с 18 до 64 лет);
- флюорография (1 раз в 2 года);
- электрокардиографию в покое (при первом прохождении осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше);
- измерение внутриглазного давления (при первом прохождении осмотра, далее с 40 лет);
- прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний.

### 2. Скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний:

- Исследование кала на скрытую кровь (1 раз в 2 года в возрасте от 40 до 64 лет, 1 раз в год в возрасте от 65 до 75 лет);
- Эзофагогастродуоденоскопия в 45 лет;
- Осмотр фельдшером (акушеркой) (с 18 и старше);
- Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в 3 года в возрасте от 18 до 64 лет;
- Маммография (1 раз в 2 года в возрасте от 40 до 75 лет).

### 3. Краткое профилактическое консультирование;

### 4. Общий анализ крови (с 40 лет и старше).

По завершении всех исследований прием врачом-терапевтом и направление на дополнительные исследования по показаниям.

**ПО ИТОГАМ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** вы получите углубленное индивидуальное профилактическое консультирование по отказу от курения, оздоровлению питания, снижению избыточной массы тела, повышению физической активности.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ!**



18+

**«У женщины, как опыт учит нас,  
здоровье с красотой не разлучны...»**

Лопе де Вега

## 5 ПРАВИЛ сохранения женского здоровья

Сохранение женского здоровья намного проще, чем процесс его восстановления. Для того, чтобы избежать многих болезней, да и просто сохранить здоровье, достаточно соблюдать ряд несложных правил.

### Правило 1

Ежегодные профилактические осмотры в поликлинике по месту жительства и в женской консультации.



### Правило 2

Занятие спортом и сбалансированное питание – ключ к здоровому телу.

### Правило 3

Здоровый сон – важнейший компонент женского здоровья. Он поможет избежать стрессов и сбоев в менструальном цикле. Мелатонин – гормон, который отвечает за биоритмы, вырабатывается в большом количестве у тех, кто засыпает до 11 ночи.

### Правило 4

Важным условием женского здоровья является безопасный секс. Использование контрацептивов убережет от венерических заболеваний, нежелательной беременности и, как следствие, от абортов.

**Помните!** Прерывание беременности может привести к более сложным проблемам, вплоть до бесплодия.

### Правило 5

Умение противостоять стрессам – важный залог здоровья.



### УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЩИНЫ! ПРИГЛАШАЕМ ВАС

пройти диспансеризацию, профилактический осмотр,  
посетить центр здоровья!

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР / ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНО

в поликлинике по месту жительства  
профилактический медицинский осмотр в возрасте **19, 20,  
22, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37 и 38 лет;**  
диспансеризация в возрасте **18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39,  
40 лет и старше**- ежегодно.

Профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно: в  
качестве самостоятельного мероприятия, в рамках  
диспансеризации, в рамках диспансерного наблюдения.

**РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ГАРАНТИЯ ЕГО ИЗЛЕЧЕНИЯ!**