



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой»

(Приказ № 404-н от 27.04.2021)

## Памятка по прохождению диспансеризации и профилактического медицинского осмотра



### Диспансеризация:

1 раз в 3 года – гражданам в возрасте от 18 до 39 лет  
Ежегодно – для граждан старше 40 лет

### Профилактический медицинский осмотр:

Ежегодно – для граждан от 18 до 39 лет

### Женщины 18-39 лет

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно

Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	при первом прохождении осмотра, далее – в возрасте 35 лет и старше
Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Однократно, при первом прохождении осмотра, далее – с 40 лет ежегодно

<p>Взятие мазка с шейки матки на цитологию</p>	<p><b>1 раз в 3 года;</b></p> <p><b>Забор мазков с шейки матки не проводится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• во время менструации;</li> <li>• при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза.</li> </ul> <p><b>Для снижения вероятности получения ложных результатов анализа мазка необходимо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исключить половые контакты в течение 2-х суток перед взятием мазков</li> <li>• отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.</li> </ul>
Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний	Ежегодно

\*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

## Женщины 40-64 лет

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно
Общий анализ крови натощак	Ежегодно
Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Ежегодно
Эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС)	<p><b>в возрасте 45 лет – однократно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исследование проводится строго натощак</li> <li>• последний прием пищи накануне вечером до 19.00 часов</li> </ul>
Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом	Ежегодно

<p>Эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС)</p>	<p><b>в возрасте 45 лет – однократно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исследование проводится строго натощак</li> <li>• последний прием пищи накануне вечером до 19.00 часов</li> </ul>
<p>Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом</p>	<p><b>Ежегодно</b></p>
<p>Анализ кала на скрытую кровь</p>	<p><b>1 раз в 2 года</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кал собирается после самопроизвольной дефекации в специальный медицинский контейнер с крышкой</li> <li>• избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета</li> </ul>
<p>Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом</p>	<p><b>Ежегодно</b></p>
<p>Маммография обеих молочных желез в 2-х проекциях</p>	<p><b>1 раз в 2 года</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Женщинам фертильного возраста проводится с 5 по 12 день менструального цикла (отсчет от первого дня менструации).</li> <li>• Женщинам в менопаузе проводится в любое удобное время.</li> </ul>
<p>Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний</p>	<p><b>Ежегодно</b></p>



## Женщины 65 лет и старше

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно
Общий анализ крови натощак	Ежегодно
Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Ежегодно
Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом	Ежегодно
Маммография обеих молочных желез в 2-х проекциях	1 раз в 2 года Проводится в любое удобное время.



Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний

Ежегодно

\*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

Убедись, что ты здоров – пройди диспансеризацию.

**ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**

в поликлинике по месту прикрепления

# ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ



## НОРМАЛЬНОЕ СЕРДЕЧНОЕ СОКРАЩЕНИЕ

О перебоях или замирании сердца сообщите врачу, они не всегда видны на ЭКГ



**139/89**

верхняя граница нормального артериального давления



**6,1 моль/л**

Верхняя граница нормального уровня глюкозы в венозной крови натощак



**5 моль/л**

Верхняя граница нормального уровня холестерина в крови



ЕЖЕГОДНО

Для всех жителей России старше 18 лет

БЕСПЛАТНО

**15-24 мм рт. ст.**

Нормальное внутриглазное давление



**18,5-25 кг/м2**

Нормальный индекс массы тела



**< 80 см**

Норма женской талии



**< 94 см**

Норма мужской талии



УЛ. ЖЕРДЕВА, 100  
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 326  
 **377-300**

ЭТИ И ДРУГИЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОЖНО ПРОВЕРИТЬ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ МЕДИЦИНСКОМ ОСМОТРЕ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА



ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ БУДУТ НАЗНАЧЕНЫ ОСМОТРЫ ПРОФИЛЬНЫМИ ВРАЧАМИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АНАЛИЗЫ.  
( ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ ПОЛИС ОМС, ПАСПОРТ )



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой»

(Приказ № 404-н от 27.04.2021)

## Памятка по прохождению диспансеризации и профилактического медицинского осмотра



### Диспансеризация:

1 раз в 3 года – гражданам в возрасте от 18 до 39 лет  
Ежегодно – для граждан старше 40 лет

### Профилактический медицинский осмотр:

Ежегодно – для граждан от 18 до 39 лет

### Мужчины 18-39 лет

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно



Определение уровня общего холестерина	<b>Ежегодно</b>
Определение уровня глюкозы натощак	<b>Ежегодно</b>
Определение сердечно-сосудистого риска	<b>Ежегодно</b>
Флюорография	<b>1 раз в 2 года*</b>
ЭКГ в покое	<b>при первом прохождении осмотра, далее – в возрасте 35 лет и старше</b>
Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний	<b>Ежегодно</b>
Измерение внутриглазного давления	<b>Однократно, при первом прохождении осмотра, далее – с 40 лет ежегодно</b>

\*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

## **Мужчины 40-64 лет**

<b>Исследования</b>	<b>Периодичность и подготовка</b>
Опрос (анкетирование)	<b>Ежегодно</b>



Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	<b>Ежегодно</b>
Измерение артериального давления	<b>Ежегодно</b>
Определение уровня общего холестерина	<b>Ежегодно</b>
Определение уровня глюкозы натощак	<b>Ежегодно</b>
Общий анализ крови натощак	<b>Ежегодно</b>
Определение сердечно-сосудистого риска	<b>Ежегодно</b>
Флюорография	<b>1 раз в 2 года*</b>
ЭКГ в покое	<b>Ежегодно</b>
Измерение внутриглазного давления	<b>Ежегодно</b>

Эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС)	<p><b>в возрасте 45 лет – однократно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исследование проводится строго натощак</li> <li>• последний прием пищи накануне вечером до 19.00 часов</li> </ul>
------------------------------------	---

<p>Анализ кала на скрытую кровь</p>	<p><b>1 раз в 2 года</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кал собирается после самопроизвольной дефекации в специальный медицинский контейнер с крышкой</li> <li>• избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета</li> </ul>
<p>Определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови</p>	<p><b>В возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кровь сдается утром натощак</li> <li>• Исключить из рациона жирную пищу в течение 24 часов до исследования</li> <li>• Перед проведением исследования необходимо в течение 7-10 дней воздержаться от любых воздействий на предстательную железу механического характера (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.), так как они могут исказить результат исследования.</li> </ul>

<p>Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний</p>	<p><b>Ежегодно</b></p>
---	------------------------

\*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

## Мужчины 65 лет и старше

Исследования	Периодичность и подготовка
Опрос (анкетирование)	Ежегодно
Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела	Ежегодно
Измерение артериального давления	Ежегодно
Определение уровня общего холестерина	Ежегодно
Определение уровня глюкозы натощак	Ежегодно
Общий анализ крови натощак	Ежегодно
Определение сердечно-сосудистого риска	Ежегодно
Флюорография	1 раз в 2 года*
ЭКГ в покое	Ежегодно
Измерение внутриглазного давления	Ежегодно



Анализ кала на скрытую кровь	<p><b>От 65 до 75 лет ежегодно</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• кал собирается после самопроизвольной дефекации в специальный медицинский контейнер с крышкой</li><li>• избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета</li></ul>
------------------------------	--



Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний

Ежегодно

\*Ежегодно проходят флюорографию граждане, входящие в группу риска.

Убедись, что ты здоров – пройди диспансеризацию.

**ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**

в поликлинике по месту прикрепления

# ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ



**НОРМАЛЬНОЕ СЕРДЕЧНОЕ  
СОКРАЩЕНИЕ**

О переboях или замирании сердца сообщите врачу, они не всегда видны на ЭКГ



**139/89**

верхняя граница нормального артериального давления



**6,1 моль/л**

Верхняя граница нормального уровня глюкозы в венозной крови натощак



**5 моль/л**

Верхняя граница нормального уровня холестерина в крови



ЕЖЕГОДНО

Для всех жителей России старше 18 лет



БЕСПЛАТНО

**15-24  
мм рт. ст.**

Нормальное внутриглазное давление



**18,5-25  
кг/м2**

Нормальный индекс массы тела



**< 80 см**

Норма женской талии



**< 94 см**

Норма мужской талии



УЛ. ЖЕРДЕВА, 100  
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 32Б  
 **377-300**

ЭТИ И ДРУГИЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОЖНО ПРОВЕРИТЬ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ МЕДИЦИНСКОМ ОСМОТРЕ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА



ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ БУДУТ НАЗНАЧЕНЫ ОСМОТРЫ ПРОФИЛЬНЫМИ ВРАЧАМИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АНАЛИЗЫ.

( ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ ПОЛИС ОМС, ПАСПОРТ )