**Ответственное отношение к своему здоровью = регулярный контроль за его состоянием**

**Диспансеризация** представляет собой реальную возможность оценить состояние здоровья и своевременно выявить возможные проблемы. Она помогает предотвратить развитие хронических заболеваний, которые могут стать причиной инвалидности и преждевременной смерти.

**Периодичность прохождения диспансеризации зависит от возраста:**

1. один раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно;
2. ежегодно в возрасте 40 лет и старше.

Диспансеризация проводится в несколько этапов:

Первый этап включает

* анкетирование, вопросы по образу жизни и рискам;
* измерение роста, веса, окружности талии, давления;
* сердечно-сосудистый риск по специальной шкале;
* флюорографию;
* ЭКГ;
* измерение внутриглазного давления;
* общий анализ крови;
* анализ крови на сахар и холестерин;
* скрининг на гепатит С (каждые 10 лет)
* консультации специалистов: гинеколога (для женщин) и терапевта.

Второй этап проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и включает в себя: осмотры узких специалистов (невролога, хирурга, уролога, офтальмолога, дерматовенеролога, оториноларинголога), а также специализированные исследования, например, колоноскопию, эзофагогастродуоденоскопию, рентгенографию или компьютерную томографию легких, дополнительные анализы крови.

С 2024 года в диспансеризацию также стал входить скрининг мужского и женского репродуктивного здоровья.

Благодаря нацпроекту «Здравоохранение» все этапы полностью бесплатны. Для прохождения диспансеризации не требуется наличие жалоб и симптомов — достаточно лишь желания и полиса ОМС. Пройти диспансеризацию можно в поликлинике по месту прикрепления.