**Ликбез ОМС: Зачем проходить диспансеризацию и что в нее входит?**

**Диспансеризация – за!**

Ни у кого не вызывает сомнений, что медицина в наши дни достигла небывалых высот, но по-прежнему многие болезни намного проще предупредить, чем лечить. Даже если болезнь уже началась, но обнаружена на ранней стадии, у пациента есть намного больше шансов либо полностью выздороветь, либо эффективно контролировать состояние своего здоровья. Особенно это относится к таким распространенным проблемам, которые наиболее часто приводят к инвалидности и преждевременной смерти: сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, сахарный диабет.

Представители Территориального фонда ОМС Красноярского края настаивают: обращаться в поликлинику даже если «ничего не болит прямо сейчас» не только можно, но и нужно. Жители России, застрахованные по ОМС, могут бесплатно пройти комплекс ключевых обследований – диспансеризацию, которая поможет выявить предрасположенность к тем или иным болезням или обнаружить признаки заболеваний, чтобы своевременно начать лечение и как можно дольше сохранить полноценную, здоровую и счастливую жизнь.

Особенно рекомендуется проходить диспансеризацию **людям из групп риска**:

- с высоким артериальным давлением;

- с повышенным уровнем холестерина и глюкозы в крови;

- регулярно курящих и употребляющих алкоголь;

- с низкой физической активностью и избыточным весом.

**Полезная информация**

Проходить диспансеризацию летом еще более удобно потому, что в это время года нагрузка на поликлиники значительно уменьшается из-за отпускного и дачного сезона.

**Как записаться?**

Необходимо выбрать удобный день и записаться:

- на портале «Госуслуги» (<https://www.gosuslugi.ru>);

- непосредственно в вашей поликлинике;

- через сервис «Веб-регистратура» (<https://new.web-registratura.ru>).

Если вы работаете, заранее предупредите работодателя и напишите заявление. Вам **обязаны предоставить оплачиваемый день** для прохождения диспансеризации, а для пенсионеров и предпенсионеров выделяется 2 дня ежегодно. В поликлинику захватите с собой паспорт и полис ОМС. Помните, что анализы крови обычно сдаются утром натощак.

**Что входит в диспансеризацию**

На первом этапе диспансеризации вы пройдете измерение артериального и внутриглазного давления, флюорографию легких, сдадите анализы на уровень общего холестерина и глюкозы крови. В зависимости от возраста проводится электрокардиограмма, общий анализ крови, обследование кала на скрытую кровь, эндоскопическое обследование органов ЖКТ.

Женщины смогут пройти гинекологический осмотр и рентгенографическое обследование груди (маммографию), а мужчины – сдать анализ крови, чтобы исключить онкологические заболевания простаты. Кроме того, врач осмотрит вашу кожу, рот и губы, проверит щитовидную железу и лимфатические узлы. Если после первого этапа диспансеризации будут обнаружены отклонения, при необходимости терапевт назначит дополнительные обследования и по итогам назначит лечение.

Одновременно с обычной диспансеризацией застрахованные в возрасте 18-49 лет могут оценить свой организм **для планирования деторождения**. Также 1 раз в 10 лет любой желающий может в рамках ОМС сдать **анализ крови на вирус гепатита С** – этот анализ также можно приурочить к диспансеризации. Чтобы пройти комплекс дополнительных обследований, заявите о своем намерении при первой беседе с доктором.

**Узнать результаты диспансеризации** можно на приеме терапевта по итогам обследований либо на портале «Госулуги».

**При любых сложностях**

Если вам отказывают в исследованиях, вы не можете попасть к нужным врачам, вас не информируют о том, какой объем обследований полагается, в любом спорном случае – обращайтесь в свою страховую компанию (ее название указано в вашем полисе ОМС) либо на телефон горячей линии «**Право на здоровье**»: **8-800-700-000-3**.

**Будьте здоровы**!

**Автор**: Блохина Екатерина, специалист ТФОМС Красноярского края