

[О направлении Методических рекомендаций "Организация проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения"]

Министерство здравоохранения Российской Федерации направляет Методические рекомендации "Организация проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения" утвержденные Главным специалистом по профилактической медицине Минздрава России С.А.Бойцовым для использования в практической деятельности.

И.Н.Каграманян

Методические рекомендации. Организация проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения

Министерство здравоохранения Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ МИНЗДРАВА РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Главный специалист по
профилактической медицине
Минздрава России
С.А.Бойцов

_____ 2013 года

Методические рекомендации

Аннотация

Методические рекомендации содержат описание организации проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения в медицинских организациях первичной медико-санитарной помощи.

Диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, в том числе медицинский осмотр врачами нескольких специальностей и применение необходимых методов обследования, осуществляемых в целях раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний (состояний), являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения России и факторов риска их развития, а также в целях формирования групп состояния здоровья и выработки рекомендаций для пациентов. Диспансеризация проводится 1 раз в три года и включает в себя помимо универсального для всех возрастных групп пациентов набора методов методы углубленного обследования, предназначенные для раннего выявления наиболее вероятных для данного возраста и пола хронического неинфекционного заболевания.

Профилактический медицинский осмотр проводится 1 раз в два года в целях раннего (современного) выявления хронических неинфекционных заболеваний (состояний) и факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также в целях формирования групп состояния здоровья и выработки рекомендаций для пациентов в те годы, когда диспансеризация для данного гражданина не проводится. Регулярная диспансеризация и профилактические медицинские осмотры являются важнейшими массовыми и высокоэффективными медицинскими технологиями сбережения здоровья и снижения преждевременной смертности населения.

Методические рекомендации выполняются задану разъяснения и комментариев к отдельным пунктам нормативно-правовых документов Минздрава России "Порядок проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения", утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.12.2012, N 1006н и "Порядок проведения профилактического медицинского осмотра", утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.12.2012, N 1011н.

Методические рекомендации предназначены для руководителей медицинских организаций, осуществляющих диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры взрослого населения, а также врачебного и среднего медицинского персонала непосредственно участвующих в их проведении.

Авторы: Бойцов С.А., Вылегжанин С.В., Гулин А.Н., Зубкова И.И., Ипатов П.В., Капнина А.М., Пономарева Е.Г., Соловьева С.Б.

Список сокращений	
SCORE - Systematic Coronary Risk Estimation	СД - сахарный диабет
АГ - артериальная гипертензия	ССЗ - сердечно-сосудистые заболевания
АД - артериальное давление	ТГ - триглицериды
ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения	ФР - факторы риска
ЗОЖ - здоровый образ жизни	ХНИЗ - хронические неинфекционные заболевания
ИБС - ишемическая болезнь сердца	ХОБЛ - хроническая обструктивная болезнь легких
ИМТ - индекс массы тела	ХС - холестерин
ИМ - инфаркт миокарда	ХС ЛВП - холестерин липопротеинов высокой плотности
ЛПУ - лечебно-профилактические учреждения	ХС ЛНП - холестерин липопротеинов низкой плотности
НИЗ - неинфекционные заболевания	ЭКГ - электрокардиография

Введение

Современные системы скрининга - раннего выявления заболеваний (эквивалент российской диспансеризации) в настоящее время внедрены во многих развитых странах. По рекомендации Всемирной организации здравоохранения скрининговые программы должны содержать не только тесты на раннее выявление заболеваний, но и тесты на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основными причинами смерти населения как развитых, так и развивающихся стран мира. Отказ от курения, контроль артериального давления, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, ограничение употребления алкоголя, нормализация массы тела рассматриваются как важнейшие условия для улучшения прогноза и снижения уровня инвалидности и смертности населения.

Диспансеризация в нашей стране имеет многолетнюю историю. Программа всеобщей диспансеризации населения была принята в 1986 году ([приказ МЗ СССР от 30.05.86, N 700](#)) согласно которой в поликлиниках были созданы отделения и кабинеты профилактики, увеличена численность участковых врачей и педиатров, улучшено лабораторно-инструментальное оснащение. По результатам диспансеризации рекомендовалось выделить группы здоровых, практически здоровых и больных. Впервые указывается, что в каждой из вышеперечисленных групп следует учитывать лиц с факторами риска возникновения определенных заболеваний (производственного, бытового, генетического характера) и давались рекомендации по их диспансерному наблюдению.

Однако запланированное ежегодное всеобщее обследование населения не было достаточно обосновано с позиции ресурсного и организационного обеспечения и оказалось весьма затратным, в значительной степени затрудняющим текущую работу поликлиники и в конечном итоге недостаточно эффективным. От участия в диспансеризации практически был отстранен участковый врач, поскольку он не нес достаточной ответственности за ее проведение. Организация диспансеризации, контроль ее проведения, учет и анализ результатов - все это было возложено на отделения (кабинеты) профилактики. Отсутствие необходимого уровня ответственности и прямой заинтересованности в результатах диспансеризации участкового врача является основным и очень серьезным недостатком не только советской системы диспансеризации, но и организованной в последние годы дополнительной диспансеризации работающих граждан.

Вторым серьезным недостатком является отсутствие процедуры коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, которая должна происходить, или, по крайней мере, начинаться уже в рамках диспансеризации. Опыт проведения дополнительной диспансеризации работающего населения, стартовавшей в нашей стране с 2006 года по месту работы граждан, показал, что отказ от участково-территориального принципа ее организации привел к тому, что медицинские осмотры работающих не стали реальным способом контроля за их здоровьем, поскольку в большинстве случаев диспансеризация заключалась только в обследовании и выявлении болезней без реализации последующего комплекса лечебно-профилактических и реабилитационных мер.

Таким образом, в процессе совершенствования диспансеризации необходимо учесть как положительный, так и отрицательный накопленный опыт. Прежде всего, важно создать научно обоснованную систему мероприятий диспансеризации с учетом имеющегося отечественного и зарубежного опыта, исходя из реальных возможностей государства и существующей системы здравоохранения, обеспечить устойчивое ее функционирование, не нарушающее повседневный режим работы амбулаторно-поликлинического учреждения (подразделения) при непосредственном участии и личной ответственности участкового врача (фельдшера) за ее результаты.

Новый порядок диспансеризации разрабатывался с учетом не только отечественного, но и международного опыта. Диспансеризация взрослого населения проводится путем углубленного обследования граждан в целях:

- раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний (состояний), являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации, основных факторов риска их развития, употребления, а также потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача;

- определения группы состояния здоровья, необходимых профилактических, лечебных, реабилитационных и оздоровительных мероприятий для граждан, имеющих заболевания (состояния) или факторы риска их развития, а также для здоровых граждан;
- проведения краткого профилактического консультирования больных и здоровых граждан, а также проведения индивидуального углубленного профилактического консультирования и групповых методов профилактики (исол пациентов) для граждан с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском;
- определения группы диспансерного наблюдения граждан, с выявленными заболеваниями (состояниями), а также здоровых граждан, имеющих высокий и очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск.

Основными особенностями нового Порядка диспансеризации являются:

- участковый принцип ее организации (права следует иметь в виду, что в соответствии с Порядком выбора гражданами медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, утвержденным [приказом Минздрава России от 26 апреля 2012 года N 406н](#), гражданин может проходить диспансеризацию в медицинской организации, выбранной им для получения первичной врачебной или доврачебной медицинской помощи, что в определенной мере может нарушать строгую систему территориального принципа организации врачебных участков);

- возложение ответственности за организацию и проведение диспансеризации населения, находящихся на медицинском обслуживании в медицинской организации, на ее руководителей и на отделения (кабинеты) медицинской профилактики (в том числе входящий в состав центра здоровья), а ответственности за организацию и проведение диспансеризации населения терапевтического, в том числе цехового, участка - на врача-терапевта участкового, врача-терапевта цехового врачебного участка, врача общей практики (семейного врача) (далее - участковый врач-терапевт);

- двухэтапный принцип проведения диспансеризации; первый этап диспансеризации (скрининг) проводится с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза на втором этапе диспансеризации; первый этап заканчивается приемом (осмотром) врача-терапевта, включающим определение группы состояния здоровья, группы диспансерного наблюдения и проведение краткого профилактического консультирования; второй этап диспансеризации проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния), проведения углубленного профилактического консультирования и включает в себя проведение по определенным на первом этапе показаниями целого ряда инструментально-лабораторных методов исследования и осмотров специалистов;

- конкретизация понятия "факторы риска", к которым относятся повышенный уровень артериального давления, дислипидемия, гипергликемия, курение табака, пагузное потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела и ожирение;
- дифференцированный набор инструментально-лабораторных методов исследования в целях повышения вероятности раннего выявления наиболее часто встречающихся при данном поле и возраста хронических неинфекционных заболеваний;
- уменьшения числа групп здоровья с шести до трех и новый принцип их определения, позволяющий четко обозначить порядок действий в отношении каждого гражданина: к первой группе относятся граждане с низким и средним сердечно-сосудистым риском, определенным по шкале SCORE (таким гражданам проводится краткое профилактическое консультирование, коррекция факторов риска врачом-терапевтом в отделении (кабинете) медицинской профилактики или центре здоровья); ко второй - с высоким и очень высоким риском (таким гражданам проводится коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний в отделении (кабинете) медицинской профилактики или центре здоровья, при наличии медицинских показаний врачом-терапевтом назначаются лекарственные препараты для коррекции факторов риска, и эти граждане подлежат диспансерному наблюдению в отделении (кабинете) медицинской профилактики); к третьей группе относятся граждане, имеющие доказанные заболевания, (состояния), требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие заболевания (состояния), нуждающегося в дополнительном обследовании, при этом гражданам, имеющим факторы риска, проводится их коррекция в отделении (кабинете) медицинской профилактики или центре здоровья;

- обязательное проведение профилактического консультирования в целях коррекции факторов риска уже в процессе диспансеризации.

Настоящие методические рекомендации подготовлены в целях оказания практической помощи как ответственным лицам организаторам проведения диспансеризации населения, так и врачебному и среднему медицинскому персоналу, непосредственно участвующему в этом процессе.

Данные методические рекомендации изложены по принципу комментариев, методических приемов и практических примеров реализации отдельных, требующих пояснения, пунктов нормативно-правовых документов Минздрава России "Порядок проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения" (далее - Порядок диспансеризации), утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.12.2012, N 1006н и "Порядок проведения профилактического медицинского осмотра" (далее - Порядок профилактического осмотра), утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.12.2012, N 1011н.

Организация проведения диспансеризации

Пункт 3 Порядка диспансеризации.

3. Диспансеризация взрослого населения проводится путем углубленного обследования состояния здоровья граждан в целях:

1) раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний (состояний), являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации (далее - хронические неинфекционные заболевания), основных факторов риска их развития (повышенный уровень артериального давления, дислипидемия, повышенный уровень глюкозы в крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела или ожирение), а также потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача;

К хроническим неинфекционным заболеваниям, являющимся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации относятся болезни системы кровообращения (в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания), злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни легких (прежде всего хроническая обструктивная болезнь легких), глаукома. Указанные болезни обуславливают более 80% всей инвалидности и смертности населения нашей страны. Чрезвычайно важно, что все эти болезни имеют общую структуру факторов риска их развития, причем все они поддаются коррекции.

Концепция факторов риска стала научной основой профилактики - неопровержимо доказано, что распространенность факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний среди населения непосредственно связана с уровнем смертности от них. При этом опыт большого числа стран мира показал, что воздействия в течение 10 лет направленные на снижение распространенности указанных факторов риска обуславливают снижение смертности в среднем на 55%.

Основные факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и критерии для их выделения (диагностики) представлены в первом разделе приложения N 1 к методическим рекомендациям

Пункт 9 Порядка диспансеризации.

10. Основными задачами врача-терапевта при проведении диспансеризации являются:

1) составление списков граждан, подлежащих диспансеризации в текущем календарном году, и плана проведения диспансеризации на текущий календарный год с учетом возрастной категории граждан;

Форма составления списков граждан, подлежащих диспансеризации в текущем календарном году, и форма плана проведения диспансеризации на текущий календарный год с учетом возрастной категории граждан строго не регламентированы и могут иметь свои отличия в каждой медицинской организации, проводящей диспансеризацию. Пример формы памятного и повозрастного списка граждан терапевтического, в том числе цехового, участка (участка врача общей практики (семейного врача)) представлен в приложении N 2, а пример формы календарного план-графика прохождения диспансеризации - в приложении N 3 к методическим рекомендациям.

2) активное привлечение населения участка к прохождению диспансеризации, информирование об ее целях и задачах, объеме проводимого обследования и графике работы подразделений медицинской организации, участвующих в проведении диспансеризации, необходимых подготовительных мероприятиях, а также повышение мотивации граждан к прохождению диспансеризации, в том числе путем проведения разъяснительных бесед на уровне семьи, организационного коллектива;

Пример краткой информации для граждан о диспансеризации и порядке ее прохождения представлен в приложении N 4 к настоящим Методическим рекомендациям. В каждой медицинской организации она может быть адаптирована к местным условиям.

3) проведение медицинского осмотра гражданина по итогам первого и второго этапов диспансеризации, установление диагноза заболевания (состояния), определение группы состояния здоровья, группы диспансерного наблюдения (с учетом заключений врачей-специалистов), назначение необходимого лечения, при наличии медицинских показаний направление на дополнительные диагностические исследования, не входящие в объем диспансеризации, для получения специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, на санаторно-курортное лечение.

Критерии для определения группы состояния здоровья гражданина представлены в пункте 17 Порядка диспансеризации. Все граждане по результатам диспансеризации разделяются на три большие группы: относительно здоровые (I группа состояния здоровья), лица с высоким и очень высоким суммарным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний (II группа) и больные (III группа). Граждане II группы состояния здоровья подлежат наиболее активному профилактическому вмешательству в рамках диспансеризации (углубленное и групповое профилактическое консультирование), так как многочисленными исследованиями доказано, что такие мероприятия приводят к достоверному снижению не только уровня риска, но и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, обуславливающих 65-67% всей смертности населения страны. Не менее важной целью диспансеризации является выявление и коррекция факторов риска у лиц, уже имеющих хронические неинфекционные заболевания, так как достоверно показано, что лечения этих заболеваний без коррекции факторов риска имеет значительно меньшую эффективность и сопряжено с достоверно большей частотой возникновения фатальных осложнений.

4) проведение краткого профилактического консультирования, направление граждан с выявленными факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний в отделение (кабинет) медицинской профилактики или центр здоровья для оказания медицинской помощи по коррекции указанных факторов риска;

Важной особенностью Порядка диспансеризации является не только раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, но и проведение всем гражданам, имеющим указанные факторы риска краткого профилактического консультирования (методика проведения которого представлена в разделе 4 приложения N 1 к методическим рекомендациям).

Пункт 11 Порядка диспансеризации.

11. Основными задачами отделения (кабинета) медицинской профилактики медицинской организации, в том числе находящегося в составе центра здоровья, при проведении диспансеризации являются:

2) инструктаж граждан, прибывших на диспансеризацию, о порядке ее прохождения, объеме и последовательности проведения обследования;

Инструктаж граждан проводится с использованием Маршрутной карты диспансеризации (профилактического медицинского осмотра) представленной в приложении N 5 к методическим рекомендациям.

3) выполнение доврачебных медицинских исследований первого этапа диспансеризации (опрос (анкетирование) на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, антропометрия, измерение артериального давления, определение общего холестерина и глюкозы крови экспресс-методом, измерение внутриглазного давления бесконтактным методом);

Форма анкеты (опроса) на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также Правила вынесения заключения по результатам опроса (анкетирования) представлена в приложении N 6 к настоящим Методическим рекомендациям.

6) учет граждан, прошедших каждый этап диспансеризации;

Учет граждан, прошедших каждый этап диспансеризации проводится на основе анализа Маршрутных карт диспансеризации (профилактического медицинского осмотра) и Карт учета диспансеризации (профилактического медицинского осмотра) представленной в приложении N 7 к настоящим Методическим рекомендациям, а также путем внесения информации о прохождении гражданами первого и второго этапа диспансеризации в календарный план-график прохождения диспансеризации представленный в приложении N 3 настоящим Методическим рекомендациям.

7) индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование (школа пациента) по направлению врача-терапевта для граждан, отнесенных ко II и III группам состояния здоровья, в рамках второго этапа диспансеризации;

Методика проведения индивидуального углубленного профилактического консультирования, методические принципы проведения группового профилактического консультирования (школа пациента) и перечень их тематик представлены в разделе 5 и в разделе 6 приложения N 1 к методическим рекомендациям.

8) разъяснение гражданину с высоким риском развития угрожающего жизни заболевания (состояния) или его осложнения, а также лицам, совместно с ним проживающим, правил действий при их развитии, включая своевременный вызов бригады скорой медицинской помощи;

9) заполнение паспортной части и, по согласованию с врачом-терапевтом, других разделов паспорта здоровья.

Памятка больным ишемической болезнью сердца, цереброваскулярными заболеваниями и другими заболеваниями сосудов атеросклеротической природы, сахарным диабетом второго типа, а также пациентам с высоким суммарным сердечно-сосудистым риском и их близким о порядке неотложных действий при внезапной остановке сердца у человека в их присутствии, при сердечном приступе и остром нарушении мозгового кровообращения представлена в Паспорте здоровья (приложение N 8 к методическим рекомендациям).

Пункт 12.1 Порядка диспансеризации.

12.1. Первый этап диспансеризации (скрининг) проводится с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания (состояния) на втором этапе диспансеризации, и включает в себя:

6) определение суммарного сердечно-сосудистого риска (для граждан в возрасте до 65 лет);

Методика определения суммарного сердечно-сосудистого риска представлена в приложении N 9 к методическим рекомендациям.

8) осмотр фельдшера (акушерки), включая взятие мазка с шейки матки на цитологическое исследование (для женщин);

Рекомендуется применение метода окраски мазка по Папаниколу, как получивший международное признание метод скрининг-выявления рака шейки матки (мазок, окрашенный по методу Папаниколу с применением жидкостной технологии, позволяет повысить качество цитологического мазка). Перед исследованием исключаются половые контакты в течение 2 суток, отменяются любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания, забор мазков не проводится во время менструации, при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза.

9) флюорография легких³;

³ Флюорография легких не проводится, если гражданину в течение предшествующего года проводилась рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки.

Порядок и сроки проведения профилактических медицинских осмотров населения в целях выявления туберкулеза, утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 25 декабря 2001 года N 892 "О реализации Федерального закона "О привлечении инвестиций с участием венчурных фондов в Российской Федерации" и реализации государственной частоту проведения флюорографии легких различным группам населения представлен в приложении N 10 к методическим рекомендациям.

15) исследование кала на скрытую кровь (для граждан в возрасте 45 лет и старше);

Рекомендуется использовать высокочувствительный иммунохимический метод анализа кала на скрытую кровь, не требующий каких-либо ограничений питания перед проведением анализа. Исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом не следует проводить в течение четырнадцати дней после медицинских процедур или исследований желудочно-кишечного тракта, в процессе которых использовался медицинский инструмент, ступ должен быть естественным, без применения слабительных и клизм. Подготовка пациента к анализу кала с использованием других методов представлена в приложении N 4 к методическим рекомендациям.

17) ультразвуковое исследование органов брюшной полости (для граждан в возрасте 39 лет и старше с периодичностью 1 раз в 5 лет);
При проведении данного исследования необходимо учитывать, что основной целью его при диспансеризации населения является выявление сонографических признаков онкологических заболеваний органов брюшной полости и забрюшинного пространства.

18) измерение внутриглазного давления (для граждан в возрасте 39 лет и старше);

По возможности необходимо использовать трансъальбарный или бесконтактный метод измерения внутриглазного давления.

Пункт 12.2 Порядка диспансеризации.

12.2. Второй этап диспансеризации проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния), проведения углубленного профилактического консультирования и включает в себя:

1) дуплексное сканирование брахицефальных артерий (в случае наличия указания или подозрения на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения по результатам анкетирования, по назначению врача-невролога, а также для мужчин в возрасте 45 лет и старше и женщин в возрасте старше 55 лет при наличии комбинации трех факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний: повышенный уровень артериального давления, дислипидемия, избыточная масса тела или ожирение);

При выявлении у лиц, указанных в п.12.2.1), стеноза внутренней сонной артерии от 70 до 95% по европейской методике оценки стеноза и от 50 до 95% по североамериканской методике (см. рисунки) показана плановая консультация сосудистого хирурга (вне рамок диспансеризации). При стенозе от 40 до 70% по европейской методике оценки стеноза и от 25 до 50% по североамериканской методике показано дуплексное сканирование сонной артерии 2 раза в год в рамках диспансерного наблюдения пациента. Всем пациентам с выявленным стенозом брахицефальных артерий показано наблюдение врача-терапевта участкового/врача общей практики (семейного врача), назначение липидкорректирующей и антиагрегантной терапии, контроль и коррекция факторов риска.

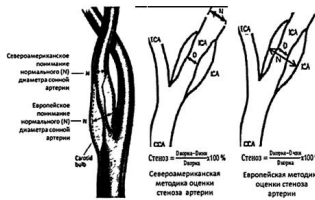


Рис. Североамериканская и Европейская методики оценки стеноза сонной артерии.

3) осмотр (консультация) врача-невролога (в случае указания или подозрения на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения по результатам анкетирования у граждан, не находящихся под диспансерным наблюдением по данному поводу, а также для граждан, не прошедших осмотр врача-невролога на первом этапе диспансеризации);

Направлению к врачу-неврологу подлежат только те граждане, у которых впервые выявлено подозрение или указание по результатам анкетирования на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения и которые не прошли осмотр (консультацию) врача-невролога на 1-м этапе диспансеризации (на 1-м этапе безотносительно перечисленных показаний диспансеризации осмотр врача-невролога проходит лица в возрасте 51, 57, 63, 69, 75, 81, 87, 93, 99 лет).

4) осмотр (консультация) врача-хирурга или врача-уролога (для мужчин в возрасте старше 50 лет при впервые выявленном повышении уровня простатспецифического антигена в крови и (или) выявлении по результатам анкетирования жалоб, свидетельствующих о возможных заболеваниях предстательной железы);

Осмотр (консультация) врача-хирурга или врача-уролога при выявлении подозрения на патологию предстательной железы включает расширенный опрос и осмотр пациента с проведением пальцевого ректального обследования. В случае подозрения на злокачественную опухоль предстательной железы пациент направляется на повторное исследование простатспецифического антигена в крови (не ранее, чем через 2 недели после пальцевого ректального исследования) и трансуретральное ультразвуковое исследование (вне рамок диспансеризации). С результатами исследований пациент направляется на осмотр (консультацию) врача-уролога, посещение которого должно состояться не позже 2 месяцев с даты прохождения диспансеризации.

При выявлении подозрения на злокачественную опухоль прямой кишки по результатам пальцевого ректального обследования пациент направляется на ректороманоскопию, которая проводится в рамках второго этапа диспансеризации.

При выявлении другой патологии врач-хирург (врач-уролог) направляет пациента на необходимое обследование и лечение вне рамок диспансеризации.

Пункт 18 Порядка диспансеризации.

18. Основными критериями эффективности диспансеризации взрослого населения являются:

1) охват диспансеризацией населения, находящегося на медицинском обслуживании в медицинской организации;

Показатель охвата диспансеризацией населения врачебного (фельдшерского) участка можно определить посредством анализа заполненного Календарного плана-графика прохождения диспансеризации, представленного в приложении N 5. При суммировании данных по всем врачебным (фельдшерским) участкам можно получить показатель охвата диспансеризацией всего населения, находящегося на медицинском обслуживании в медицинской организации. Пример Календарного плана-графика прохождения диспансеризации населением, находящимся на медицинском обслуживании в медицинской организации, представлен в приложении N 11 к методическим рекомендациям.

2) уменьшение числа граждан с первично выявленными заболеваниями на поздних стадиях их развития;

Стадия выявленного заболевания указывается в соответствующих графах Маршрутной карты диспансеризации (профилактического медицинского осмотра) и Карты учета диспансеризации (профилактического медицинского осмотра).

Пункт 20 Порядка диспансеризации.

20. Первый этап диспансеризации считается законченным в случае выполнения не менее 85% от объема обследования, установленного для данного возраста и пола гражданина (с учетом осмотров врачами-специалистами и исследований, выполненных ранее вне рамок диспансеризации (в течение 12 месяцев, предшествующих месяцу проведения диспансеризации), и отказов гражданина от прохождения отдельных осмотров и исследований)...

Объем диспансеризации и место медицинских мероприятий, составляющие 100% и 85% от объема обследования, установленного для данного возраста и пола гражданина при прохождении диспансеризации представлены в приложении N 12 к методическим рекомендациям. Используя указанное приложение, заполняется строка "Процент выполнения объема обследования 1-го этапа диспансеризации (профилактического медицинского осмотра)" в карте учета диспансеризации (профилактического медицинского осмотра), представленной в приложении N 7 к методическим рекомендациям.

Организация проведения профилактического медицинского осмотра

Опыт всеобщей диспансеризации 80-х годов прошлого столетия показал, что при ежегодном проведении она является слишком большой нагрузкой для системы здравоохранения. Однако очевидно, что чем больше интервал времени между медицинскими осмотрами на предмет раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, тем больше вероятность пропустить начало их развития, поскольку для большинства из них типично скрытное течение на начальных стадиях. В связи с этим согласно [статье 46 Федерального закона от 21 ноября 2011 года N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"](#) предусмотрено проведение профилактических медицинских осмотров в целях раннего (своевременного) выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также в целях формирования групп состояния здоровья и выработки рекомендаций для пациентов. Профилактический медицинский осмотр в отличие от диспансеризации включает меньший объем обследования, проводится за один этап, одним врачом-терапевтом участковым в любом возрастном периоде взрослого человека по его желанию, но не чаще чем 1 раз в 2 года (в год проведения диспансеризации профилактический медицинский осмотр не проводится).

Основные цели профилактического медицинского осмотра:

1. Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации, к которым относятся:
 - болезни системы кровообращения и в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереbroваскулярные заболевания;
 - злокачественные новообразования;
 - сахарный диабет;
 - хронические болезни легких.
2. Выявление и коррекцию основных факторов риска развития указанных заболеваний, к которым относятся:
 - повышенный уровень артериального давления;
 - повышенный уровень холестерина в крови;
 - повышенный уровень глюкозы в крови;
 - курение табака;
 - пагубное потребление алкоголя;
 - нерациональное питание;
 - низкая физическая активность;
 - избыточная масса тела или ожирение.

3. Выявление потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача.

В спектр скрининговых исследований Профилактического медицинского осмотра включаются преимущественно те исследования из состава проводимых в период Диспансеризации, которые имеют диагностическую и прогностическую значимость при проведении исследований чаще, чем 1 раз в 3 года, т.е. чаще чем проводится диспансеризация, это анкетирование, измерение артериального давления, флюорография, маммография, исследование кала на скрытую кровь, определение глюкозы крови, определение суммарного сердечно-сосудистого риска. Кроме того, в отличие от Диспансеризации при профилактическом медицинском осмотре все выявленные показания к дополнительным исследованиям и осмотрам специалистами проводится вне рамок Профилактического медицинского осмотра (пациенты проходят необходимое дополнительное обследование и осмотры врачей-специалистов по обращению на основании результата Профилактического осмотра и направления участкового врача).

Методические рекомендации по организации проведения профилактических медицинских осмотров изложены по принципу комментарию к отдельным пунктам, официально изданного нормативно-правового документа "Порядок проведения профилактического медицинского осмотра" (далее - Порядок профилактического осмотра), утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.12.2012. N 1011н (официальный текст пунктов Порядка профилактического осмотра выделен курсивом).

Пункт 3 Порядка профилактического осмотра

3. Профилактический медицинский осмотр проводится 1 раз в 2 года. В год прохождения диспансеризации профилактический медицинский осмотр не проводится.

Работники, занятые на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами, и работники, занятые на отдельных видах работ, которые в соответствии с законодательством Российской Федерации проходят обязательные периодические медицинские осмотры, профилактическому медицинскому осмотру не подлежат.

Перечни вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядок проведения предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда представлены в приложениях к [приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 12 апреля 2011 года N 302н](#).

Пункт 6 Порядка профилактического осмотра.

8. Основными задачами врача-терапевта при проведении профилактических медицинских осмотров являются:

1) привлечение населения участка к прохождению профилактического медицинского осмотра, информирование об его целях и задачах, объеме проводимого обследования и графике работы подразделений медицинской организации, участвующих в проведении профилактических медицинских осмотров, необходимых подготовительных мероприятиях, а также повышение мотивации граждан к прохождению профилактического медицинского осмотра, в том числе путем проведения разъяснительных бесед на уровне семьи, организованного коллектива;

Пример краткой информации для граждан о профилактическом медицинском осмотре и порядке его прохождения представлен в приложении N 13 методических рекомендаций. В каждой медицинской организации она может быть расширена и адаптирована к местным условиям.

Пункт 10 Порядка профилактического осмотра.

10. Профилактический медицинский осмотр включает в себя:

1) опрос (анкетирование) в целях выявления хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача. Форма анкеты (опроса) на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также Правила вынесения заключения по результатам опроса (анкетирования) представлена в приложении N 14 к методическим рекомендациям.

7) флюорографию легких 4:

4 Флюорография легких не проводится, если гражданину в течение предшествующего календарного года либо года проведения профилактического медицинского осмотра проводилась рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки.

Группы населения, подлежащие флюорографическому обследованию чаще, чем 1 раз в 2 года представлены в приложении N 10 к методическим рекомендациям.

Пункт 17 Порядка профилактического осмотра.

17. Профилактический медицинский осмотр считается законченным в случае выполнения не менее 85% от объема обследования, установленного для данного возраста и пола гражданина (с учетом исследований, выполненных ранее вне рамок профилактического медицинского осмотра (в течение 12 месяцев, предшествующих месяцу проведения профилактического медицинского осмотра) и отказов гражданина от прохождения отдельных исследований).

Объем профилактического медицинского осмотра и число медицинских мероприятий, составляющее 100% и 85% от объема обследования, установленного для данного возраста мужчин и женщин при прохождении профилактического медицинского осмотра представлено в приложении N 15 к методическим рекомендациям.

Приложения к методическим рекомендациям по организации проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения

Приложение N 1. Профилактическое консультирование по факторам риска в рамках диспансеризации взрослого населения

Приложение N 1 к методическим рекомендациям

Методические материалы для участковых врачей, врачей общей практики (семейных врачей), врачей (фельдшеров) отделения (кабинета) медицинской профилактики

В приложении представлены применяемые в рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра:

- 1) критерии факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), в первую очередь сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ);
- 2) целевые уровни факторов риска, способствующие снижению риска ХНИЗ и ССЗ;
- 3) общие принципы и виды профилактического консультирования;
- 4) содержание и алгоритм краткого профилактического консультирования по факторам риска;
- 5) содержание и алгоритм углубленного профилактического консультирования по факторам риска;

6) методические принципы группового профилактического консультирования (школ пациента).

1. Критерии факторов риска

Критерии факторов риска ХМЗ/ССЗ в ходе диспансеризации или профилактических осмотров выявляются и оцениваются по данным анкетирования пациентов (приложение N 8 и N 16 к методическим рекомендациям), при измерении артериального давления, антропометрии (рост, масса тела, окружность талии), определении к крови содержания общего холестерина (липидных фракций), глюкозы крови.

Повышенное артериальное давление - расценивается как фактор риска при обнаружении артериального давления выше 140/90 мм рт.ст. (впервые повышенное, при наличии диагноза эссенциальной артериальной гипертензии (гипертонической болезни) или вторичной артериальной гипертензии).

Нерациональное питание (нездоровые привычки питания) - оценивается по результатам анкетирования - недостаточное ежедневное потребление фруктов и овощей, отсутствие контроля за жирностью пищевых продуктов (особенно отражает избыточное потребление жирной пищи), привычка досаливать пищу, не пробую (соответствует об избыточном потреблении поваренной соли), избыточное ежедневное потребление сахара.

Потребление табака/табакокурение (ежедневное выкуривание 1 сигареты и более) - оценивается по результатам анкетирования.

Избыточная масса тела - устанавливается при индексе массы тела (индекс Кеттелла) от 25 до 29,9 $кг/м^2$ (индекс массы тела = отношение массы тела в кг к росту в $м^2$).

Ожирение - индекс массы тела 30 $кг/м^2$ и более.
Гиперхолестеринемия (ГХС) - уровень общего холестерина (ОХС) крови 5 ммоль/л и более.

Дислипидемия (ДЛП) - уровень одного или нескольких показателей липидного спектра: ОХС 5 ммоль/л и более; ХС липопротеидов высокой плотности у женщин менее 1,0 ммоль/л, у мужчин менее 1,2 ммоль/л; ХС липопротеидов низкой плотности (ХС ЛНП) 3 ммоль/л и более; Триглицериды 1,7 ммоль/л и более.

Низкая физическая активность - устанавливается при физической активности в виде ходьбы в умеренном темпе менее 30 минут в день, без выполнения каких-либо других физических работ и упражнений).

Позоление на лагузное потребление алкоголя (высокая вероятность зависимости от алкоголя) - оценивается по результатам анкетирования (анкета разработана на основе международного вопроса СAGE).

Позоление на лагузное потребление наркотиков и психоупотребных средств - оценивается по результатам анкетирования (анкета разработана на основе международного вопроса RAFFT).

2. Целевые уровни факторов риска

Для пациентов без сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний атеросклеротического генеза

- иметь уровень АД не выше 140/90 мм рт.ст. (при высоком и очень высоком риске негательно иметь АД не выше 130/80 мм рт.ст. и не ниже 110/70 мм рт.ст., при условии хорошей переносимости снижения АД);

- не курить и избегать пребывания в помещениях с табачным дымом (пассивное курение);

- контролировать уровень холестерина (не выше 5 ммоль/л), особенно уровень ХС ЛНП, при низком сердечно-сосудистом риске ХС ЛНП должен быть не выше 3 ммоль/л, при высоком риске - не выше 2,5 ммоль/л; при очень высоком риске - не выше 1,8 ммоль/л или, если не удается достичь целевого уровня, необходимо снижение ХС ЛНП на $\geq 50\%$ от исходного;

- ограничивать чрезмерное употребление алкогольных напитков (не превышать опасные дозы - для мужчин 30 мл, для женщин 20 мл в пересчете на чистый этанол);

- не иметь избыточной массы тела (оптимальный индекс массы тела 25 $кг/м^2$), особенно абдоминального ожирения (оптимальная окружность талии для женщин не более 80 см, для мужчин не более 94 см.);

- не иметь сахарного диабета или повышения содержания глюкозы в крови; - регулярно проходить диспансерные осмотры и выполнять врачебные назначения.

3. Общие принципы профилактического консультирования

В медицинской профилактике НМЗ одним из ключевых методов является профилактическое консультирование.

Профилактическое консультирование - это процесс информирования и обучения пациента для повышения его приверженности³ к выполнению врачебных назначений и формированию поведенческих навыков, способствующих снижению риска заболевания (при отсутствии заболевания) и осложненной заболеваний (при их наличии). Эти особенности принципиально отличают процесс профилактического консультирования от методов санитарного просвещения. Профилактическое консультирование должно носить адресный характер. Вот почему именно врач-терапевт, участковый, врач общей практики (семейные врач) (далее - участковый врач), знающие особенности образа жизни своих пациентов, их семейные отношения, бытовые проблемы могут быть наиболее успешными в достижении целей профилактического консультирования.

³ Приверженность - полнота и точность выполнения врачебных назначений медикаментозных и немедикаментозных (Доклад экспертов ВОЗ "Adherence to long-term therapy: evidence of action", ВОЗ, 2003, www.who.int).

Достижение цели профилактического консультирования способствует принцип единства трех составляющих, являющихся обязательными при углубленном и групповом консультировании:

- **информирование пациента** об имеющихся у него факторах риска ХМЗ/ССЗ, методах их самоконтроля, необходимости выполнения рекомендации по оздоровлению поведенческих привычек, влияющих на риск заболевания и других врачебных назначений;

- **мотивирование пациента** и побуждение к принятию с его стороны активных действий по отказу от вредных привычек, оздоровлению образа жизни и соблюдению других врачебных рекомендаций;

- **обучение пациента** практическим навыкам с использованием преимущественно недирективных советов (рекомендаций) и активных форм их обсуждения с пациентом, что важно при обучении взрослых.

По результатам профилактического консультирования желательно, чтобы каждый пациент получил памятку по здоровому образу жизни или по коррекции выявленного у него фактора риска.

3.1 Взаимоотношения "врач-пациент" в ходе профилактического консультирования

В профилактическом консультировании особенно важное значение имеют взаимоотношения, складывающиеся между врачом и пациентом. Роль самого человека (пациента) не может ограничиваться только простым подчинением врачебным предписаниям, он должен стать активным, ответственным участником профилактического процесса.

Факторы риска поведенческого характера (вредные привычки - курение, чрезмерное употребление алкоголя, нерациональное питание, гиподинамия и пр.) обычный человек, как правило, воспринимает как жизненные удовольствия: хорошо и вкусно поесть (избыточная масса тела/ожирение), возможность непринужденного общения (курение, алкоголь), отдохнуть (многочасовое сидение у телевизора), снять стресса (алкоголь, обильная еда, курение) и т.д. Именно по этой причине, традиционно даваемые советы по отказу от вредных привычек чаще всего не приводят к их выполнению т.к. направлены на "лишение удовольствия".

Пациент должен понимать и принимать меру ответственности за собственное здоровье, понимать, что его здоровье во многом находится в "его руках". Только в этом случае он начнет внимательно слушать врача и действовать совместно с врачом, выполняя предписанные им рекомендации и назначения. Формирование партнерства между врачом и пациентом для предупреждения заболеваний требует со стороны врача определенных знаний и навыков.

В зависимости от ситуации и обсуждаемой с пациентом проблемы консультирование в широком смысле может быть директивным (давать готовые императивные советы, рекомендации) и **недирективным**, когда советы и рекомендации даются в форме взаимного обсуждения и выбора, что и является основой эффективного профилактического консультирования, позволяющего не только дать пациенту доказательное, понятное объяснение, но и влияющего на отношение пациента и мотивацию к оздоровлению поведенческих привычек и стереотипов.

Необходимо учитывать, что понимание и **принятие совета** у пациента происходит как на рациональном (осознанном), так и иррациональном (эмоциональном) уровнях и каждой компонент в конечном итоге является весомее, нередко очень трудно предугадать. Важно помнить, что пациент воспринимает не только то, что мы говорим, но и то, как мы говорим. Специальные исследования показывают, что слушая собеседника, мы волюно или невольно (осознанно или неосознанно) внешне реагируем на то, что говорит, как говорит и только затем на то, что говорит. Важно помнить, что если врач (фельдшер) сказал пациенту (дал совет, рекомендацию), то это еще не означает, что пациент все услышал; если даже он услышал, нет уверенности, что он все правильно понял; но даже, если пациент все понял правильно, нет уверенности, что он принял понятие в качестве побудительного мотива для оздоровления своих привычек и выполнения рекомендаций, и даже если пациент все правильно понял, обещал выполнить рекомендацию, нет уверенности в том, что он станет ежедневно следовать совету.

В процессе профилактического консультирования следует избегать наиболее частой ошибки - информационной перегруженности, использования специальных медицинских терминов, что, как правило, сопровождается непониманием и негативным отношением пациента. Советы следует давать в четкой форме и обязательно интересоваться как пациент понял тот или иной совет, особенно при обучении конкретным действиям (обратная связь).

3.2 Варианты профилактического консультирования

По форме проведения выделяют следующие варианты профилактического консультирования:

А) Краткое профилактическое консультирование

Краткое профилактическое консультирование проводится как обязательный компонент диспансеризации и профилактического медицинского осмотра участковым врачом, а также в ходе повседневного приема пациентов врачом (фельдшером) любой специальности при наличии медицинских показаний.

Краткое профилактическое консультирование ограничено по времени (не более 10 мин) поэтому проведение его рекомендуется по структурированной схеме (алгоритму).

Б) Углубленное профилактическое консультирование

Углубленное профилактическое консультирование как обязательный компонент диспансеризации проводится лицам II и III группы здоровья по направлению участкового врача в кабинете медицинской профилактики, специально обученным медицинским персоналом (врач, фельдшер) также имеет своей алгоритм, более расширенный, чем при кратком консультировании. Углубленное профилактическое консультирование по времени более продолжительно, чем краткое (до 45 минут), возможно повторное консультирование для контроля и поддержания выполнения врачебных советов.

В) Групповое профилактическое консультирование (школа пациента)

Групповое профилактическое консультирование (школа пациента) - это специальная организационная форма консультирования группы пациентов (цикл обучающих групповых занятий), выполняемая по определенным принципам, при соблюдении которых вероятность достижения стойкого позитивного эффекта повышается, что неоднократно доказано при проспективных долговременных контролируемых наблюдениях.

Групповое профилактическое консультирование (школа пациента) как компонент второго этапа диспансеризации проводится в специально оборудованном кабинете (аудитории) врачом (фельдшером) отделения (кабинета) медицинской профилактики по направлению участкового врача для граждан, отнесенных ко II и III группам состояния здоровья. Групповое профилактическое консультирование включает несколько визитов (занятий), продолжительностью около 60 минут каждое, проводится обученным медицинским работником по специально разработанным и утвержденным программам обучения. Группы пациентов формируются по относительно однородным признакам (со сходным течением заболеваний и/или с факторами риска их развития).

4. Содержание и алгоритм краткого профилактического консультирования

Краткое профилактическое консультирование проводится врачом-терапевтом участковым, врачом общей практики (семейным врачом), врачом-терапевтом участковым цехового врачебного участка (далее - участковый врач) и является обязательным компонентом диспансеризации или профилактического осмотра, проводится по определенному алгоритму. В рамках краткого профилактического консультирования все пациенты должны получить общие рекомендации (основы здорового образа жизни) и, в зависимости от имеющихся факторов риска, краткие рекомендации по конкретным факторам риска.

4.1 Алгоритм краткого профилактического консультирования

(1) Информировать пациента как о выявленных заболеваниях, так и об имеющихся у него факторах риска, величине суммарного сердечно-сосудистого риска, уровнях артериального давления (АД), частоте сердечных сокращений, уровнях общего холестерина (при определении липидного спектра, о показателях липидных фракций), глюкозы крови, о результатах клинико-инструментальных исследований, установленной группе здоровья и, при показаниях, о необходимости и периодичности диспансерного наблюдения. Информировать о рекомендуемых для его возраста (пола) целевых уровнях факторов и показателей, к которым необходимо стремиться. Дать советы по основам самоконтроля артериального давления в домашних условиях (особенно важно при повышении артериального давления), основам и методам доврачебной самопомощи при острых состояниях, взаимопомощи. Информировать пациента о возможности получить в поликлинике углубленное профилактическое консультирование или посетить школу пациента (график работы кабинета медицинской профилактики, центра здоровья, порядок записи на прием желающих бросить курить, снизить избыточную массу тела и др.)

(2) Объяснить пациенту с факторами риска их негативное влияние на здоровье и необходимость снижения риска и поддержания здорового образа жизни, повышения ответственности за здоровье, важность постоянного контроля факторов риска (краткие советы см. ниже).

(3) Оценить отношение пациента к факторам риска, его желание и готовность к изменению (оздоровлению) образа жизни. Если пациент выражает желание к снижению факторов риска, рекомендовать ему обратиться в центр здоровья (пациентам 1-й и 2-й группы здоровья) или в отделение (кабинет) медицинской профилактики (пациентам 2-й и 3-й групп здоровья).

(4) Регистрировать в амбулаторных картах факторы риска, рекомендации, сроки повторных контрольных визитов при необходимости.

(5) Контролировать выполнение рекомендаций, одобрять положительные изменения и соблюдение рекомендаций, повторять советы при последующих визитах.

4.2 Рекомендации по факторам риска при кратком профилактическом консультировании.

При выявлении факторов риска пациент должен быть проинформирован о негативных их влиянии на здоровье и течение имеющихся заболеваний. Содержание краткого консультирования (частные рекомендации) определяется прежде всего имеющимися у конкретного пациента факторами риска, в связи с этим консультирование по содержанию формулируется строго индивидуально для каждого пациента; по продолжительности краткое консультирование проводится в течение 10 минут. Ниже приведено краткое содержание консультирования (в разделе углубленного профилактического консультирования содержание советов изложено более подробно).

Повышенное артериальное давление. Повышенное АД может быть проявлением самостоятельного заболевания и фактором риска ССЗ, обусловленных атеросклерозом. Даже при однократно обнаруженном повышении АД необходимо информировать пациента о необходимости контроля АД и, особенно, самоконтроля в домашних условиях. Рекомендовать приобрести домашний тонометр, периодически измерять АД вне зависимости от самочувствия и регистрировать результат. Обсудить с пациентом факторы риска, способствующие повышению АД, обратить внимание на наследственность, сопутствующие заболевания. Необходимо дать совет бросить курить, если пациент курит, снизить избыточную массу тела, ограничить потребление соли, исключить алкогольные напитки (ограничить потребление). Рекомендуется повторное измерение АД, соблюдение рекомендаций, в при необходимости, медикаментозное лечение.

Все пациенты с повышением АД должны быть обследованы в соответствии со стандартом для уточнения диагноза. При наличии показаний для диспансерного наблюдения пациента необходимо информировать об объеме и частоте его проведения в соответствии с утвержденными Минздравом России Порядком диспансерного наблюдения и мотивировать к его прохождению.

Нерациональное (нездоровое) питание. С этим фактором связаны такие биологические факторы риска как избыточная масса тела (ожирение), повышенное АД, гиперхолестеринемия, дислипидемия, гипертриглицеридемия. В рамках краткого консультирования пациенты с избыточным фактором риска "нерациональное питание" должны получить совет по здоровому питанию:

- сбалансированность пищевого рациона по энергопотреблению и энерготратам для поддержания оптимального веса тела и по основным пищевым веществам (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- ограничение потребности соли (не более 5 г в сутки - 1 чайная ложка без верха); "свободных" сахаров;
- ограничение животных жиров с частичной заменой на растительные жиры;
- потребление 2-3 раза в неделю жирной морской рыбы;
- потребление ежедневно 400-500 грамм фруктов и овощей (не считая картофеля);
- предпочтительное потребление цельнозерновых продуктов (хлеб, крупы).

Избыточная масса тела (ожирение). Информировать о целевых уровнях массы тела для снижения риска заболеваний. Рекомендовать снижение калорийности пищевого рациона и контроль массы тела в домашних условиях. Рекомендовать пациенту самостоятельно оценить свой повседневный режим питания и двигательной активности. Объяснить, что снижение избыточной массы тела требует волевых усилий самого пациента, объяснить опасность снижения массы тела путем применения различных "диет"; диета, особенно голодания. Устные советы необходимо сопровождать письменными рекомендациями в виде памяток, кратких брошюр, листовок и, при необходимости, адресовать пациента к достоверным источникам информации в интернете. Пациенты с избыточной массой тела, выражающие желание снизить массу тела должны быть направлены в кабинет (отделение) медицинской профилактики, при возможности, проконсультированы врачом-диетологом. Пациенты с ожирением, особенно с выраженным ожирением, должны быть проконсультированы врачом-диетологом и, при необходимости, врачом-эндокринологом.

Гиперхолестеринемия (дислипидемия). Информировать о целевых уровнях общего ХС, липидных фракций. Калорийность пищи должна поддерживать оптимальную массу тела (для конкретного пациента). Ограничить потребление жира (включая растительные жиры), доля которого должна не превышать 30% от суточной калорийности (при значительной избыточной массе тела - до 20%). Рекомендуется уменьшать потребление продуктов, богатых насыщенными жирами и холестерином (жирное мясо, птица с кожей, цельные молочные продукты, шоколад, выпечка с содержанием жиров, желтки яиц и свиные жиры - сало, масло сливочное, маргарин, кокосовое масло, пальмовое масло). Ограничить продукты, богатые холестерином (яичные желтки, субпродукты, мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло, животные жиры, а также сыр, сметана, сосиски и колбасы высокой жирности).

Насыщенные (животные) жиры должны составлять не более половины суточной потребности - около 25-30 г/сут. Предпочтение необходимо отдавать продуктам, богатым полиненасыщенными и мононенасыщенными жирными кислотами, которые содержатся также в жирных сортах рыб. Рекомендуется потребление морской рыбы 2-3 раза в неделю по 100-150 г в виде различных блюд. Полезны растворимые пищевые волокна - пектины, которые связывают в кишечнике часть холестерина и выводят его из организма.

Гипергликемия. Информировать о целевых уровнях глюкозы крови натощак, после приема пищи. Рекомендуется ограничение простых углеводов и животных жиров, снизить избыточную массу тела, контролировать АД. При наличии в анамнезе повышенный уровень глюкозы крови провести полное обследование пациента в соответствии со стандартами медицинской помощи, при показателях направить пациента на консультацию к эндокринологу. Необходим контроль уровня глюкозы крови (рекомендовать контролировать уровень глюкозы в центре здоровья, кабинете медицинской профилактики или в домашних условиях - приобрести бытовую глюкометр).

Потребление табака/курение. Информировать о риске заболеваний вследствие курения. Курение табака - один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических и других хронических заболеваний. Пассивное курение также вредно, как и активное.

Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака. Так называемые "легкие" и тонкие сигареты также вредны для здоровья.

Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от "стажа" курения.

Если курящий выкуривает первую утреннюю сигарету в течение первых 30 минут после подъема, то необходимо его информировать о высоком риске у него никотиновой зависимости, что расширяется как заболевание и требует медицинской помощи, объяснить необходимость обратиться в кабинет по оказанию помощи в отказе от курения (кабинет медицинской профилактики).

При нежелании пациента бросить курить, повторить совет, дать памятку и рекомендовать при появлении такого желания обратиться за медицинской помощью по отказу от курения.

Дать информацию о режиме работы кабинета медицинской профилактики или кабинета медицинской помощи по отказу от курения.

Низкая физическая активность. Информировать пациента о том, что физическая активность, минимально необходимая для поддержания здоровья - это ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день. Большинство дней в неделю. Здоровым людям целесообразно рекомендовать занятие физической культурой и спортом.

Пациентам с сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями атеросклеротического генеза, большим сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек, а также здоровым лицам с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском и их близким необходимо знать правила неотложных действий и важность раннего вызова скорой помощи при внезапной сердечной смерти, сердечном приступе и остром нарушении мозгового кровообращения (памятку пациенту в Паспорте здоровья - приложении N 10 к методическим рекомендациям).

Подозрение на паузное потребление алкоголя. Информировать пациента о том, что у него имеется подозрение и риск чрезмерного (паузного) потребления алкоголя. Информировать о негативном влиянии алкоголя на здоровье, течение заболеваний и пр. (в зависимости от конкретной ситуации). При наличии возможности (времени), спросить пациента об его отношении к собственной привычке потребления алкогольных напитков и готовности снизить это потребление. Дать памятку. При подозрении на наличие зависимости посоветовать обратиться за помощью к наркологу.

Подозрения на паузное потребление наркотиков и психотропных средств. Информировать пациента о выявленном факторе риска, оценить отношение пациента к потреблению наркотиков, стараться мотивировать к отказу, рекомендовать обратиться к наркологу, дать конкретную информацию о консультации врача-нарколога (кто, где, когда консультирует).

5. Содержание и алгоритм углубленного профилактического консультирования

Цель углубленного профилактического консультирования при любом факторе риска или их сочетании - сформировать у пациента ответственное отношение к здоровью, способствовать формированию мотивации к оздоровлению поведенческих привычек, влияющих негативно на здоровье, на развитие биологических факторов риска, удаляющих течение и прогноз заболеваний (при их наличии) и обучить пациента контролю факторов риска для снижения риска НИЗ.

В рамках диспансеризации углубленное профилактическое консультирование проводится в кабинете (отделении) медицинской профилактики и является для пациентов 2 и 3 групп здоровья обязательным компонентом диспансеризации.

5.1 Алгоритм углубленного профилактического консультирования

Углубленное профилактическое консультирование - это не просто совет и объяснение, это алгоритм последовательных действий врача, направленный на реализацию цели консультирования, чему способствует унификация технологии профилактического консультирования, которая может быть представлена в виде алгоритма последовательных действий с условным названием "Десять действий".

(1) Спросить пациента о факторах риска (курение, употребление алкоголя, питание, физическая активность и др.) и информировать пациента о выявленных факторах риска. Оценить суммарный сердечно-сосудистый риск. Дать пациенту объяснение риска. В рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра оценка факторов риска проводится по унифицированной анкете (приложение N 8, приложение N 16 к методическим рекомендациям).

* Текст приложения в рассылке не приводится. - Примечание изготовителя базы данных.

(2) Объяснить пациенту с факторами риска необходимость снижения риска и поддержания здорового образа жизни, повышения ответственности за здоровье, важность контроля факторов риска и снижения их повышенных уровней.

(3) Оценить отношение пациента к факторам риска, его желание и готовность к изменению (оздоровлению) образа жизни, оценить индивидуальные особенности (наследственность, привычки питания, физической активности, степень никотиновой зависимости у курящих и пр.). Если пациент мотивирован на снижение факторов риска, то необходимо рекомендовать ему обратиться в центр здоровья (пациентам 1-й и 3-й групп здоровья) или для снижения риска и динамического наблюдения в отделение (кабинет) медицинской профилактики (пациентам 2-й и 3-й групп здоровья).

(4) Обсудить с пациентом план действий и составить совместно с ним согласованный, конкретный и реалистичный план оздоровления, график повторных визитов и контроля факторов риска в соответствии с утвержденным Минздравом России Порядком диспансерного наблюдения.

(5) Уточнить, насколько пациент лоялен советам и рекомендациям (активная беседа по принципу "обратной связи"). Желательно предоставить пациенту письменные рекомендации (памятки, листовки и пр.).

(6) Повторять рекомендации и акцентировать внимание пациента на важности снижения риска заболеваний при каждом посещении медицинского учреждения.

(7) Научить пациента конкретным умениям по самоконтролю и основам оздоровления повседневных привычек, дать конкретные советы и рекомендации.

(8) Регистрировать в амбулаторных картах и учетных формах диспансеризации, паспорте здоровья факторы риска, рекомендации по снижению риска, сроки повторных контрольных визитов, а также, по возможности, соблюдение рекомендаций (приверженность) и полученный результат.

(9) Вносить необходимые изменения в тактику ведения пациента при каждом визите, повторять рекомендации и уточнять график повторных визитов. Добить положительные изменения.

(10) Контролировать выполнение рекомендаций, соблюдение рекомендаций, преодоление барьеров, изменение поведенческих привычек, отношение к здоровью, результат.

5.2 Факторы эффективного углубленного профилактического консультирования

Важным фактором эффективного профилактического консультирования является использование в ходе консультирования (беседы) приема "обратной связи", которая представляет собой контроль процесса того, что услышано, как понято, как принимается, а также зазора реакция пациента (согласия или несогласия) на врачебные рекомендации.

Эффективная передача в ходе консультирования информации, способствующей формированию осознанного восприятия и принятия пациентом врачебных рекомендаций, определяется такими факторами как

- четкое разъяснение пациенту цели рекомендации/совета;
- умение задавать вопросы и выслушать пациента с повторным объяснением сути совета (при необходимости);
- исключение двусмысленности, нечеткости и употребления сложных медицинских терминов или сложных объяснений;
- проявление внимания к чувствам других людей и понимания их проблем (эмпатии) и открытости (избегать стереотипов, осуждения и скорых суждений);

- конкретные адресные советы.

Углубленное профилактическое консультирование относится к индивидуальному консультированию, поэтому важен индивидуальный подход, и, прежде всего, учет отношения пациента к изменению поведенческих стереотипов (привычек). Известно, что процесс изменения поведения любого человека не всегда поступательный. Особые сложности возникают, когда встает вопрос о необходимости изменить жизненные привычки и поведение, которые пациентом не ощущаются как дискомфорт или неудобство. Напротив, нередко вредные для здоровья привычки воспринимаются пациентом как удовольствие (покурить - расслабиться, пообщаться, попеть - снять стресс и пр.).

Согласно теории Prochaska J.O. формирования поведения человека⁶ условно выделяют несколько стадий формирования мотивации и измененной поведения для установления новых привычек, которые могут иметь различную продолжительность (от минут-часов до нескольких лет), при этом возможен как поступательный, так и регрессионный переход. При углубленном профилактическом консультировании важно оценить с этой позиции каждого пациента.

⁶ Прохоров А.В., Велисер У.Ф., Прочаска Дж.О. Транстеоретическая модель изменения поведения и ее применение. Вопросы психологии. 1994. N 2. С.113-122.

Prochaska J.O., DiClemente C.C. Transtheoretical therapy. Toward a more integrative model of change // Psychotherapy. Theory, Research and Practice. 1982. N 19. P 276-286.

Стадии формирования мотивации и измененной поведения:

Непонимание проблемы. Пациент не знает, почему именно ему надо изменить привычки, почему врач советует регулярно принимать медикаменты при хорошем самочувствии и, особенно, если надо изменить такой привычный и удобный, с точки зрения пациента, образ жизни и привычки. При такой ситуации врач должен сосредоточиться на информировании пациента, разъяснении проблемы без глубокой детализации конкретных советов (как и что делать).

Принятие решения. Пациент осознал, что его повседневные привычки наносят вред здоровью, но пациент испытывает колебания в принятии решения. В этой ситуации совет врача (фельдшера), подкреплённый конкретной помощью, будет более успешным. При консультировании важно не только беседа, но и одобрение, поддержка, а также предоставление конкретной помощи и обучение новым (как бросить курить, бросить пить и пр.).

Начало действий. Пациент решил изменить привычки, отказаться от нездорового образа жизни, регулярно принимать лекарства и пр. При консультировании уже не требуется объяснять и аргументировать, важна не столько информация, сколько психологическая поддержка, обсуждение положительных примеров из жизни ("есе в наших руках" и пр.). Срыв действий. Пациенту не удалось придерживаться длительного время новым более здоровым привычкам или сохранить регулярность лечения (вновь начал курить и др.). Срыв возможен, но не обязательно при любых установках и любом отношении к проблеме. При консультировании требуется навыки, терпение и повторно не осуждающее и не дисциплинирующее объяснение, поддержка пациента, так как этот этап (стадия) непрост для консультирования.

5.3 Рекомендации по факторам риска при углубленном профилактическом консультировании

Повышенное артериальное давление/артериальная гипертензия.

Необходимо информировать пациента о необходимости контроля АД и поддержания его на нормальном уровне, способствовать формированию у пациента навыков:

- самоконтроля АД в домашних условиях (желательно, чтобы пациент имел домашний тонометр и был обучен правильно измерять и оценивать уровень АД, знал технику измерения, критерии);
- регулярного приема антигипертензивной терапии (если медикаменты назначены врачом) и недоступности самолечения;
- освоения мер доврачебной помощи при резких подъемах АД (кризах), определения основных симптомов сердечного приступа и симптомов возможного острого состояния (нарушения мозгового кровообращения) для своевременного (раннего) вызова скорой медицинской помощи;
- соблюдения рационального и профилактического питания;
- оптимизации повседневной физической активности и самоконтроля адекватности индивидуальной нагрузки;
- самоконтроля массы тела и рекомендуемые для конкретного пациента нормы (желательно, чтобы пациент имел домашние весы);
- регулярного прохождения диспансеризации, профилактических медицинских осмотров, диспансерного наблюдения у врача и выполнения назначенных врачом исследований.

Каждый пациент с выявленным повышенным АД должен пройти полное диагностическое обследование в соответствии с принятым в субъекте Российской Федерации стандартом медицинской помощи при артериальной гипертензии (АГ) получить углубленное консультирование по медикаментозным и немедикаментозным мерам контроля АД с поддерживающим консультированием при очередных посещениях врача. Желательно, чтобы пациент, находясь на медикаментозном лечении в течение контроля АД, в который записывали уровни АД (желательно утром после ночного сна и вечером, в одно и то же время суток). При необходимости в дневнике можно регистрировать прием назначенных препаратов и самочувствие (жалобы), что поможет врачу оценить последующую тактику. Пациенты с повышенными АД должны измерять АД в регулярном режиме вне зависимости от самочувствия не реже 1 раза в неделю.

К мерам, которые способствуют снижению АД и сердечно-сосудистого риска при АГ, относят следующие⁷:

⁷ Рекомендации ВНОК, 2008; ЕОК, 2007; РФК, 2008, приложение к N 1-2, 76 с.

- прекращение курения (курение не только способствует прогрессированию АГ и развитию атеросклероза, но и снижает чувствительность к медикаментозной терапии; при желании пациента отказаться от курения необходимо оценить потребность в медицинской помощи и рекомендовать или самостоятельный отказ (дать памятку), или оказать медицинскую помощь по отказу от курения (никотинзаместительная терапия, диетотерапия и др.);

- **снижение избыточной массы тела/ожирения** (желательно, чтобы индекс массы тела был не более 25 кг/м²; при ожирении рекомендуется постепенное снижение на начальном этапе на 10% от исходной массы тела;

- **ограничение потребления соли** (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха; пациентам следует рекомендовать избегать подсаливания пищи, потребления соленых продуктов, уменьшать использование поваренной соли при приготовлении пищи);

- **ограничение потребления алкоголя** (при АГ рекомендуется полное исключение алкогольных напитков. Опасным уровнем считается потребление алкоголя (в пересчете на чистый этанол) более 20-30 г для мужчин и 10-20 г для женщин⁸).

⁸ Из рекомендаций ЕОК, 2007, Рациональная фармакотерапия в кардиологии, 2008, приложение к N 1-2, 76 с.

- **увеличение потребления фруктов и овощей** (не менее 400-500 грамм овощей или фруктов в день, за исключением картофеля) для обеспечения организма клетчаткой, витаминами, минералами, фитонцидами и сохранения кислотно-щелочного равновесия;

- **снижения общего потребления жиров и насыщенных жиров**. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сут.), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (ω-6 и ω-3). Потребление пищевого холестерина не должно превышать 300 мг в сутки (продукты, богатые холестерином: яичные желтки, мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло, животные жиры, а также сыр, сметана, сосиски и колбасы с высоким содержанием жира);

- **оптимизация физической активности** (рекомендации даются индивидуально в зависимости от клинико-функционального состояния); при отсутствии противопоказаний, физические аэробные повседневные нагрузки по 30 минут ходьбы в умеренном темпе в день способствуют снижению повышенного АД; интенсивные изометрические нагрузки, подъем тяжестей, могут вызывать **значительное повышение АД**, поэтому их следует исключить. При АГ 3 степени уровень физической активности определяется индивидуально, исходя из комплексной оценки состояния пациента, наличия и степени выраженности осложнений и сопутствующих заболеваний.

- **контроль и снижение психоэмоционального напряжения/стресса** (при необходимости назначить консультацию психолога, дать рекомендации по самоконтролю стрессовых ситуаций). В качестве совета ниже приводятся "десять заповедей" преодоления эмоционального стресса - (1) "Стремитесь к поставленной цели и не вступайте в борьбу из-за безделиц" - совет Ганса Селье; (2) Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами; (3) Не старайтесь сделать все и сразу; (4) Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье; (4) Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегайте всего показного и нарочитого. Этим Вы заслужите расположение и любовь окружающих; (5) Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий; (6) Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. "Бери пример с солнечных часов - веди счет лишь радостных дней" - народная мудрость. (7) Если необходимо предпринять упрямое действие для Вас дело (разговор) не откладывайте его на "потом"; (8) Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре), старайтесь увидеть свои "плюсы". Не сосредотачивайтесь в воспоминаниях на неудачах. Старайтесь увеличить успехи и веру в свои силы; (9) Ставьте реальные и важные цели в любом деле; (10) Научитесь разумно поощрять себя за достижение поставленной цели;

Избыточная масса тела (ожирение). Нерациональное питание.

Прежде всего, в ходе углубленного профилактического консультирования необходимо информировать пациента и способствовать формированию у него навыков:

- самоконтроля массы тела в домашних условиях, знать рекомендуемые для конкретного пациента нормы и методы оценки массы тела по индексу Кетле (индекс МТ), осознать цели (желательно, чтобы пациент имел домашние весы и был обучен правильно контролировать процесс снижения веса тела);
 - рационального питания и особенностей питания при избыточной массе тела;
 - оптимизации повседневной физической активности и самоконтроля адекватности индивидуальной нагрузки;
 - регулярного прохождения диспансеризации, профилактических медицинских осмотров, диспансерного (динамического) наблюдения у врача и выполнения назначенных врачом исследований.
- Пациента необходимо информировать о рекомендуемых нормативах массы тела, в частности по отношению к риску развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Классификация массы тела по индексу Кетле (индексу МТ)

(индекс Кетле = отношение массы тела в кг к росту в м²)

Типы массы тела	Индекс Кетле, кг/м ²	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит массы тела	> 18,5	Низкий
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0-34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

Цель - снижение индекса Кетле до 25 $кг/м^2$, окружность талии для мужчин - менее 94 см, для женщин - менее 80 см. Промежуточная цель при ожирении, особенно при значительной степени ожирения - индекс Кетле ниже 30 $кг/м^2$ (или на 10% от исходного на начальном этапе), окружность талии для мужчин - менее 102 см, для женщин - менее 88 см. При динамическом наблюдении (2 раза в год) снижение массы тела на 10% и более за 6 месяцев считается отличным результатом. 5%-10% - хороши, от стабилизации массы тела до 5% снижения - удовлетворительным.

Диетологическое консультирование занимает главное место в лечении ожирения. Только постепенное, длительное изменение характера питания, формирование более здоровых привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов (особенно не рекомендуется голодание) может привести к успешному снижению веса. **6 принципов питания при избыточной массе тела:**

(1) **Контроль энергетического равновесия** рациона питания: уменьшение энергопоступления и/или увеличение энергозатрат. **Уменьшить калорийность рациона** рекомендуется за счет **уменьшения содержания углеводов** (особенно рафинированных - сахара, муки и изделий с их содержанием) и **жиров при достаточном поступлении белков**, как животного, так и растительного происхождения, витаминов, микроэлементов и **лищевых волокон** (до 30-40 г/сут).

(2) **Сбалансированность (полноценность)** по **нутриентному составу** (белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы): белок - 15-25% от общей калорийности (75-95 г), жир - до 20-30% от общей калорийности (60-80 г), углеводы - 45-60% от общей калорийности с ограничением и даже полным исключением простых сахаров (0-5%).

Белки. Из продуктов, богатых белками, предпочтительны нежирные сорта мяса, рыбы и сыра; белое мясо птицы; нежирные молочные продукты; бобовые, грибы. Полноценное белковое питание могут обеспечить 2 порции (по 100-120 г в готовом виде) мяса, рыбы или птицы и 1 порция молочного блюда (100 г творога или 150-200 мл молочного напитка пониженной жирности без сахара) в день. Суточную потребность в растительных белках может обеспечить 100 г зернового хлеба и 100-200 г крахмалистого блюда (бобовые, картофель, каша или макаронные изделия).

Жиры. Уменьшение доли жиров животного происхождения - **исключение из рациона жирных сортов свинины, баранины, птицы (гуси, утки) миспродуктов** (колбасы, паштеты), жирных молочных продуктов (сливки, сметана и пр.).

Жирность куриного мяса можно уменьшить почти в 2 раза, сняв с ней кожу перед приготовлением. Предпочтение отдавать обезжиренным и маложирным сортам молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр). Избыток жиров растительного происхождения не желателен - он влияет на энергоценность пищи (калорийность растительного масла несколько выше, чем сливочного). Растительные жиры входят в состав майонеза, чипсов, семечек, орехов, изделий из шоколада, многих кондитерских изделий и продуктов, приготовленных во фритюре, поэтому потребление этих продуктов следует ограничить или исключить.

Углеводы. Основу питания должны составлять трудусовые углеводы (менее обработанные и не рафинированные крупы, овощи, бобовые, фрукты, ягоды, хлеб грубого помола и др.). Не рекомендуются (или исключаются) продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы: сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки и др. Следует ограничить (или исключить) газированные и сладкие напитки. Из источников углеводов предпочтение следует отдавать растительным продуктам - цельнозерновым, овощам, фруктам и ягодам, которые содержат в достаточном количестве **лищевые волокна**.

(3) **Исключение потребления алкоголя**, особенно при наличии артериальной гипертензии, других сердечно-сосудистых и цереброваскулярных болезней.

(4) **Соблюдение водно-солевого режима.** Рекомендуется ограничение поваренной соли до 5 г/сутки (1 чайная ложка без верха), исключив приправы, экстрактивные вещества.

(5) **Технология приготовления пищи.** Рекомендуется предпочтение отдавать отвариванию, припусканию, тушению в собственном соку, обжариванию в специальной посуде без добавления жиров, сахара, соли, приготовлению на пару в духовке, в фольге или пергаменте, на гриле, без дополнительного использования жиров. Не следует злоупотреблять растительными маслами, майонезом при приготовлении салатов.

(6) **Режим питания.** Рекомендуется 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 1-2 перекуса в день. Ужин рекомендуется не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Оптимальный интервал между ужином и завтраком - 10 часов.

В программах снижения избыточного веса можно предусмотреть разгрузочные дни (1-2 раза в неделю). Желательно избегать в эти дни чрезмерных нагрузок, в том числе и психологического характера. В разгрузочный день пища распределяется равномерно в течение суток на 4-5 приемов.

Варианты разгрузочных дней:

Творожный	500 г 9% творога с двумя стаканами кефира на 5 приемов
Кефирный	1,5 литра кефира на 5 приемов в течение дня
Арбузный	1,5 кг арбуза без корки на 5 приемов в день
Яблочный	1,5 кг яблок (других ягод или фруктов) в 5 приемов
Калиновый	500 г курали и чернослива (размоченной) на 5 приемов
Молочный	6 стаканов молока теплого на весь день
Рыбный	400 г отварной рыбы в течение дня на 4 приема с капустным листом
Мясной	400 г отварного нежирного мяса (говядина, телятина, курица) с салатным листом в 4 приема

В программах снижения избыточного веса обязательным компонентом должна быть достаточная физическая активность. Однако, при чрезмерном избытке массы тела рекомендуется поэтапное включение в программу повышения двигательной активности, после некоторого снижения массы тела достигшими мерками. При углубленном консультировании при диспансеризации пациент должен быть информирован об этой особенности. Простым, доступным и эффективным видом физической нагрузки является ходьба 30-40 мин в день, 5-7 раз в неделю и главное - регулярно. Полезны занятия плаванием. При наличии заболеваний сердца, сахарного диабета, артериальной гипертензии, заболеваний опорно-двигательного аппарата (суставы, позвоночник и др.) или других заболеваниях пациент должен быть обследован для определения индивидуального уровня физических нагрузок, зоны безопасного пульса для контроля физических нагрузок и пр. (ЭКГ-тестирование на фоне нагрузок - тредмил, велоэргометрия и др.).

Любые рекомендации по повышению интенсивности физической активности как в повседневном режиме, и, особенно, в режиме, тренировок и оздоровительных занятий требуют обязательного обследования лиц в возрасте 40 лет и старше (оптимально с 35-летнего возраста) даже при отсутствии клинических признаков заболевания.

Гиперхолестеринемия. Дислипидемия. Нерациональное питание

В ходе углубленного профилактического консультирования необходимо:

- информировать пациента о его уровнях общего холестерина, других липидных показателях и целевых уровнях, что обосновывает необходимость контроля уровня холестерина крови (желательно при умеренно повышенном 2 раза в год, в разные сезоны года, при значительно повышенном в индивидуальном режиме с периодичностью, рекомендованной врачом);
- обучить пациента принципам рационального питания и дать информацию об особенностях питания при нарушениях липидного (жирового) обмена;
- дать рекомендации по оптимизации повседневной физической активности и самоконтролю адекватности нагрузки;
- обучить самоконтролю массы тела, ведению дневника;
- объяснить необходимость регулярного прохождения диспансеризации, профилактических медицинских осмотров, при необходимости (при показании) диспансерного наблюдения у врача и выполнения назначенных врачом исследований.

Желательно, чтобы пациенты с дислипидемией регистрировали уровни холестерина и других показателей в дневнике и Паспорте здоровья, что поможет врачу оценить последующую тактику при очередных диспансерных или профилактических осмотрах. **Диетические рекомендации при дислипидемии:**

- Калорийность пищи должна поддерживать оптимальный для конкретного больного вес тела.

- Количество потребляемого жира (включая растительные жиры) не должно превышать 30% от общей калорийности, причем на долю насыщенных (животных) жиров должно приходиться не более 10% от этого количества; ХС - 300 мг/сут. При высоком и очень высоком риске необходимо снижать долю общего жира до 20% от общей калорийности (7% насыщенных жиров) и ХС - до 200 мг/сут. Рекомендуется уменьшать потребление продуктов, богатых насыщенными жирами и холестерином (жирное мясо, птица с кожей, цельные молочные продукты, шоколад, выпечка с содержанием жиров, желтки яиц и сами жиры - сало, масло сливочное, маргарин, кокосовое масло, пальмовое масло). В мясе насыщенных жиров обычно меньше, чем во многих колбасных продуктах. Например, в нежирной говядине около 5-10% жира по сравнению с 23% жира в молочной колбасе, 20-30% жира в говяжьих сосисках и 40-50% жира в сырокопченых колбасах.

- Доля насыщенных (животных) жиров должна составлять не более половины от суточной потребности жиров (25-30 г/сут). Остальная половина суточного жира должна быть представлена растительными маслами (оливковое, соевое, подсолнечное, льняное, кукурузное, кедровое) (25-30 г/сут), содержащими полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты которые содержатся также в жирных сортах рыб (сельдь, сардины, макрель, лосось, тунец, скумбрия, палтус и др.) и орехах. Желательным считается регулярное потребление морской рыбы 2-3 раза в неделю по 100-150 г в виде различных блюд или рыбных консервов. Предпочтение следует отдавать рыбе северных морей, содержащей большее количество о-3 ПНЖК, которые играют важную роль в профилактике атеросклероза и инфаркта миокарда.

- Рекомендуется сократить потребление продуктов, богатых холестерином (яичные желтки, мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло, желтые жиры, а также сыр, сметана, сосиски и колбасы с высоким содержанием жира), не более 200-300 мг пищевого холестерина в сутки. Желтки яиц желательно ограничить до 2-4 шт. в неделю.

- Пластировать потребление продуктов, богатых пищевыми волокнами (не менее 25-30 г). Например, потребление в день 1 яблока, 1 апельсина, 6 шт. чернослива и 1/2 чашки вареной фасоли обеспечивает 20-30 г пищевых волокон или 400 г овощей, 100 г готовой каши и 15 г орехов. Особенно полезны так называемые «растворимые пищевые волокна» - пектины, которые связывают в кишечнике часть холестерина и выводят его из организма.

- Поскольку за счет повседневного питания трудно восполнить потребности в витаминах, макро- и микроэлементах, желательно дополнять пищевые рационы препаратами поливитамино-минеральных комплексов, но не в лечебных, а в физиологических дозах.

Употребление алкоголя следует ограничить, а при заболеваниях - исключить. При беременности, дислипидемиях в сочетании с АГ и клиническими проявлениями коронарного атеросклероза, аритмиями рекомендуется отказаться полностью от употребления алкогольных напитков. Одновременное употребление больших доз алкоголя за счет любых напитков является достоверным фактором риска внезапной коронарной смерти инсульта любого типа, особенно при сочетании ИБС с АГ. Следует отказаться от употребления алкоголя и при повышенном содержании в крови триглицеридов, патологии поджелудочной железы и печени.

Физическая активность - прежде всего рекомендуется ходьба 30-40 мин в день, 5-7 раз в неделю и главное, чтобы такая физическая активность стала постоянной, жизненной привычкой, а не эпизодическим занятием. Если имеются заболевания сердца, АГ, болезни суставов или другие сопутствующие заболевания пациент должен быть обследован и определен его индивидуальный уровень физических нагрузок, желательно с тестированием (треклинг, велоэргометрия и др.). Любые рекомендации по повышению интенсивности нагрузки как в повседневном режиме, и, особенно, в режиме тренировок и оздоровительных занятий требуют обязательного обследования лиц в возрасте 40 лет и старше (оптимально - с 35-летнего возраста) даже при отсутствии клинических признаков заболевания.

Нагрузка считается оптимальной, когда она проходит в аэробном режиме. Оптимальный режим аэробной нагрузки контролируется ЧСС, составляющей 60-75% от максимальной и рассчитывается по формуле: ЧСС = (220 - возраст человека) x (0,6-0,75). Так, например, человеку в возрасте 50 лет (без клинических проявлений ИБС и без АГ) оптимальный тренировочный режим может быть обеспечен при нагрузке с ЧСС от 102 до 134 ударов в минуту. При наличии ССЗ уровень допустимой нагрузки определяется врачом индивидуально.

Гипергликемия

В данном разделе приводятся базовые рекомендации пациенту с неподтвержденным диагнозом сахарного диабета, но имеющего склонность к гипергликемиям, в частности выявленной при диспансеризации или профилактическом медицинском осмотре. Больные сахарным диабетом должны быть направлены к эндокринологу, пройти индивидуальное углубленное консультирование или школу здоровья при сахарном диабете и получить назначения. При установленном сахарном диабете - больной должен находиться под диспансерным наблюдением врача-эндокринолога и участкового врача.

В ходе углубленного профилактического консультирования в рамках диспансеризации и профилактических медицинских осмотров необходимо:

- оценить совокупность имеющихся у пациента факторов риска и сопутствующие заболевания;
- уточнить анамнез - были ли в прошлом эпизоды повышения уровня глюкозы крови;
- аргументированно информировать пациента о негативном влиянии на его здоровье повышенного уровня глюкозы крови и о необходимости пройти все назначенные исследования для уточнения диагноза, исключения сахарного диабета.

Классификация уровней глюкозы в крови при нарушениях ее метаболизма

(диагностические критерии) ⁹

⁹ Сахарный диабет. Диагностика, лечение, профилактика. Под редакцией И.И.Дедова, М.В.Шестаковой. Монография, 801 стр. Москва, 2011 год.

Нарушения метаболизма	Концентрация глюкозы, ммоль/л (мг/дл)		
	Цельная кровь	Плазма	
глюкозы	венозная	капиллярная	
Сахарный диабет			
натощак	≥8,1 (≥110)	≥8,1 (≥110)	≥7,0 (≥126)
Через 2 ч после нагрузки глюкозой или оба показателя	≥10 (≥180)	≥11,1 (≥200)	≥11,1 (≥200)
Нарушенная толерантность к глюкозе			
натощак	<6,1 (<110)	<6,1 (<110)	<7,0 (<126)
Через 2 ч после нагрузки глюкозой	≥6,7 (≥120) и <10,0 (<180)	≥7,8 (≥140) и <11,1 (<200)	≥7,8 (≥140) и <11,1 (<200)
Нарушенная гликемия натощак			
натощак	≥5,6 (≥100) и <6,1 (<110)	≥5,6 (≥100) и <6,1 (<110)	≥6,1 (≥110) и <7,0 (<126)
Через 2 ч (если определяется)	<6,7 (<120)	<7,8 (<140)	<7,8 (<140)

Цель рекомендаций - снижение уровня гликемии натощак (критерий 5 ммоль/л для капиллярной крови; 6,1 ммоль/л для венозной крови).
 Прежде всего в ходе углубленного профилактического консультирования необходимо информировать пациента и способствовать формированию у него навыков:

- самоконтроля гликемии, рекомендовать обратиться в кабинет медицинской профилактики, в ряде случаев целесообразно рекомендовать, чтобы пациент имел домашний глюкометр и был обучен правильно измерять и оценивать уровень глюкозы крови);
- рационального питания и особенностей питания при периодически повышенном уровне глюкозы крови;
- оптимизации повседневной физической активности и самоконтроля адекватности индивидуальной нагрузки;
- самоконтроля массы тела и знать рекомендуемые для конкретного пациента нормы (желательно, чтобы пациент имел домашние весы);
- регулярного прохождения диспансеризации, профилактических медицинских осмотров, контроль уровня АД, липидов крови, при показаниях необходимо диспансерное наблюдение у врача и выполнения назначенных врачом исследований.

Рекомендации по питанию не носят эпизодического характера, а должны стать для пациента новым образом жизни и питания, пожизненно, что требует специального объяснения.

- Ограничить простые сахара до 10-25 г и менее (3-4 кусков) в течение дня. Сахар можно заменить сухофруктами.
- Белый хлеб лучше заменить - на серый или черный, с отрубями, еще лучше на цельнозерновой (200-300 г).
- Фрукты нужно выбирать не очень сладкие, нужно учесть, что много сахара в винограде, арбузе, бананах.
- Добавлять меньше сахара в компоты и морсы или готовить без сахара.
- Для заготовок лучше фрукты и ягоды замораживать, сушить, но не консервировать с сахаром в виде джема, варенья, повидла.
- Резко ограничить кондитерские изделия (пирог, сдоба, пирожные, печенье, сладкие пшеничные крекеры), мороженое, сладости.
- Исключить потребление сладких напитков, особенно газированных: лимонад, пепси, кока-кола
- Контролировать регулярно вес и уровень сахара в крови.

Прежде всего, рекомендуется ограничение простых углеводов и животных жиров. Желательно учитывать гликемический индекс (ГИ) продуктов (см. таблицу). Ограничить нужно продукты с ГИ 55 и более: сахар, мед, картофель, пшеничные хлопья, манная каша, хлеб белый, рис, макароны высших сортов, кукуруза, банан, сухофрукты свекла. Рекомендуются продукты с индексом до 55 единиц: цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, несладкие фрукты, ягоды, листовые овощи, грибы, бобовые, орехи, низкожировые молочные продукты. Мясо предпочтительно нежирных сортов, а рыба - жирных.

Гликемический индекс некоторых продуктов питания

Высокий ГИ	Низкий ГИ		
Глюкоза	100	Фасоль консервированная	52
Воздушный рис	94	Ячменные хлопья	50
Мед	88	Манго, киви	50
Картофель печеный	85	Хлеб из муки грубого помола с отрубями	50
Кукурузные хлопья	80	Грейпфрутовый сок	49
Карамель	80	Рис отварной	47
Картофель-фри	75	Хлеб с отрубями	47
Хлебцы пшеничные	75	Горошек зеленый	47
Пшеничные хлопья	73	Виноград	46
Арбуз	71	Пиво, квас	45
Овсяные хлопья	70	Абрикосы	44
Хлеб белый	70	Персики	44
Пшеничная мука (в/ сорт)	70	Консервированный горошек	43
Белый рис	70	Дыня	43
Просо	70	Спагетти белые	42
Кукуруза	70	Апельсины, мандарины	42
Картофельное пюре	70	Финики (сушеные)	40
Изюм	67	Овсяные хлопья	40
Сухофрукты	67	Гречневая каша	40
Пепси, кола и др. напитки	67	Земляника, клубника, крыжовник	40
Манная каша	66	Фруктовые соки	40-45
Свекла	65	Хлеб ячменный	38
Хлеб ржаной	63	Хлеб из цельной муки	35
Овсянка	61	Яблоки, груши	35-40
Гамбургер	61	Горох сухой	35
Макароны	60	Йогурт нежирный фруктовый	33
Рисовая вермишель	58	Сливы	33
Бананы	57	Молоко обезжиренное	32
Картофель вареный	56	Фасоль	30
Манго	56	Молоко цельное	28
Попкорн	55	Ягоды	25-30
Рис коричневый	55	Чечевица	27
Овсяное печенье	55	Шоколад черный (60% какао)	25
Овсяные отруби	55	Вишня, брусника	22
Гречка	55	Орехи разные	15-25
		Кефир	15

Потребление табака (курение)

Углубленное профилактическое консультирование для преодоления потребления табака включает:

- оценку степени никотиновой зависимости и готовности пациента отказаться от курения;
- назначение дифференцированного лечения табакокурения в зависимости от степени никотиновой зависимости и степени готовности отказаться от курения;
- динамическое наблюдение;

Оценка степени никотиновой зависимости проводится по тесту Фагестрема:

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете сигарету?	В течение первых 5 м	3
	В течение 6-30 мин	2
	30 мин - 60 мин	1
	Более чем 60 мин	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов: 0-2 - очень слабая; 3-4 - слабая; 5 - средняя; 6-7 - высокая; 8-10 - очень высокая.

Оценка степени мотивации к отказу от курения может быть проведена с помощью двух нижеприведенных вопросов - по сумме баллов (> 6 - высокая мотивация к отказу от курения, пациенту можно предложить лечебную программу с целью полного отказа от курения; 4-6 баллов - слабая мотивация, пациенту можно предложить короткую лечебную программу с целью снижения курения и усиления мотивации; <3 баллов - отсутствие мотивации и пациенту можно предложить программу снижения интенсивности курения).

1) Бросили бы вы курить, если бы это было легко?

- Определенно нет - 0
- Вероятнее всего, нет - 1
- Возможно, да - 2
- Вероятнее всего, да - 3
- Определенно, да - 4

2) Как сильно вы хотите бросить курить?

- На хочу вообще - 0
- Слабое желание - 1
- В средней степени - 2
- Сильное желание - 3
- Одновременно хочу бросить курить - 4

В ходе детального опроса (беседы) пациента и ответов на вопросы, у пациента может формироваться осознанное отношение к негативным последствиям табакокурения, потому диагностические тесты, кроме своего прямого назначения важны и для осмысления пациентами проблемы и повышения их мотивации к отказу от потребления табака.

Подходы к лечению табакокурения зависят от степени табачной зависимости и готовности к отказу от курения.

Углубленное профилактическое консультирование в ходе диспансеризации должно носить характер поведенческого, мотивационного консультирования, в связи с чем оно направлено как на информирование о вредном воздействии табачного дыма на организм, с учетом индивидуальных особенностей пациента, так и на оказание помощи в изменении установок по отношению к курению и помощь в преодолении сомнений и опасений возможных негативных последствий отказа от курения, таких как стресс, набор "лишнего веса", проявлений синдрома отмены. В ходе углубленного профилактического консультирования вместе с пациентом обсуждаются наиболее важные ситуации и проблемы, связанные с табакокурением.

Причины, по которой пациент должен отказаться от курения:

- Врач старается разобрать с пациентом причины курения и причины для отказа от курения, привязывая к состоянию его здоровья, наличию факторов риска, или к другим факторам, важным лично для него - наличием маленьких детей, изменении внешности, прошлые попытки бросить курить. При неудачных попытках бросить курить в прошлом, с пациентом обсуждаются причины и ситуации, почему произошел срыв и закуривание вновь - эти препятствия должны быть учтены при консультировании и построении плана действий.

- **Последствия курения.** Врач обсуждает с пациентом известные ему отрицательные последствия курения: затруднение дыхания, кашель, возникновение или обострение бронхиальной астмы и других хронических болезней легких, сердечно-сосудистые болезни (инфаркт, инсульт), онкологические болезни рак легких, рак груди и других локализаций, риск неблагоприятного исхода беременности и риск для здоровья будущего ребенка у беременных женщин, проблемы с эректильной дисфункцией у мужчин, преждевременное старение кожи. Необходимо:
 - уточнить, какие из этих факторов наиболее важны для пациента (при аргументировании необходимости отказа от курения учесть эти факторы);
 - обратить внимание пациента на то, что потребление "легких сигарет" и других форм табака также вредно для здоровья, как обычных сигарет, а курение "легких сигарет" намного, чем обычных, вреднее еще для окружающих людей;
 - объяснить пагубные последствия "пассивного курения" - для самого пациента и для окружающих его людей: повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака легкого и хронических респираторных заболеваний у лиц, подверженных воздействию окружающего табачного дыма;
 - подчеркнуть особый вред "пассивного курения" для детей - повышенный риск внезапной интубриальной и младенческой смерти, повышенный риск рождения детей с малым весом, а значит, подверженных развитию хронических респираторных и сердечно-сосудистых болезней в будущем, повышенный риск развития бронхиальной астмы, отитов, респираторных заболеваний у детей курящих родителей.

- **Преимущества отказа от курения.** Врач вместе с пациентом обсуждает наиболее значимые для него преимущества отказа от потребления табака. В привязке к состоянию здоровья пациента, наследственности, семейных ситуаций и др. и с его личными мотивами разбирает с пациентом пользу отказа от курения, например:

- улучшение самочувствия и состояния здоровья;
- восстановление/улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной системы;
- улучшение вкусовых и обонятельных ощущений;
- повышение выносливости и работоспособности;
- улучшение цвета лица и состояния кожи;
- снижение риска преждевременного старения;
- снижение риска развития хронических заболеваний;
- снижение риска развития эректильной дисфункции у мужчин;
- увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей.

- **Препятствия для отказа от курения.** Врач спрашивает у пациента, что мешает ему отказаться от курения, обсуждает с ним все препятствия и пытается аргументировано опровергнуть его доводы, объясняет, что большинство трудностей на пути к отказу от курения связано с табачной зависимостью, которую можно преодолеть с помощью лечения. Чаще всего курящие высказывают в качестве аргументов против отказа от курения болезнь синдрома отмены, повышение стресса, увеличение массы тела (веса), ухудшения настроения, утраты, подавленности и депрессии, нежелание утратить удовольствие от курения, болезнь неудачи.

- **Построение.** Мотивационное консультирование повторяется при каждой встрече с пациентом. При этом учитываются все предыдущие попытки пациента бросить курить (если таковые были), тщательно вместе с пациентом анализируются причины срыва, даются рекомендации на основании "анализа ошибок". Врач объясняет пациенту, что у многих курящих возможно несколько эпизодов срыва, прежде чем добиваются результата.

- При углубленном профилактическом консультировании рекомендуется придерживаться некоторых приемов в ведении беседы с пациентом, которые помогают достижению цели консультирования. Такие приемы можно представить как совокупность пяти "О": Открытые вопросы, Одобрение, Осмысление услышанного, Обобщение и Отработка потенциала изменений¹⁰.

¹⁰ Sue Henry-Edwards, Rachel Humenik, Robert Ali, Marietela Monteiro and Vladimir Poznyak. Brief Intervention for Substance Use: A Manual for Use in Primary Care. (Draft Version 1.1 for Field Testing). Geneva, World Health Organization, 2003.

Открытые вопросы - задавать вопросы без предложения возможных вариантов ответов, вопросы, требующие обдуманных ответов и содействующих дальнейшей беседе с пациентом.

Примеры открытых вопросов:

- *Что Вы видите хорошего (положительного) в потреблении табака? Или Что Вам нравится в потреблении табака?*
- *Что Вы видите плохого (отрицательного) в потреблении табака? Или Есть что-нибудь, что Вам не нравится в потреблении табака?*
- *Что Вы знаете о воздействии табачного дыма?*

Почему Вы курите?
Как Вы думаете, почему Ваши родные хотят, чтобы Вы бросили курить?

Я вижу Вас беспокоит тот факт, что Вы курите, расскажите, пожалуйста, что Вас конкретно волнует?

Что бы Вы хотели преодолеть?

Одобрение и поощрение высказываний и действий пациентов помогает создать атмосферу взаимопонимания и согласия с пациентом, помогает подбадривать его, повысить его уверенность в себе и в своих действиях.

Примеры одобрений и поощрений:

- Слабко, что пришли
- Очень хорошо, что Вы согласились на беседу, даже если Вы не думаете пока отказаться от курения
- Вы абсолютно правы, что внезапным отрицательным фактором курения является... (поддержать правильное высказывание пациента)
- Я уверен(а), что Вы сможете преодолеть трудности и отказаться от курения
- Не бойтесь вылезать "слабым" табачную зависимость не всегда можно преодолеть без помощи врача и без лечения
- Как Вы хорошо придумали заменить "утреннее курение" пробежками!
- Я уверен(а), у Вас все получится!

Хорошо, что у Вас положительный настрой - медицина располагает большим арсеналом методов лечения табачной зависимости, но они эффективны, когда человек сам помогает себе.

Осмысление услышанного. В ходе беседы стараться корректировать мнение и отношение пациента и давать объяснения с учетом индивидуальных характеристики и показателей здоровья, сопутствующих факторов риска пациента, данных анамнеза и результатов диспансеризации. Этот прием используется для того, чтобы выявить и показать пациенту его неуверенность, подтолкнуть его к более глубокому пониманию проблемы и убедить принять решение к отказу от курения.

Например:

- Вы, наверно, удивлены, что у Вас высокий риск развития сердечно-сосудистых/бронхолегочных/метаболических расстройств, и что курением Вы только усугубляете этот риск.
- Вы, наверно, удивлены, узнав, что отказ от курения - самый действенный и экономичный способ снижения риска сердечно-сосудистых и других хронических болезней...
- Вы думаете, что Вам назначат лекарства, и у Вас все отрегулируется, но Вы знаете, не знаете, что эффективность лечения будет низкой если Вы будете
- Вы должны быть заинтересованы, чтобы Ваш ребенок родился и рос здоровым

- Я понимаю, Вам самому, наверно, пришло в голову расстаться с курением, но только решимости не хватало или уверенности в успехе
- Вам нравится курить, но курение портит Ваши отношения с Вашей семьей, кроме того, это немалые расходы...
- Вам нравится курить, и пока Вы молоды и у Вас нет жалоб, Вы отменяете от себя мысль, что Вы тоже когда-нибудь можете заболеть впоследствии потребления табака...

Обобщение помогает врачу собрать воедино и подытожить все доводы, приведенные в ходе беседы с пациентом, и подготовить его к дальнейшим действиям по отказу от курения. Обобщение и повторение усиливает воздействие консультирования в целом. Врач избирательно обобщает итоги беседы, выбирая то, на что пациенту важно обратить внимание. Обобщение должно быть кратким. Например:

Итак, Вы курите, вам нравится курить, и Вам не приятна мысль о том, чтобы бросить курить. Между тем, у вас уже сейчас признаки ...и высокий риск развития ... заболеваний. К тому же, у Вас растет маленький ребенок и Вам не безразлично Ваше здоровье и судьба Вашего ребенка. Вам неприятна мысль об отказе от курения потому, что Вы боитесь, что можете не справиться.

Осознание (выявление) потенциала для изменения поведения. На основе

проведенной беседы в диалоге с курящим пациентом является его потенциал к изменениям поведения в отношении курения и твердость мотивации пациента к отказу от курения (или отрицание желания отказа). Потенциал изменения курительного поведения определяется признанием пациентом вредных последствий своего поведения, признанием преимуществ изменения поведения, проявлением оптимистичного настроения в отношении изменения поведения и готовности к изменению поведения.

Некоторые советы, которые помогут курящему пациенту изменить курительное поведение:

- стараться думать только о "преимуществах" отказа от курения, которые у каждого человека могут быть индивидуальными в зависимости от обстоятельств;

- объявить о своем стремлении бросить курить и начале жизни без табака окружающим, жевательной резинкой и авторитетным людям, чтобы предостеречь от отonosия принятого решения;

- оценить ситуации, при которых наиболее часто пациент курит, возможно "автоматически" (утром, после кофе, выход на улицу и пр.) и быть наиболее внимательным в этих ситуациях, убрать с видимых мест предметы, напоминающие о курении (прочнее удобное кресло переставить на другое место, убрать пепельницу и пр.);

- избегать прожуренных помещений и ситуаций, провоцирующих к закуриванию;

- заменить перекуры низкокалорийными фруктами, овощами или жевательной резинкой, не содержащей сахара;
- поощрять себя при устойчивости к соблазнам закурить (выбор поощрения за самим пациентом);

- не бояться обратиться за помощью при сильной тяге к курению (кабинет/отделение медицинской профилактики).

При высокой степени готовности к отказу от курения, особенно при наличии высокой степени никотиновой зависимости, поведенческое консультирование следует сочетать с медикаментозной или немедикаментозной терапией для снижения табачной зависимости. Рекомендовать пациенту повторное посещение кабинета (отделения) медицинской профилактики, назначить лечение в соответствии со стандартом и рекомендовать динамическое наблюдение. Контроль и наблюдение необходимы для профилактики возврата к курению, опасность которого особенно велика в течение первых 6 месяцев. При отсутствии должной поддержки до 75-80% лиц возвращаются к курению.

Пациент должен быть информирован о возможных реакциях и симптомах, которые могут возникнуть при отказе от курения: сильное желание закурить, возбудимость, беспокойство, нарушение концентрации внимания, раздражительность, ухудшение настроения, чувство гнева, депрессия, сонливость, головная боль, головокружение, бессонница, тремор, потливость, увеличение веса, усиление кашля, затруднение отхождения мокроты, чувство зажатости в груди, боли в мышцах и др. В этих ситуациях рекомендовать пациенту обратиться к врачу.

Для облегчения симптомов отмены рекомендуется:

- увеличение потребления продуктов, богатых витаминами - С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимон и др.) витамин Е (яблочное грубого помола, крупы), витамина В12 (зеленый горошек, апельсины, дыни), витамина РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель), витамина А (овощи, особенно морковь), витамина Е (яблочное грубого помола, растительное масло, зеленые овощи, зародки пшеницы);

- в качестве источника углеводов, предпочтительнее употребление меда, чем чистого сахара;

- никотиновую зависимость, сопровождающуюся, как правило, "замкнутостью" внутренней среды организма, уменьшает щелочное питье (натуральные минеральные воды, соки, овощные отвары);

- назначение отхаркивающих средств, щелочное питье для облегчения отделения мокроты;

- избегать провоцирующих курение ситуаций, пребывание в помещении, где курят;

- психологическая, социальная поддержка окружающих, одобрительное отношение к некурению, способствуют закреплению отказа от курения;

- физическая активность - упражнения, бег, ходьба на лыжах, плавание на свежем воздухе или в факультурных залах. Расширение физической активности можно рекомендовать как здоровую альтернативу курению;

- динамическое наблюдение курящих лиц с высоким суммарным сердечно-сосудистым риском без наличия заболеваний проводится в кабинете/отделении медицинской профилактики, при наличии заболеваний - участковым врачом в соответствии с утвержденным Мнздравом России Порядком диспансерного наблюдения.

Подозрение на пагубное потребление алкоголя

В ходе углубленного профилактического консультирования пациента с выявленным пагубным потреблением алкоголя рекомендуется:

- информировать пациента о том, что у него имеется подозрение и риск чрезмерного (пагубного) потребления алкоголя;

- объяснить негативное влияние алкоголя на здоровье, течение заболеваний и пр. (в зависимости от конкретной ситуации);

- спросить пациента об его отношении к собственной привычке потребления алкогольных напитков и готовности снизить это потребление;
- совместно с пациентом проанализировать ситуации, провоцирующие чрезмерное потребление алкоголя;

- рекомендовать снизить потребление (отказаться полностью в ряде ситуаций);

- дать памятку, посоветовать обратиться за помощью к наркологу при подозрении на наличие зависимости.

Если пациент не готов к изменениям - повторить рекомендации и аргументировать необходимость снижения потребления алкоголя с учетом состояния здоровья данного пациента, сопутствующих заболеваний, факторов риска, наследственности, семейных отношений, профессиональных факторов и др. Дать пациенту памятку и объяснить, что если пациент при самоанализе решит ограничить потребление алкоголя и не сможет этого сделать самостоятельно рекомендовать обратиться в кабинет (отделение) медицинской профилактики или к врачу-наркологу.

Если пациент согласен и готов к изменению алкогольного поведения составить совместный практический и реалистичный план действий, самостоятельных шагов пациента к снижению потребления алкоголя или отказу от алкогольных напитков, дать памятку и назначить дату повторного визита. Если пациент считает, что не сможет самостоятельно изменить потребление алкоголя, направить к врачу-наркологу.

Подозрения на пагубное потребление наркотиков и психотропных средств

В ходе углубленного профилактического консультирования пациента с выявленным пагубным потреблением наркотиков и психотропных средств рекомендуется:

- информировать пациента о том, что у него имеется подозрение на зависимость от потребления наркотиков и психотропных средств;

- объяснить негативное влияние немедицинского потребления наркотиков и психотропных средств на здоровье, течение заболеваний и пр. (в зависимости от конкретной ситуации);

- спросить пациента об его отношении к собственной привычке потребления наркотиков и психотропных средств и готовности снизить это потребление;

- совместно с пациентом проанализировать ситуации, провоцирующие потребление наркотиков и психотропных средств;

- рекомендовать отказаться полностью от потребления наркотиков и психотропных средств;

- дать памятку, посоветовать обратиться за помощью к наркологу при подозрении на наличие зависимости.

Если пациент не готов к изменениям - повторить рекомендации и аргументировать необходимость снижения потребления наркотиков и психотропных средств с учетом состояния здоровья данного пациента, сопутствующих заболеваний, факторов риска, наследственности, семейных отношений, профессиональных факторов и др. Дать пациенту памятку и рекомендовать обратиться к врачу-наркологу.

Если пациент согласен и готов к изменению поведения дать памятку и объяснить когда, где и как он может обратиться к врачу-наркологу.

6. Методические принципы группового профилактического консультирования (каждого пациента)

Школа пациента - является организационной формой профилактического группового консультирования (игиенического обучения и воспитания)¹¹. Цель школ пациентов:

¹¹ Укрепление здоровья и профилактики заболеваний. Основные термины и понятия/Под ред. Валкова А.И., Оганова Р.Г. - М., GEOTAP-Медиа, 2000. - 21 с.

- повышение информированности пациентов о заболевании и факторах риска развития заболеваний и осложнений;
- повышение ответственности пациента за сохранение здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к здоровью, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению;
- формирование умений и навыков по самоконтролю и самопомощи в неотложных ситуациях;
- формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих, управляемых факторов риска.

При групповом методе консультирования (школе пациента) процесс профилактического консультирования облегчается и повышается его эффективность, пациенты не только получают важные знания, но и необходимую им социальную поддержку.

Преимущества группового профилактического консультирования. Обучение в группе усиливает действенность обучения - создается атмосфера коллектива, нивелируется чувство одиночества, улучшается эмоциональный контакт. Эффективность повышается за счет обмена опытом между пациентами, примеров из их жизни и пр. Необходимо помнить, что групповое обучение более эффективно, если подкрепляется индивидуальным консультированием. В ряде ситуаций желательно, чтобы обучение проводилось на уровне семьи, в частности когда консультирование затрагивает вопросы питания, физической активности, поведенческих привычек, которые, как известно, нередко носят семейный характер. Школа пациентов, как форма группового консультирования позволяет в полной мере обеспечить эффективную реализацию основ углубленного профилактического консультирования - при групповом обсуждении создаются условия для более эффективного применения основных принципов и приема обучения взрослого человека с учетом психологии изменения поведения и поведенческих привычек.

История создания школ пациентов с различными заболеваниями хронического течения насчитывает в нашей стране более 15 лет. Накоплен богатый опыт проведения группового обучения пациентов при различных заболеваниях: сахарном диабете, артериальной гипертензии, бронхиальной астме, ишемической болезни сердца и других болезнях, убедительно доказана клиническая, социальная и экономическая эффективность данного метода профилактического консультирования.

Основные принципы проведения школ пациентов:

(1) формирование "тематической" целевой группы пациентов с относительно сходными характеристиками: например, больные с несложным течением артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца; больные ишемической болезнью сердца, перенесшие инфаркт миокарда, острый коронарный синдром, интервенционное вмешательство и др.; пациенты с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний без клинических симптомов болезни и т.д. Такое формирование групп создает атмосферу социальной поддержки, что немаловажно для эффективного консультирования и получения долгосрочного устойчивого результата.

(2) для избранной целевой группы проводится цикл занятий по заранее составленному плану и по согласованному графику; одно из основных требований - посещение всего цикла занятий.

(3) численность целевой группы пациентов должна быть не более 10-12 человек; необходим контроль, чтобы пациенты посетили все (или большинство) из запланированных занятий.

(4) организация группового консультирования должна проводиться в специально оборудованном помещении (стол, стулья, демонстрационный материал, раздаточный материал, блокноты и пр.).

Необходимо избегать наиболее частой ошибки при организации школы. Школа пациентов, к сожалению, нередко подменяется "лекторием", когда темы объявляются заранее в определенные дни и часы и на эти лекции приходят пациенты с самыми разными заболеваниями. Такая форма работы, хотя и весьма трудоемкая для медицинских специалистов, практически неэффективна, т.к. нарушаются главные принципы группового консультирования.

Школы пациентов в рамках диспансеризации, профилактических медицинских осмотров проводятся медицинскими работниками кабинетов (отделений) медицинской профилактики (врач, фельдшер медицинской профилактики). Для проведения школ необходимо обученный персонал и обеспечение условий для эффективного группового консультирования.

При необходимости для проведения отдельных занятий могут привлекаться профильные специалисты (при наличии их в учреждении - психологи и др.). Пациенты направляются в школу пациента участковым врачом. Желательно, чтобы врач (фельдшер) кабинета (отделения) медицинской профилактики предварительно ознакомился с данными амбулаторной карты пациента.

Программа обучения строится из цикла структурированных занятий, продолжительностью около 60 минут каждое. Всего в цикле оптимально 2-3 занятия в зависимости от целевой группы.

Каждое занятие включает информационный материал и активные формы обучения, направленные на развитие умений и практических навыков у пациентов. Все занятия должны быть заранее хронометрированы, иметь четкие инструкции по ведению.

Информационная часть занятий проводится в течение каждого занятия кратко, по блокам не более 10-15 минут, чтобы избежать пассивной формы работы с пациентами. Содержание обучения изложено в специальной методической литературе и частично в базовом информационном материале по углубленному профилактическому консультированию.

Активная часть занятий содержит активную работу с пациентами, которая может проводиться в разных формах и простых действиях:

- вопросы-ответы;
- заполнение вопросников, имеющих отношение к теме занятия, и обсуждение их результатов - по ходу обсуждения могут даваться целевые советы, что имеет более высокую эффективность результативности, чем безадресные советы;
- проведение расчетов и оценок, например, расчет индекса массы тела, суточной калорийности и пр.;
- обучение практическим навыкам - измерения артериального давления, подсчета пульса и др.
- знакомство со справочными таблицами и постерование рациона и пр.

Программа обучения пациентов в школе здоровья может быть разработана на основе материалов, изложенных в разделе по углубленному профилактическому консультированию.

Вся наглядная информация, используемая в школе должна быть: красочной, демонстративной, запоминающейся, понятной, заинтересовывающей, доступной.

Рассматривая тематику группового профилактического консультирования (школ пациентов) в рамках диспансеризации:

- школа по коррекции основных факторов риска хронических НИЗ/ССЗ, выявляемых в ходе диспансеризации и профилактических осмотров;
- школа по снижению избыточной массы тела, оптимизации физической активности и рациональному питанию;
- школа для пациентов с повышенным артериальным давлением.

Заключение

В заключение следует подчеркнуть, что среди многих проблем профилактики НИЗ, находящихся в компетенции и зоне ответственности системы здравоохранения, межличностные отношения врача и пациента вне зависимости от имеющихся проблем со здоровьем выступают как ключевые, так как могут являться основным движущим началом реальных и успешных превентивных мер при условии базирования на концептуальных принципах эффективного профилактического консультирования. В то же время, если эти принципы не учитываются, трудно ожидать партнерских согласованных действий врача и пациента в оздоровлении поведенческих привычек, лежащих в основе многих факторов риска НИЗ.

Рекомендуемая литература

1. Рекомендации Европейского общества кардиологов и Европейского общества атеросклероза по лечению дислипидемий. Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии 2012; 8(1) Приложение.
2. Школа Здоровья: артериальная гипертензия. Руководство для врачей/под ред. Р.Г.Оганова.-М.: Гэотар-Медиа, 2008. - 192 с.
3. Школа Здоровья: факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Руководство для врачей/под ред. Р.Г.Оганова.- М.: Гэотар-Медиа, 2009. - 160 с.
4. Школа Здоровья: избыточная масса тела и ожирение. Руководство для врачей/под ред. Р.Г.Оганова.- М.: Гэотар-Медиа, 2010. - 112 с.
5. Профилактическое консультирование пациентов с избыточной массой тела и ожирением. // Пособие для врачей. ISBN 978-5-98856-017-7. М-2010. - 118 с.
6. Национальные рекомендации по кардиоваскулярной профилактике. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2011; 10(6). Приложение 2.
7. Оказание медицинской помощи по снижению избыточной массы тела. Методические рекомендации. Организация-разработчик: ФГБУ "ТНЦЦ профилактической медицины" Минздрава России. Москва 2012. - 53 с.
8. Оказание медицинской помощи по снижению профилактике и отказу от курения. Методические рекомендации. Организация-разработчик: ФГБУ "ТНЦЦ профилактической медицины" Минздрава России. Москва 2012. - 42 с.
9. Физическая активность. Методические рекомендации. Организация-разработчик: ФГБУ "ТНЦЦ профилактической медицины" Минздрава России. Москва 2012- 33 с.

10. Плавинский С.Л., Кузнецова О.Ю., Барина А.Н. и совет «Скрининг и краткосрочное вмешательство, направленные на снижение опасного и вредного потребления алкоголя. // С.-Пб. Ин-т общественного здравоохранения. - 2011. - 154 с.

Приложение N 2. Поименный и по возрастной список граждан терапевтического, в том числе цехового, участка (участка врача общей практики (семейного врача))

Приложение N 2
к методическим рекомендациям

Поименный и по возрастной список граждан терапевтического, в том числе цехового, участка (участка врача общей практики (семейного врача)) N _____ по состоянию на 1 января 201_ года

Фамилия, имя, отчество	Адрес места фактического проживания	Электронный адрес	Телефоны: домашний, мобильный, служебный	Дата информирования о порядке проведения диспансеризации	Согласованный с гражданином срок прохождения диспансеризации
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 21 год					
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 24 года					
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 27 лет					
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 30 лет					
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 33 года					
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 36 лет					
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 39 лет					
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 42 года					
Список лиц, которым в 201_ году исполняется 99 лет					

Приложение N 3. Календарный план-график прохождения диспансеризации гражданами терапевтического, в том числе цехового, участка (участка врача общей практики (семейного врача))

Приложение N 3
к методическим рекомендациям

Календарный план-график прохождения диспансеризации гражданами терапевтического, в том числе цехового, участка (участка врача общей практики (семейного врача)) N _____ в 201_ году

Месяц, рабочие дни	ФИО гражданина	пол	возраст	Отметка прохождения диспансеризации	
				1-го этапа	2-го этапа
Январь					
января	Иванов И.И.	м	27		
	Петров П.И.	ж	39		
	Сидоров В.Е.	м	69		
января	Кузнецова М.П.	ж	21		
января	Степанова О.Ф.	ж	72		
	Дядук М.П.	м	36		
	Ульянова Е.П.	ж	87		
января	Марина В.С.	м	45		
января	Соловьева И.И.	ж	42		
	Третьяков Б.М.	м	75		
января					
января					
января					
января					

Приложение N 4. Диспансеризация взрослого населения

Приложение N 4
к методическим рекомендациям

(краткая информация для граждан о диспансеризации и порядке ее прохождения)

Основные цели диспансеризации

Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации (далее - хронические неинфекционные заболевания), к которым относятся:

- болезни системы кровообращения и в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания;
- злокачественные новообразования;
- сахарный диабет;
- хронические болезни легких.

Указанные болезни обуславливают более 75% всей смертности населения нашей страны.

Кроме того, диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития указанных заболеваний, к которым относятся:

- повышенный уровень артериального давления;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- повышенный уровень глюкозы в крови;
- курение табака;
- пагуное потребление алкоголя;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- избыточная масса тела или ожирение.

Важной особенностью диспансеризации является не только раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, но и проведение всеми гражданами, имеющими указанные факторы риска краткого профилактического консультирования, а так же для лиц с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском индивидуального углубленного и группового (школа пациента) профилактического консультирования. Такие активные профилактические вмешательства позволяют достаточно быстро и в значительной степени снизить вероятность развития у каждого конкретного человека опасных хронических неинфекционных заболеваний, а у лиц уже страдающих такими заболеваниями значительно уменьшить тяжесть течения заболевания и частоту развития осложнений.

Где и когда можно пройти диспансеризацию

Граждане проходят диспансеризацию в медицинской организации по месту жительства, работы, учебы или выбору гражданина, в которой они получают первичную медико-санитарную помощь (в поликлинике, в центре (отделении) общей врачебной практики (семейной медицины), во врачебной амбулатории, медресах и др.).

Ваш участковый врач (фельдшер) или участковая медицинская сестра или сотрудник регистратуры подробно расскажут Вам где, когда и как можно пройти диспансеризацию, согласуют с Вами ориентировочную дату (период) прохождения диспансеризации.

Сколько времени занимает прохождение диспансеризации

Прохождение обследования первого этапа диспансеризации как правило требует два визита. Первый визит занимает ориентировочно от 3 до 6 часов (объем обследования значительно меняется в зависимости от Вашего возраста). Второй визит проводится обычно через 1-6 дней (зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследования) к участковому врачу для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.

Если по результатам первого этапа диспансеризации у Вас выявлено подозрение на наличие хронического неинфекционного заболевания или высокий и очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск участковый врач сообщает Вам об этом и направляет на второй этап диспансеризации, длительность прохождения которого зависит от объема необходимого Вам дополнительного обследования.

Как пройти диспансеризацию работающему человеку

Согласно статьи 24 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 года N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации:

- Для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в медицинскую организацию (поликлинику) утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.

- Взять с собой утреннюю порцию мочи в объеме 100-150 мл. Перед сбором мочи обязательно следует сделать тщательный туалет половых органов. Для сбора мочи и кала предпочтительно использовать промышленно произведенные специальные контейнеры (небольшие емкости) для биопроб, которые можно приобрести в аптеке. Для анализа мочи нужно собрать среднюю порцию мочи (исключить мочеиспускание, а затем через 2-3 секунды подставить контейнер для сбора анализа). Учитывая тот факт, что некоторые продукты (свекла, морковь) способны окрашивать мочу, их не следует употреблять в течение суток до забора материала. Также, гражданам, которые принимают мочегонные препараты, по возможности следует прекратить их прием, поскольку эти препараты изменяют удельный вес, кислотность и количество выделяемой мочи. Относительным ограничением является менструальный период у женщин. Желательно, чтобы проба мочи была сдана в лабораторию в течение 1,5 часов после ее сбора. Транспортировка мочи должна проводиться только при плоской температуре, в противном случае выпадающие в осадок соли могут быть интерпретированы как проявление почечной патологии, либо совершенно затруднят процесс исследования. В таком случае анализ придется повторить.

- Лицам в возрасте 45 лет и старше для исследования кала на скрытую кровь необходимо во избежание ложноположительных результатов в течение 3 суток перед диспансеризацией не есть мясную пищу, а также других продуктов, в состав которых входит значительное количество железа (яблоки, зеленый лук, сладкий болгарский перец, бобы, фасоль, шпинат), а также овощи, содержащие много таких ферментов, как каталаза и пероксидаза (огурцы, хрен, цветная капуста), исключить прием железосодержащих лекарственных препаратов, в том числе гепатогена, отменить прием аскорбиновой кислоты, ацетилсалициловой кислоты (асpirин) и другие нестероидных противовоспалительных средств (таких как вольтарен, диклофенак и т.д.), отказаться от использования любых слабительных средств и клизм. При проведении анализа кала иммунохимическим методом ограничением в приеме пищи не требуется (уточните примененный метод исследования у своего участкового врача медресы или в кабинете медицинской профилактики). Избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета. Это может быть причиной неправомерного результата.

- На емкости с мочой и калом необходимо разместить наклейку со своей фамилией и инициалами.

- Женщинам необходимо помнить, что забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации, при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза, что для снижения вероятности получения ложных результатов анализа мазка необходимо исключить половые контакты в течение 2 суток перед диспансеризацией, отменить любых вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

- Мужчинам в возрасте старше 50 лет необходимо помнить, что лучше воздержаться от прохождения диспансеризации в течение 7-10 дней после 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 простатспецифического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы).

- Если Вы в текущем или предстоящем году проходите медицинские исследования возьмите документы, подтверждающие это и покажите их медицинским работникам перед началом прохождения диспансеризации.

- Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации Вам объяснит участковый врач (фельдшер).

Какой документ получает гражданин по результатам прохождения диспансеризации

Каждому гражданину, прошедшему диспансеризацию выдается Паспорт здоровья, в который вносятся основные выводы (заключения, рекомендации) по результатам проведенного обследования.

Регулярное прохождение диспансеризации позволит Вам в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно

Приложение N 5. Основные результаты диспансеризации (профилактического медицинского осмотра)

Приложение N 5
к методическим рекомендациям

Маршрутная карта диспансеризации (профилактического медицинского осмотра)

(фамилия, имя, отчество
пациента, возраст - полных
лет)

Наименование осмотра (исследования)	Где проводится (местонахождение, № кабинета)	Рекомендуемая последовательность проведения осмотров (исследований)	Дата и подпись врача (иного медицинского работника) о прохождении гражданином осмотра (исследования)
Анкетирование на выявление заболеваний и факторов риска их развития, антропометрия, измерение артериального давления			
Измерение внутриглазного давления			
Экспресс анализ на общий холестерин и глюкозу крови			
Осмотр фельдшером (акушеркой) в смотровом кабинете с взятием мазка с шейки матки (для женщин)*			
* Не проводится при прохождении профилактического осмотра.			
Осмотр врачом-неврологом (для граждан в возрасте 51, 57, 63, 69 лет)*			
* Не проводится при прохождении профилактического осмотра.			
Флюорография легких			
Маммография (для женщин)			
Электрокардиография (ЭКГ)*			
* Не проводится при прохождении профилактического осмотра.			
УЗИ органов брюшной полости (для граждан в возрасте 39, 45, 51, 57, 63, 69 лет)*			
* Не проводится при прохождении профилактического осмотра.			
Анализ крови на гемоглобин, лейкоциты, СОЭ			
Клинический (формула) анализ крови (для граждан в возрасте 39, 45, 51, 57, 63, 69 лет)*			
* Не проводится при прохождении профилактического осмотра.			
Биохимический общерастворимый анализ крови (для граждан в возрасте 39, 45, 51, 57, 63, 69 лет)*			
* Не проводится при прохождении профилактического осмотра.			
Анализ крови на общий холестерин, холестерин низкой и высокой плотности, триглицериды (для граждан с общим холестерином крови 5 ммоль/л и более)			
Анализ крови на простат-специфический антиген (мужчинам старше 50 лет)*			
Общий анализ мочи*			
* Не проводится при прохождении профилактического осмотра.			
Анализ капа на скрытую кровь			
Осмотр участкового врача (фельдшера)/врача общей практики/семейного врача Профилактическое консультирование кратков		(заключительный)	
Второй этап диспансеризации*			
Осмотр участкового врача (фельдшера)/врача общей практики/семейного врача		(заключительный)	

Профилактическое консультирование краткое			
---	--	--	--

Основные результаты диспансеризации (профилактического медицинского осмотра)

Ранне известные заболевания	имеющиеся				
Наследственность по болезням системы кровообращения	по	Отягощена	по Не отягощена Не известно.		
Наследственность по злокачественным новообразованиям	по	Отягощена	по Не отягощена Не известно.		
Подозрение на заболевания, медицинские обследования:	показания к	Имеется (Да) Отсутствует (Нет)	Впервые выявленные заболевания: (при возможности указывается стадия заболевания)		
Подозрение на наличие стенокардии напряжения					
Показания к проведению дуплексного сканирования брахицефальных артерий					
Показания к углубленному профилактическому консультированию (указать по каким факторам риска)			Подозрение на хроническое нефункционное заболевание, требующее дообследования		
Подозрение на наличие туберкулеза, хронического заболевания легких или новообразования легких					
Показания к проведению эзофагогастродуоденоскопии			Группа здоровья		
Показания к консультации врача-специалиста на втором этапе диспансеризации (указать какого)			Взят под диспансерное наблюдение (указать кем)	Да	Нет
Показания к консультации врача-специалиста вне программы диспансеризации (указать какого)			Нуждается в дополнительном обследовании (лечении)	Да	Нет
Поведенческие факторы риска		Значения параметров, потенциальных или имеющихся биологических факторов риска	Если "Да" указать (подчеркнуть): амбулаторном, стационарном, специализированном, в том числе высокотехнологичном		
Курение	Есть Нет	АД _____ мм рт.ст. Гипотензивная терапия Есть Нет	Нуждается в санаторно-курортном лечении	Да	Нет
Риск пагубного потребления алкоголя или пагубное потребление алкоголя вероятны	Есть Нет	Индекс массы тела _____ кг/м ² Вес _____ кг Окружность талии _____ см. Рост _____ см.	Суммарный сердечно-сосудистый риск _____ % (подчеркнуть) низкий, умеренный, высокий, очень высокий		
			Школа пациента (подчеркнуть)	Проведена	Не проведена
Подозрение на зависимость от алкоголя	Есть Нет	Общий холестерин ммоль/л	Углубленное профилактическое консультирование		
Низкая физическая активность	Есть Нет	Гиполипидемическая терапия Есть Нет	(подчеркнуть)	Проведено	Не проведено
		Глюкоза _____ ммоль/л	Дата, ФИО и подпись врача-терапевта (фельдшера)		
Нерациональное питание	Есть Нет	Гипогликемическая терапия Есть Нет			

Приложение N 6. Анкета на выявление хронических нефункционных заболеваний, факторов риска их развития и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача и правила вынесения заключения по результатам опроса ...

Приложение N 6 к методическим рекомендациям

Анкета на выявление хронических нефункционных заболеваний, факторов риска их развития и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача и правила вынесения заключения по результатам опроса (анкетирования) граждан при прохождении диспансеризации

Форма 1. Форма анкеты на выявление хронических нефункционных заболеваний, факторов риска их развития, туберкулеза и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача

Форма 1

	Дата обследования (день, месяц, год)		
	Ф.И.О. _____ Пол _____		
	Дата рождения (день, месяц, год)	Полных лет _____	
	Поликлиника N _____	Врач-терапевт участковый /врач общей практики (семейный врач)/фельдшер _____	
1.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас повышенное артериальное давление?		
	Нет	да	
2.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется ишемическая болезнь сердца (стенокардия)?		
	Нет	да	
3.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда)?		
	Нет	да	
4.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется цереброваскулярное заболевание (в т.ч. перенесенный инсульт)?		
	Нет	да	
5.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется сахарный диабет или повышенный уровень глюкозы (сахара) в крови?		
	Нет	да	
6.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеются заболевания желудка и кишечника (хронический гастрит, язвенная болезнь, полипы)?		
	Нет	да	
7.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется заболевание почек?		
	Нет	да	
8.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется онкологическое заболевание?		
	Нет	да	
	если "ДА", то какое _____		
9.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется туберкулез легких?		
	Нет	да	
10.	Был ли инфаркт миокарда у Ваших близких родственников (матери или родных сестер в возрасте до 65 лет или у отца, родных братьев в возрасте до 55 лет)?		
	Нет	да	не знаю
11.	Были ли инсульты у Ваших близких родственников (матери или родных сестер в возрасте до 65 лет или у отца, родных братьев в возрасте до 55 лет)?		
	нет	да	не знаю
12.	Были ли у Ваших близких родственников в молодом или среднем возрасте или в нескольких поколениях злокачественные новообразования (рак желудка, кишечника, семейные полипозы)?		
	нет	да	не знаю
13.	Возникает ли у Вас, когда Вы поднимаетесь по лестнице, идете в гору либо спешите или выходите из теплого помещения на холодный воздух, боль, ощущение давления, жжения или тяжести за грудной или в левой половине грудной клетки с распространением в левую руку или без него?		
	нет	да	
14.	Если Вы останавливаетесь, исчезает ли эта боль или эти ощущения в течение примерно 10 минут?		
	нет	да	Принимаю нитроглицерин
15.	Возникла ли у Вас когда-либо внезапная кратковременная слабость или неловкость при движении в одной руке или ноге либо руке и ноге одновременно?		
	нет	да	
16.	Возникло ли у Вас когда-либо внезапное без понятных причин кратковременное онемение в одной руке, ноге или половине лица?		
	нет	да	
17.	Возникла ли у Вас когда-либо внезапно кратковременная потеря зрения на один глаз?		
	нет	да	

18.	Возникло ли у Вас когда-либо внезапно резкое головокружение или неустойчивость при ходьбе, в связи с чем Вы не могли идти, были вынуждены лечь, обратиться за посторонней помощью (вызвать скорую медицинскую помощь)?		
	нет	да	
19.	Бывают ли у Вас ежегодно периоды ежедневного кашля с отделением мокроты на протяжении примерно 3-х месяцев в году?		
	нет	да	
20.	Бывало ли у Вас когда-либо кровохарканье?		
	нет	да	
21.	Беспокоят ли Вас следующие жалобы в любых сочетаниях: боли в области верхней части живота (в области желудка), отрыжка, тошнота, рвота, ухудшение или отсутствие аппетита?		
	нет	да	
22.	Похудели ли Вы за последнее время без видимых причин (т.е. без соблюдения диеты или увеличения физической активности и пр.)?		
	нет	да	
23.	Бывает ли у Вас боль в области заднепроходного отверстия?		
	нет	да	
24.	Бывают ли у Вас кровяные выделения с калом?		
	нет	да	
25.	Бывает ли у Вас неоформленный (полужидкий) черный или дегтеобразный стул?		
	Нет	да	
26.	Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день)		
	нет	да	Курил в прошлом
27.	Вам никогда не казалось, что следует уменьшить употребление алкоголя?		
	нет	да	
28.	Испытываете ли Вы раздражение из-за вопросов об употреблении алкоголя?		
	нет	да	
29.	Испытываете ли Вы чувство вины за то, как Вы пьете (употребляете алкоголь)?		
	нет	да	
30.	Похмеляетесь ли Вы по утрам?		
	Нет	да	
31.	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?		
	до 30 минут	30 минут и более	
32.	Употребляете ли Вы ежедневно около 400 граммов (или 4-5 порций) фруктов и овощей (не считая картофеля)?		
	Нет	да	
33.	Обращаете ли Вы внимание на содержание жира и/или холестерина в продуктах при покупке (на этикетках, упаковках) или при приготовлении пищи?		
	Нет	да	
34.	Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее?		
	Нет	да	
35.	Потребляете ли Вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда или других сладостей в день?		
	Нет	да	
36.	Выпиваете ли Вы или употребляете наркотики для того, чтобы расслабиться, почувствовать себя лучше или вписаться в компанию?		
	Нет	да	
37.	Вы когда-нибудь выпивали или употребляли наркотики, находясь в одиночестве?		
	Нет	да	
38.	Употребляете ли Вы или кто-нибудь из Ваших близких друзей алкоголь или наркотики?		
	Нет	да	
39.	Имеет ли кто-нибудь из Ваших близких родственников проблемы, связанные с употреблением наркотиков?		
	Нет	да	
40.	Случались ли у Вас неприятности из-за употребления алкоголя или наркотиков?		
	нет	да	

41.	Испытываете ли Вы затруднения при мочеиспускании?				
	нет	да			
42.	Сохраняется ли у Вас жжение помочиться после мочеиспускания?				
	нет	да			
43.	Пробуждаетесь ли Вы ночью, чтобы помочиться?				
	нет	да			
	Если "да", то сколько раз за ночь Вы встаёте, чтобы помочиться?				
	1 раз	2 раза	3 раза	4 раза	5 и более

Форма 2. Правила вынесения заключения по результатам опроса (анкетирования)

Форма 2

1. Карта учета диспансеризации (профилактического медицинского осмотра) (далее - Карта) граждан в возрасте 18 лет и старше является основным документом для учета проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения обслуживаемого медицинской организацией.

2. Карта содержит паспортную часть и медицинский раздел для учета проведенных врачами-специалистами осмотров, лабораторно-инструментальных исследований и регистрации заболеваний и факторов риска, выявленных при проведении диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

3. В медицинской части карты отменяется год проведения диспансеризации. Например, [2013]. Далее вписывается месяц(ы), например, [08-09] проведения диспансеризации или профилактического осмотра.

4. В пунктах, предназначенных для записи участвующих в проведении осмотра врачей-специалистов и лабораторно-инструментальных исследований, вписывается состав специалистов и набор лабораторно-инструментальных исследований в соответствии с требованиями Порядка диспансеризации отдельных групп взрослого населения, введенного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.12.2012, N 1006н и Порядком проведения профилактического медицинского осмотра, введенного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.12.2012, N 1011н.

В отведенной ячейке указываются число и месяц, проведенного осмотра, исследования, например, дата "8 мая" записывается: [08/05]. Если в соответствии с возрастом и полом пациента ему в соответствии с вышеуказанными порядками не проводится данное исследование или осмотр специалиста, то в соответствующей ячейке проставляется два знака умножения или две буквы "ХХ", например: [ХХ].

5. Сведения о проведенных осмотрах и исследованиях пациента в рамках проведения диспансеризации или профилактического осмотра вносятся в карту на основании выписки данных сведений из медицинской карты амбулаторного больного (ф. N 025/у) и Маршрутной карты диспансеризации (профилактического медицинского осмотра), утвержденной приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от _____ N _____ (далее по тексту - Маршрутная карта).

6. Все осмотры/консультирования, лабораторно-инструментальные исследования, проведенные пациенту ранее (вне рамках настоящей диспансеризации или профилактического осмотра), но использованные для целей настоящей диспансеризации или профилактического осмотра отменяются овалом, например:

Электрокардиография



7. Если при проведении диспансеризации (профилактического медицинского осмотра) в течение календарного года не был проведен осмотр врачом по одной из специальностей или не выполнены отдельные виды исследований из-за письменного отказа пациента, в соответствующей ячейке за данный год вписывается слово "Отказ" [Отказ], а диспансеризация (профилактический осмотр) считается незавершенной из-за отказа пациента. При отсутствии письменного отказа пациента от прохождения осмотра или исследования в соответствующей ячейке за данный год проставляется прочерк [-], а диспансеризация (профилактический осмотр) считается незавершенной по организационным причинам.

8. Профилактически осматриваемыми с целью выявления больных туберкулезом считаются лица: в возрасте 18 лет и старше, прошедшие флюорографию, рентгеноскопию или компьютерную томографию легких.

9. В строках "Впервые выявленные при диспансеризации (профилактическом осмотре) заболевания" вписываются диагнозы и коды болезней (по МКБ 10), выявленные впервые при проведении диспансеризации (профилактического медицинского осмотра), при возможности указываются стадии заболевания. В этих же строках в разделе "Факторы риска развития заболеваний", указываются в сокращенной форме все имеющиеся у пациента факторы риска, внесенные в Маршрутную карту пациента, при этом используются следующие сокращения (аббревиатуры): ↑ АД - повышенный уровень артериального давления; ↑ ХС - дислипидемия; Курение - потребление табака; ↑ Алк - подозрение на пагубное потребление алкоголя; ↑ ↑ Алк - подозрение на зависимость от алкоголя; (-) Питание - нерациональное питание; ↓ МА - низкая физическая активность; ↑ МТ - избыточная масса тела; Ож1 - ожирение первой степени; Ож2 - ожирение второй степени; Ож3 - ожирение третьей степени.

10. Из заполненных в медицинской организации "Карт учета диспансеризации (профилактических медицинских осмотров)" формируется единая централизованная картотека, организованная по участковому принципу.

10.1. При наличии в городских поликлиниках цеховых участков на обслуживаемые ими контингенты формируются отдельные картотеки.

10.2. Учреждения, не имеющие участкового деления, хранят карты в целом по учреждению.

10.3. Самостоятельные картотеки организуются в медико-санитарных частях, а также на предприятиях тех предприятий, персонал которых не прикреплен к поликлинике для медицинского обслуживания по цеховому принципу.

11. Картотеки диспансеризуемых в сельском административном районе организуются: в ЦРБ и районной больнице - на население, проживающее в районном центре и приписном участке, с выделением территориальных, цеховых и приписных участков; в сельских амбулаториях и участковых больницах - с выделением проживающих в отдельных населенных пунктах, за исключением поселений, обслуживаемых фельдшерско-акушерскими пунктами; по фельдшерско-акушерским пунктам - на все население, проживающее в зоне обслуживания учреждения.

12. Картотеки формируются и ведутся отделением (кабинетом) медицинской профилактики или назначенным администрацией медицинской организации ответственным работником.

13. В обязанности должностного лица, ответственного за работу с картотекой, входит:

13.1. Подготовка карт учета к рабочему состоянию, т.е. контроль правильности заполнения карт, участие в заполнении, рейтингование карт и прочее.

13.2. Введение новых карт в массив картотеки и своевременное изъятие либо замена отработанных карт.

13.3. Текущая и своевременная разноска данных о проведенных и "незавершенных" диспансерных обследованиях из первичных медицинских документов в карты учета диспансеризации (профилактического медицинского осмотра).

13.4. Участие в работе по составлению и подготовке отчетных данных по диспансеризации и профилактическим медицинским осмотрам.

13.5. Контроль за аккуратным заполнением карт учета, бережной эксплуатацией и сохранностью картотеки, а также соблюдением режима по допуску лиц, которым разрешена работа с картотекой.

14. Картотеки являются местом накопления, хранения и получения данных о диспансеризации и профилактических медицинских осмотрах и в целом:

14.1. Планирования работы данного учреждения, его структурных подразделений и отдельных специалистов по подготовке и проведению диспансеризации и профилактических медицинских осмотров населения (на предстоящий год, квартал, месяц и т.д.).

14.2. Контроля и управления ходом проведения диспансеризации (фактический охват населения первичной диспансеризацией, полнота обследований, проведенных фактически по отношению к планируемым и т.д.).

14.3. Составления отчетных данных.

15. "Карта учета диспансеризации (профилактических медицинских осмотров)" после окончания ее использования (полном заполнении) или при выбытии лица из района обслуживания хранится в учреждении в течение одного года после последнего отчетного года.

16. На лиц, допускаемых к работе с картотекой (врачи, участковые медицинские сестры, медицинские регистраторы и т.д.), составляется список, который утверждает главный врач учреждения.

Паспорт здоровья

Министерство здравоохранения Российской Федерации

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Приложение N 8. Медицинский паспорт

Приложение 8
к методическим рекомендациям

Приложение N
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от _____ N _____

Медицинская документация
Учетная форма N 025у-ПЗ-Д
Утверждена приказом
Минздрава России от _____ N _____

Медицинский паспорт

1. Ф.И.О. _____

2. Пол: муж., 3. Дата : :
жен. рождения: _____ : _____ : _____
число месяц год

4. Адрес: _____ дом _____ корп. _____ кв. _____
ул. _____

5. Страховой полис: серия _____ N _____

наименование страховой компании _____

6. СНИЛС: _____

7. Наблюдается поликлиникой _____

8. Телефоны поликлиники: _____

9. Амбулаторная карта N _____ N участка _____

11. Ф.И.О. участкового врача-терапевта (врача общей практики (семейного)) _____

Сигнальные отметки

Группа и R-принадлежность крови: _____

Лекарственная непереносимость: _____

Аллергические реакции _____

Результат диспансеризации/профилактического осмотра

1. Группа здоровья

Вид	Годы				
	2013	2014	2015	2016	2017
медицинского осмотра (Д/ПО)*					
Дата					
Группа здоровья					
Подпись врача					

Примечание: Д - диспансеризация; ПО - профилактический осмотр

I группа здоровья - граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем суммарном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).

II группа здоровья - граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, имеются факторы риска развития таких заболеваний при высоком или очень высоком суммарном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).

III группа здоровья - граждане, имеющие заболевания (состояния), требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании.

2. Диагноз заболевания*

Дата установления	Диагноз

Примечание: заполняется с согласия гражданина

3. Основные показатели

N п/п		Годы				
		2013	2014	2015	2016	2017
1	Рост (см)					
2	Вес (кг)					
3	Индекс массы тела*					
4	Общий холестерин (ммоль/л)					
5	Глюкоза крови (ммоль/л)					
6	АД (мм рт.ст.)					

* Индекс массы тела - отношение веса (кг) к росту (м²)

4. Факторы риска

		2013	2014	2015	2016	2017
1	Отягощенная наследственность (указать заболевания*)					
2	Потребление табака (есть, нет)					
3	Повышенное АД (есть, нет)					
4	Ожирение (есть, нет)					
5	Низкая физическая активность (есть, нет)					
6	Дислипидемия (есть, нет)					
7	Нерациональное питание (есть, нет)					
8	Гипергликемия (есть, нет)					
9	Подозрение на пагубное потребление алкоголя (есть, нет)					
10	Суммарный риск ССЗ, %					
	Подпись врача					

* Примечание: ИБС - ишемическая болезнь сердца; МИ - мозговой инсульт; ЗН - злокачественное новообразование; ХСБП - хроническая обструктивная болезнь легких; СД - сахарный диабет; ГБ - гипертоническая болезнь. АД - артериальное давление; ССЗ - сердечно-сосудистые заболевания.

5. Профилактические мероприятия

Дата	Наименование (указать - углубленное консультирование; школа пациента)	Подпись врача

6. Рекомендации врача

Дата	Рекомендации/дата очередного визита	Подпись врача

7. Целевые уровни факторов риска

Артериальное давление	Ниже 140/90 мм рт.ст.
Общий холестерин крови	Ниже 5,0 ммоль/л
Глюкоза крови	5,6-6,0 ммоль/л
Норма массы тела (по индексу массы тела)	Менее 25,0 кг/м ²
Окружность талии:	
Мужчины	Менее 94 см
женщины	Менее 80 см

8. Классификация массы тела (индекс массы тела)

Дефицит массы тела	<18,5
норма	18,5-24,9
избыточная масса тела	25-29,9
Ожирение 1 степени	30,0-34,9
Ожирение 2 степени	35,0-39,9
Ожирение 3 степени	40 и более

9. Базовые рекомендации по здоровому образу жизни

Здоровое (рациональное) питание:

- сбалансированность питания по энергопоступлениям и энерготратам для поддержания оптимального веса тела и по основным пищевым веществам (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- ограничение потребления соли (не более 5 г в день - 1 чайная ложка без верха) и быстроусвояемых сахаров;
- ограничение животных жиров с частичной заменой на растительные жиры;
- 2-3 раза в неделю блюда желательны из жирной морской рыбы;
- 400-500 грамм фруктов и овощей ежедневно (не включая картофеля);
- цельнозерновые продукты (хлеб, крупы).

Отказ от курения: курение - один из основных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических и других хронических заболеваний.

Пассивное курение также вредно, как и активное.

Нет безопасных доз и форм табака.

Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от "стажа" курения.

Оптимальная физическая активность, полезная для здоровья - ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день, большинство дней в неделю (при заболеваниях - рекомендации дает врач индивидуально).

Рекомендуется:

- самоконтроль веса тела, артериального давления, желательны знать и контролировать периодически уровень холестерина и сахара крови.
- соблюдать врачебные рекомендации и назначения, периодически проходить медицинские осмотры (диспансерные, профилактические).
- поддерживать показатели факторов риска на целевых уровнях
- важно знать правила действий при неотложных состояниях, вероятность развития которых наиболее высокая, обеспечить своевременный (ранний) вызов скорой медицинской помощи.

Памятка. Порядок неотложных действий граждан, не имеющих специальной медицинской подготовки, при внезапной смерти человека в их присутствии, при сердечном приступе и остром нарушении мозгового кровообращения

Порядок неотложных действий граждан, не имеющих специальной медицинской подготовки, при внезапной смерти человека в их присутствии, при сердечном приступе и остром нарушении мозгового кровообращения

В Российской Федерации около 80% всех смертей происходит вне медицинских организаций - дома, на работе, на даче, в общественных и других местах. При этом значительная их часть происходит по механизму внезапной смерти, а также в период самых первых проявлений инфаркта миокарда и острого нарушения мозгового кровообращения. Сердечный приступ очень часто является первым проявлением инфаркта миокарда. Это обстоятельство требует, чтобы каждый гражданин России знал основные проявления и порядок неотложных действий при их возникновении.

I. Внезапная смерть

Чаще всего внезапная смерть происходит вследствие внезапной остановки сердца.

Основные признаки (симптомы) внезапной смерти:

- Внезапная потеря сознания, часто сопровождающаяся атональными движениями (стоящий или сидящий человек падает, нередко наблюдаются судорожные напряжения мышц, непроизвольное мочеиспускание и дефекация); лежащий человек иногда предпринимает судорожные попытки встать или повернуться на бок)
- Внезапное полное прекращение дыхания, часто после короткого периода (5-10 секунд) атонального пошевеливания; больной издает хрипящие и/или булькающие звуки, иногда пожимая на судорожные попытки что-то сказать.

Последовательность неотложных действий.

- Если человек внезапно потерял сознание - сразу же вызывайте бригаду скорой медицинской помощи (при наличии помощника - он вызывает скорую помощь). Далее встряхните пострадавшего за плечо и громко спросите "Что с Вами?". При отсутствии ответа проводится активное похлопывание по щекам больного, при отсутствии какой-либо реакции сразу же приступайте к закрытому массажу сердца.
- Больного укладывают на жесткую ровную поверхность (пол, земля, ровная твердая площадка и тому подобные места, но не на диван, кровать, матрац и прочие мягкие поверхности), освобождают от одежды переднюю часть грудной клетки. Определяют местоположение рук на грудной клетке больного как указано на рисунке. Одна ладонь устанавливается в указанное на рисунке место, а ладонь второй руки располагается сверху на первой в точном соответствии с изображением рук на рисунке.
- Прямыми руками (не согнутыми в локтях) производится энергичное ритмичное сдавливание грудной клетки пострадавшего на глубину 5 см с частотой 100 надавливаний на грудную клетку в минуту (методика закрытого массажа сердца схематично представлена на рисунке).



Рис. Иллюстрация методики проведения закрытого массажа сердца.

- При появлении признаков жизни (любые реакции, мимика, движения или звуки издаваемые больным), массаж сердца необходимо прекратить. При исчезновении указанных признаков жизни массаж сердца необходимо возобновить. Остановки массажа сердца должны быть минимальными - не более 5-10 секунд. При возобновлении признаков жизни массаж сердца прекращается, больному обеспечивается тепло и покой. При отсутствии признаков жизни массаж сердца продолжается до прибытия бригады СМП.
- Если человек, оказывающий первую помощь, имеет специальную подготовку и опыт по проведению сердечно-легочной реанимации, он может параллельно с закрытым массажем сердца проводить и искусственную вентиляцию легких. При отсутствии специальной подготовки проводить больному искусственную вентиляцию легких и определение пульса на сонной артерии не следует, так как специальные научные исследования показали, что такие процедуры в неопытных руках ведут к недопустимой потере времени и резко уменьшают частоту оживления больных с внезапной остановкой сердца.

II. Сердечный приступ (инфаркт миокарда). Характерные признаки (симптомы).

- внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудной) продолжающиеся более 5 минут;
- аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обеих плеч, обеих рук, нижней части грудной вместе с верхней частью живота;
- нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке

Нехарактерные признаки, которые часто путают с сердечным приступом:

- колющие, режущие, пульсирующие, сверлящие, постоянные ноющие в течение многих часов и не меняющие своей интенсивности боли в области сердца или в конкретной четко очерченной области грудной клетки

Алгоритм неотложных действий.

Если у Вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа даже при слабой или умеренной их интенсивности, которые держатся более 5 мин - не задумывайтесь, сразу вызывайте бригаду скорой медицинской помощи. Не выжидайте более 10 минут - в такой ситуации это опасно для жизни.

Если у Вас появились симптомы сердечного приступа и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь довести Вас до больницы - это единственное правильное решение. Никогда не садитесь за руль сами, за исключением полного отсутствия другого выбора.

В наиболее оптимальном варианте при возникновении сердечного приступа необходимо следовать инструкции, полученной от лечащего врача, если такой инструкции нет, то необходимо действовать согласно следующему алгоритму:

- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи.
- Сидеть (лучше в кресле с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно).
- Если через 5-7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются необходимо второй раз принять нитроглицерин.
- Если через 10 мин после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин.
- Если после первого или последующих приемов нитроглицерина появились резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее, как и при сильной головной боли, нитроглицерин не принимать.
- Если больной ранее принимал лекарственные препараты снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов (симвастатин, ловастатин, флувастатин, правастатин, аторвастатин, розувастатин) дайте больному его обычную дневную дозу и возьмите препарат с собой в больницу.

ВНИМАНИЕ! Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача; нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при непереносимости его (аллергические реакции), а также при явном и выраженном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженном головном боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

III Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК). Основные признаки (симптомы):

- онемение, слабость "непослушность" или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и склонотечение на одной стороне;
- речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимания речи и чтения, невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи);
- нарушения или потеря зрения, "двоение" в глазах, затруднена фокусировка зрения;
- нарушение равновесия и координации движений (ощущения "покачивания, проваливания, вращения тела, головокружения", неустойчивая походка вплоть до падения);
- необычная сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);
- спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация.

При внезапном появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут

Алгоритм действий до прибытия бригады скорой помощи.

При возникновении ОНМК необходимо следовать инструкции полученной ранее от лечащего врача, если такой инструкции не было действовать согласно следующему алгоритму:

- Если больной без сознания положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.

- Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложите под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротничок рубашки, ремень или пояс, снимите стесняющую одежду.

- Возьмите 2 таблетки глицина и положите их под язык больному.

- Измерьте температуру тела больному. Если она 38 градусов Цельсия или более дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить) (при отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давать!).

- Положите на лоб и голову лед или продукты из морозильника, уложенные в непромокаемые пакеты, обернутые полотенцем.

- Если больной ранее принимал лекарственные препараты снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов (симвастатин, ловастатин, флувастатин, правастатин, аторвастатин, розувастатин) дайте больному его обычную дневную дозу и возьмите препарат с собой в больницу.

- Если прибытие скорой помощи задерживается, измерьте больному артериальное давление и если его верхний уровень превышает 220 мм рт.ст., дайте больному препарат, снижающий артериальное давление, который он принимал раньше.

- Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову в более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.

- Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободите, заверив, что это состояние временное. Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросы, требующих ответа. Помните, что хотя пострадавший и не может говорить, он осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг.

- Далее до прибытия бригады скорой помощи больному необходимо класть под язык по 1-2 таблетки глицина с интервалом 5-10 мин (в общей сложности не более 10 таблеток).

ПОМНИТЕ!
- Что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60-120 секунд после внезапной остановки сердца позволяет вернуть к жизни до 50% больных

- Что только вызванная в первые 10 мин от начала сердечного приступа или ОНМК скорая медицинская помощь, позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний

- Что ацетилсалициловая кислота (аспирин) и нитроглицерин принятые в первые 5 мин, могут предотвратить развитие инфаркта миокарда и значительно уменьшают инвалидность от него

- Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи при развитии сердечного приступа и ОНМК - около 30% лиц внезапно умерших на дому находились в состоянии алкогольного опьянения.

Паспорт заполняется медицинским учреждением и хранится у пациента.

Приложение N 9. Суммарный сердечно-сосудистый риск (прогностическое значение и методика определения)

Приложение N 9
к методическим рекомендациям

Оценка абсолютного риска фатальных сердечно-сосудистых осложнений в предстоящие 10 лет жизни (суммарный сердечно-сосудистый риск) производится при помощи Европейской шкалы SCORE, предназначенной для стран очень высокого риска, к которым относится и Российская Федерация (рис.1). К фатальным сердечно-сосудистым осложнениям (событиями) относятся: смерть от инфаркта миокарда, других форм ишемической болезни сердца (ИБС), от инсульта, в том числе скоропостижная смерть и смерть в пределах 24 часов после появления симптомов, смерть от других некоронарных сердечно-сосудистых заболеваний за исключением определено неатеросклеротических причин смерти.

Шкала SCORE не используется у пациентов с доказанными сердечно-сосудистыми заболеваниями атеросклеротического генеза (ИБС, цереброваскулярные болезни, аневризма аорты, атеросклероз периферических артерий), сахарным диабетом I и II типа с поражением органов мишеней, хроническими болезнями почек, у лиц с очень высокими уровнями отдельных факторов риска, граждан в возрасте старше 65 лет (данные группы лиц имеют наивысшую степень суммарного 10-летнего сердечно-сосудистого риска) и граждан в возрасте до 40 лет, так как вне зависимости от наличия факторов риска (за исключением очень высоких уровней отдельных факторов) они имеют низкий абсолютный риск фатальных сердечно-сосудистых осложнений в предстоящие 10 лет жизни.

Методика определения суммарного сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE.

Выберите ту часть шкалы, которая соответствует полу, возрасту и статусу курения пациента. Далее внутри таблицы следует найти клетку, наиболее соответствующую индивидуальному уровню измеренного систолического артериального давления (АД мм рт.ст.) и общего холестерина (ммоль/л). Число, указанное в клетке, показывает 10-летний суммарный сердечно-сосудистый риск данного пациента. Например, если пациент 65 лет, курит в настоящее время, имеет систолическое АД 145 мм рт.ст и уровень общего холестерина 6,8 ммоль/л, то его риск равен 9% (на рис.1 цифра 9 размещена в окружности белого цвета).

Суммарный сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE менее 1% считается низким.

Суммарный сердечно-сосудистый риск находящийся в диапазоне от ≥ 1 до 5% считается средним или умеренно повышенным.

Суммарный сердечно-сосудистый риск находящийся в диапазоне от ≥ 5% до 10% считается высоким.

Суммарный сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE $\geq 10\%$ считается очень высоким.

Шкалу SCORE можно использовать и для ориентировочной оценки общего числа (фатальных+нефатальных) сердечно-сосудистых событий (осложнений) в предстоящие 10 лет жизни - оно будет примерно в три раза выше, чем число, полученное по шкале SCORE при оценке только фатальных сердечно-сосудистых событий (осложнений).

Для мотивирования лиц, имеющих факторы риска к ведению здорового образа жизни может быть полезным сравнение рисков. Например, продемонстрировать 40-летнему курильщику мужчине с уровнем артериального давления 180 мм рт.ст. и содержанием общего холестерина в крови 8 ммоль/л, что его суммарный сердечно-сосудистый риск смерти в ближайшие 10 лет жизни соответствует риску 65-летнего мужчины, не имеющего указанных факторов риска (см. рис.1 "Сравнение риска").

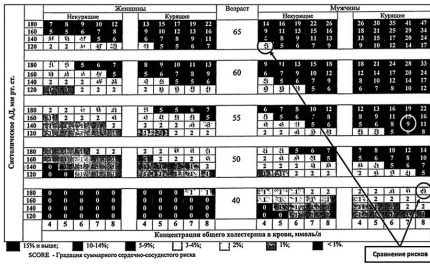


Рисунок 1. Шкала SCORE: 10-летний абсолютный риск фатальных сердечно-сосудистых осложнений (суммарный сердечно-сосудистый риск) для граждан в возрасте от 40 до 65 лет (преобразование ммоль/л → мг/дл: 8 = 310, 7 = 270, 6 = 230, 5 = 190, 4 = 155).

Для лиц молодого возраста (моложе 40 лет) определяется не абсолютный, а относительный суммарный сердечно-сосудистый риск с использованием шкалы, представленной на рисунке 2.

Человек в возрасте до 40 лет без факторов риска (некурильщик, с нормальным уровнем артериального давления и содержанием общего холестерина в крови - левый нижний угол таблицы) имеет в 12 раз меньший относительный суммарный сердечно-сосудистый риск по сравнению с человеком, имеющим указанные факторы риска (правый верхний угол таблицы). Данная информация может быть полезной при профилактическом консультировании молодых людей с низким абсолютным, но высоким относительным суммарным сердечно-сосудистым риском, как мотивирующий фактор к ведению здорового образа жизни.

Абсолютный риск, ммоль/л	Некурильщик				Курильщик				
	180	160	140	120	180	160	140	120	
180	3	3	4	5	6	6	7	10	12
160	2	3	3	4	4	4	4	5	6
140	1	2	2	3	3	3	3	4	4
120	1	1	1	2	2	2	2	3	3
	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Концентрация общего холестерина в крови, ммоль/л

Рисунок 2. Относительный суммарный сердечно-сосудистый риск для лиц моложе 40 лет (преобразование ммоль/л → мг/дл: 8 = 310, 7 = 270, 6 = 230, 5 = 190, 4 = 155).

Для мотивирования молодых людей можно также использовать методику сравнения рисков у лиц разного возраста (см. рис.1 "Сравнение рисков"), которая позволяет проиллюстрировать высокую вероятность сокращения ожидаемой продолжительности жизни, если молодой человек с низким абсолютным и высоким относительным суммарным сердечно-сосудистым риском заболеваний не будет предпринимать превентивные меры по коррекции, имеющимся факторам риска.

Суммарный сердечно-сосудистый риск может быть выше, чем определяется по шкале SCORE и шкале относительного риска (рис.2) в следующих случаях:

- у людей с низкой физической активностью (сидячей работой) и центральным ожирением (избыточная масса тела в большей степени увеличивает риск у молодых людей, чем у пожилых пациентов);
- у социально обездоленных лиц;
- у лиц с сахарным диабетом: шкалу SCORE следует использовать только у пациентов с сахарным диабетом 1 типа без поражения органов-мишеней (риск возрастает с увеличением концентрации сахара в крови);
- у лиц с низким уровнем холестерина липопротеинов высокой плотности, с повышенным содержанием триглицеридов, фибриногена, аполиipoproteина B (apoB) и липопротеина(a) [Lp(a)], особенно в сочетании с семейной гиперхолестеринемией;
- у лиц без клинических проявлений недостаточности мозгового кровообращения, но с доказанным атеросклеротическим поражением сонных артерий;
- у лиц с умеренной и тяжелой хронической болезнью почек [скорость клубочковой фильтрации (СКФ) <60 мл/мин/1.73 м²];
- у лиц с семейным анамнезом преждевременного (раннего) развития сердечно-сосудистых заболеваний у ближайших родственников.

Приложение N 10. Порядок и сроки проведения профилактических медицинских осмотров населения в целях выявления туберкулеза, утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 25 декабря 2001 года N 892 "О реализации Федерального закона ..."

Приложение N 10 к методическим рекомендациям

[Порядок и сроки проведения профилактических медицинских осмотров населения в целях выявления туберкулеза, утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 25 декабря 2001 года N 892 "О реализации Федерального закона "О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации".](#)

(с изменениями и дополнениями от: 30 декабря 2005 года)

1. Настоящее Положение и сроки устанавливают основные требования к проведению профилактических медицинских осмотров граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее именуется - население) в целях выявления туберкулеза.
2. Профилактические медицинские осмотры населения направлены на своевременное выявление туберкулеза и проводятся в массовом, групповом (по эпидемическим показаниям) и индивидуальном порядке в лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства, работы, службы, учебы или содержания в следственных изоляторах и исправительных учреждениях в соответствии с инструкцией о проведении профилактических медицинских осмотров населения, утверждаемой Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации.
3. При профилактических медицинских осмотрах населения в целях выявления туберкулеза используются методы, методики и технологии проведения медицинского обследования, утверждаемые Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации.
4. Население подлежит профилактическим медицинским осмотрам в целях выявления туберкулеза не реже 1 раза в 2 года.
5. В групповом порядке по эпидемическим показаниям (независимо от наличия или отсутствия признаков заболевания туберкулезом) профилактическим медицинским осмотрам в целях выявления туберкулеза подлежат 2 раза в год следующие группы населения:
 - а) военнослужащие, проходящие военную службу по призыву;
 - б) работники родильных домов (отделений);
 - в) лица, находящиеся в тесном бытовом или профессиональном контакте с источниками туберкулезной инфекции;
 - г) лица, снятые с диспансерного учета в лечебно-профилактических специализированных противотуберкулезных учреждениях в связи с выздоровлением, - в течение первых 3 лет после снятия с учета;
 - д) лица, перенесшие туберкулез и имеющие остаточные изменения в легких в течение первых 3 лет с момента выявления заболевания;
 - е) ВИЧ-инфицированные;
 - ж) пациенты, состоящие на диспансерном учете в наркологических и психиатрических учреждениях;
 - з) лица, освобожденные из следственных изоляторов и исправительных учреждений, - в течение первых 2 лет после освобождения;
 - и) подследственные, содержащиеся в следственных изоляторах, и осужденные, содержащиеся в исправительных учреждениях.

Медицинское мероприятие	Возраст (лет)																											
	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	
Первый этап диспансеризации																												
1. Опрос (анкетирование)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Измерение артериального давления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Антропометрия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Определение уровня общего холестерина в крови	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Определение уровня глюкозы в крови	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Определение суммарного сердечно-сосудистого риска	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Измерение внутриглазного давления							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Клинический анализ крови	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9. Клинический анализ крови развернутый							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Общий анализ мочи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11. Анализ крови биохимический общетерапевтический							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. Определение уровня простатспецифического антигена в крови												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13. Исследование кала на скрытую кровь								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14. Ультразвуковое исследование органов брюшной полости							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15. Флюорография легких	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16. Электrokардиография (в покое) ¹²						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
¹² Для мужчин в возрасте до 35 лет при первичном прохождении диспансеризации.																												
17. Профилактический прием (осмотр, консультация) врача-невролога												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18. Прием (осмотр) врача-терапевта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Всего мероприятий (100%)	10	10	10	10	10	11	12	12	13	13	15	14	15	14	15	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	14
Округленное число мероприятий, составляющее 85% от всего объема	9	9	9	9	9	10	11	11	11	11	13	12	13	12	13	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12

Раздел 2. Перечень медицинских мероприятий, проводимых в рамках диспансеризации у женщин в определенные возрастные периоды. Число медицинских мероприятий, составляющее 100% и 85% от объема обследования, установленного для данного возраста женщины.

Медицинское мероприятие	Возраст (лет)																											
	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	
Первый этап диспансеризации																												
1. Опрос (анкетирование)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Измерение артериального давления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Антропометрия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Определение уровня общего холестерина в крови	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Определение уровня глюкозы в крови	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Определение суммарного сердечно-сосудистого риска	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Измерение внутриглазного давления							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Осмотр фелъдцера (акушерки), включая взятие мазка с шейки матки на цитологическое исследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9. Клинический анализ крови	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Клинический анализ развернутой крови							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11. Общий анализ мочи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. Анализ крови биохимический общетерапевтический							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13. Маммография							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14. Исследование кала на скрытую кровь							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15. Ультразвуковое исследование органов брюшной полости							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16. Флюорография легких	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17. Электрoкардиография (в покое) ¹³							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13 Для женщин в возрасте до 45 лет при первичном прохождении диспансеризации.																												
18. Профилактический прием (осмотр, консультация) врача-невролога												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19. Прием (осмотр) врача-терапевта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Всего (100%) мероприятий, число	11	11	11	11	11	11	13	13	15	15	16	15	16	15	16	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	
Округленное число мероприятий, составляющее 85% от всего объема ¹⁴	10	10	10	10	10	10	11	11	13	13	14	13	14	13	14	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	
14 При отказе гражданина от прохождения какого-либо исследования или при зачтении мероприятий, проведенных гражданином ранее вне рамок диспансеризации, они вычитаются из общего числа медицинских мероприятий, положенных к исполнению при диспансеризации, и от полученного числа рассчитывается число мероприятий, составляющее 85%.																												

Приложение N 13. Профилактический медицинский осмотр

Приложение N 13
к методическим рекомендациям
(краткая информация для граждан)

Основные цели профилактического медицинского осмотра

Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации (далее - хронические неинфекционные заболевания), к которым относятся:

- болезни системы кровообращения и в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания;
- злокачественные новообразования;
- сахарный диабет;
- хронические болезни легких.

Указанные болезни обуславливают более 80% всей инвалидности и смертности населения нашей страны.

Кроме того, профилактический медицинский осмотр направлен на выявление и коррекцию основных факторов риска развития указанных заболеваний, к которым относятся:

- повышенный уровень артериального давления;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- повышенный уровень глюкозы в крови;
- курение табака;
- пагубное потребление алкоголя;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- избыточная масса тела или ожирение.

Где и когда можно пройти профилактический медицинский осмотр

Граждане проходят профилактический медицинский осмотр в медицинской организации по месту жительства, работы, учебы или выбору гражданина, в которой они получают первичную медико-санитарную помощь.

Ваш участковый врач (фельдшер) или участковая медицинская сестра или сотрудник регистратуры подробно расскажут Вам где, когда и как можно пройти профилактический медицинский осмотр, согласуют с Вами ориентировочную дату (период) его прохождения.

Сколько времени занимает прохождение профилактического медицинского осмотра

Прохождение профилактического медицинского осмотра, как правило, требует два визита. Первый визит занимает ориентировочно 2-3 часа. Второй визит через 1-2 дня (зависит от длительности времени необходимого для поступления к врачу результатов Ваших исследований) к участковому врачу по времени занимает около 1 часа. Если по результатам профилактического медицинского осмотра у Вас выявлено подозрение на наличие хронического неинфекционного заболевания или высокий и очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск участковый врач сообщает Вам об этом и направляет на дополнительное исследование или на углубленное профилактическое консультирование.

Как пройти профилактический медицинский осмотр работающему человеку

Согласно **статье 24 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 года N 321-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"**, работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

Какая подготовка нужна для прохождения профилактического медицинского осмотра

- Для прохождения профилактического медицинского осмотра желательно прийти в медицинскую организацию (поликлинику) утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.

- Лицам в возрасте 45 лет и старше для исследования кала на скрытую кровь необходимо во избежание ложноположительных результатов в течение 3 суток перед диспансеризацией не есть мясную пищу, а также других продуктов в состав которых входит значительное количество железа (бобы, зеленый лук, сладкий болгарский перец, белая фасоль, шпинат), а также овощи, содержащие много каталазы и пероксидазы (огурцы, хрен, цветная капуста), исключить прием железосодержащих лекарственных препаратов, в том числе гемостатиков, отменить прием аскорбиновой кислоты, ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и других нестероидных противовоспалительных средств, отказаться от использования любых слабительных средств и клизм. При проведении анализа кала иммунохимическим методом окрашенной в прывие лишь не требуется (уточните применяемый метод исследования у своего участкового врача или медсестры). Дефекация за несколько дней до сдачи анализа и в день анализа должна осуществляться только естественным путем. Избегайте попадания мочи и чрезмерного размокания образца фекалий водой из чаши унитаза. Это может быть причиной неправильного результата.

- Для сбора кала предпочтительно использовать промышленно произведенные специальные стерильные контейнеры (емкости) для биопроб, которые можно приобрести в аптеке. На емкость с калом необходимо прикрепить/приклеить этикетку со своей фамилией и инициалами.

- Если Вы в текущем или предшествующем году проходили медицинское обследование возьмите документы подтверждающие это и покажите их медицинским работникам перед началом прохождения диспансеризации.

Какой документ получает гражданин по результатам прохождения профилактического медицинского осмотра

Информация о проведении профилактического медицинского осмотра и основные его результаты вносятся участковым врачом (фельдшером) в Паспорт здоровья, который выдается гражданину.

Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволит Вам в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

Приложение N 14. Анкета на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача и правила вынесения заключения по результатам опроса ...

Приложение N 14
к методическим рекомендациям

Анкета на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача и правила вынесения заключения по результатам опроса (анкетирования) граждан при прохождении профилактического медицинского осмотра

Форма 1. Форма анкеты на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, туберкулеза и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача

Форма 1

	Дата обследования (день, месяц, год) _____	
	Ф.И.О. _____	Пол _____
	Дата рождения (день, месяц, год) _____	Полных лет _____
	Участковый врач/врач общей практики/семейный врач Поликлиника N _____	
1.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас повышенное артериальное давление?	
	нет	да
2.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется ишемическая болезнь сердца (стенокардия)?	
	нет	да
3.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда)?	
	нет	да
4.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется цереброваскулярное заболевание (в т.ч. перенесенный инсульт)?	
	нет	да 1
5.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется сахарный диабет?	
	нет	да
6.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется онкологическое заболевание?	
	нет	да
	если "ДА", то какое _____	
7.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется туберкулез легких?	
	нет	да
8.	Был ли инфаркт миокарда у Ваших близких родственников (матери или родных сестер в возрасте до 65 лет или у отца, родных братьев в возрасте до 55 лет)?	
	нет	да не знаю
9.	Был ли инсульт у Ваших близких родственников (матери или родных сестер в возрасте до 65 лет или у отца, родных братьев в возрасте до 55 лет)?	
	нет	да не знаю
10.	Были ли у Ваших близких родственников в молодом или среднем возрасте или в нескольких поколениях злокачественные новообразования (рак желудка, кишечника, семейные полипозы)?	
	Нет	да не знаю
11.	Возникает ли у Вас, когда Вы поднимаетесь по лестнице, идете в гору или спешите или выходите из теплого помещения на холодный воздух, боль, ощущение давления, жжения или тяжести за грудной или в левой половине грудной клетки с распространением в левую руку или без него?	
	Нет	да
12.	Если Вы останавливаетесь, исчезает ли эта боль или эти ощущения в течение примерно 10 минут?	
	нет	да Принимаю нитроглицерин
13.	Возникла ли у Вас когда-либо внезапно кратковременная слабость или невязкость при движении в одной руке или ноге, или руке и ноге одновременно?	
	Нет	да
14.	Возникло ли у Вас когда-либо внезапно кратковременное онемение в одной руке, ноге или половине лица?	
	Нет	да
15.	Возникла ли у Вас когда-либо внезапно кратковременная потеря зрения на один глаз?	
	Нет	да
16.	Возникло ли у Вас когда-либо внезапно резкое головокружение или неустойчивость при ходьбе, в связи с чем Вы не могли идти, были вынуждены лечь в постель, обратиться за посторонней помощью (вызвать бригаду скорой помощи)?	
	нет	да
17.	Бывают ли у Вас ежегодно периоды ежедневного кашля с отделением мокроты на протяжении примерно 3 месяцев в году?	
	нет	да
18.	Бывало ли у Вас кровохарканье?	
	нет	да

19.	Похудели ли Вы за последнее время без видимых причин (т.е. без соблюдения диеты, или увеличения физической активности и пр.)?		
	Нет	да	
20.	Бывает ли у Вас боль в области заднепроходного отверстия?		
	Нет	да	
21.	Бывают ли у Вас кровавые выделения с калом?		
	Нет	да	
22.	Бывает ли у Вас неоформленный (полужидкий) черный или дегтеобразный стул?		
	нет	да	
23.	Куриете ли Вы? (курение - одной и более сигарет в день)		
	Нет	да	Курил в прошлом
24.	Вам никогда не казалось, что следует уменьшить употребление алкоголя?		
	Нет	да	
25.	Испытываете ли Вы раздражение из-за вопросов об употреблении алкоголя?		
	Нет	да	
26.	Испытываете ли Вы чувство вины за то, как Вы пьете?		
	Нет	да	
27.	Похмеляетесь ли Вы по утрам?		
	Нет	да	
28.	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?		
	до 30 минут	30 минут и более	
29.	Употребляете ли Вы ежедневно около 400 граммов (или 4-5 порций) фруктов и овощей (не считая картофеля)?		
	Нет	да	
30.	Обращаете ли Вы внимание на содержание жира и/или холестерина в продуктах при покупке (на этикетках, упаковках) или при приготовлении?		
	Нет	да	
31.	Имеете ли Вы привычку подсаживать приготовленную пищу, не пробуя ее?		
	Нет	да	
32.	Потребляете ли Вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей в день?		
	Нет	да	
33.	Выпиваете ли Вы или употребляете наркотики для того, чтобы расслабиться, почувствовать себя лучше или вписаться в компанию?		
	Нет	да	
34.	Вы когда-нибудь выпивали или употребляли наркотики, находясь в одиночестве?		
	Нет	да	
35.	Употребляете ли Вы или кто-нибудь из Ваших близких друзей алкоголь или наркотики?		
	Нет	да	
36.	Имеет ли кто-нибудь из Ваших близких родственников проблемы, связанные с употреблением наркотиков?		
	Нет	да	
37.	Случались ли у Вас неприятности из-за употребления алкоголя или наркотиков?		
	Нет	да	

Форма 2. Правила вынесения заключения по результатам опроса (анкетирования)

Форма 2

Номера вопросов. Выявляемое заболевание, фактор риска, показание к обследованию	Заключение по ответам на вопросы (включая в учетную форму "Маршрутная карта и основные результаты диспансеризации/профилактического осмотра")
1-7 Заболевания в личном анамнезе	Ответ "НЕТ" - Заболеваний не выявлено. Ответ "ДА" - Заболевание выявлено. Указать наименование заболеваний с ответом "Да"
8-10 Заболевания в семейном анамнезе	Ответ "НЕТ" - Анамнез не отягощен Ответ "ДА" - Анамнез отягощен по (указать заболевание с ответом "Да") Ответ "НЕ ЗНАЮ" - Анамнез не известен по (указать заболевание с ответом "Не знаю")
11-12 Выявление стенокардии	Ответ "НЕТ" на оба вопроса: стенокардия при опросе не выявлена. Ответ "ДА" на один вопрос: диагноз стенокардии требует уточнения. Ответ "ДА" на оба вопроса: наличие стенокардии вероятно. Снятие боли нитроглицерином подтверждает диагноз стенокардии
13-16 Выявление ранее перенесенных острых нарушений мозгового кровообращения	Ответ "НЕТ" на все вопросы: данных за ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения при опросе не выявлено. Ответ "ДА" на все вопросы: наличие ранее перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения высоко вероятно (консультация невролога, доплерография или дуплексное сканирование брахицефальных артерий). Ответ "ДА" на 1, 2 или 3 вопроса: ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения вероятно и диагноз требует уточнения (консультация невролога)
17-18 Выявление подозрения на туберкулез, хроническое заболевание или новообразование легких	Ответ "НЕТ" на оба вопроса: туберкулез, хроническое заболевание или новообразование легких при опросе не выявлены. Ответ "ДА" на 1 или 2 вопроса: диагноз туберкулеза, хронического заболевания или новообразования легких требует уточнения
19 и 22 Выявление показаний к эзофагогастродуоденоскопии	Ответ "НЕТ" на оба вопроса: эзофагогастродуоденоскопия не показана. Ответ "ДА" на 1 или 2 вопроса: эзофагогастродуоденоскопия показана.
19, 20, 21 Выявление показаний к консультации хирурга/проктолога и колоноскопии/ректороманоскопии	Ответ "НЕТ" на все вопросы: консультация хирурга/проктолога не показана Ответ "ДА" на любой вопрос - консультация хирурга/проктолога показана (колоноскопия/ректороманоскопия по рекомендации хирурга/проктолога)
23 Выявление табаккурения	Ответ "НЕТ" - не курит Ответ "ДА" - курит в настоящее время Показано профилактическое консультирование индивидуальное или групповое, отказ от курения
24-27 Выявление проблем с потреблением алкоголя	Ответ "НЕТ" на все вопросы: избыточного потребления алкоголя не выявлено. Ответ "ДА" на все вопросы: целесообразна консультация психиатра-нарколога Ответ "ДА" на один из вопросов - выявлены проблемы с алкоголем. Показано профилактическое консультирование
28 Выявление низкой физической активности	Ответ: "до 30 минут" - низкая физическая активность, показано профилактическое консультирование индивидуальное или групповое (школа здоровья) Ответ: "30 минут и более" - достаточная физическая активность
29-32 Выявление иррационального питания	Ответ "НЕТ" на вопрос 29 и/или 30 или ответ "ДА" на вопрос 31 и/или 32 - заключение: "У" пациента иррациональное питание. Показано профилактическое консультирование индивидуальное или групповое (школа пациента)
33-37 Выявление проблем с потреблением алкоголя, наркотиков и психотропных средств	Ответ "ДА" на два и более вопросов - подозрение на наличие зависимости, показана консультация врача психиатра-нарколога.

Приложение N 15. Объем профилактического медицинского осмотра и число медицинских мероприятий, составляющее 100% и 85% от объема обследования, установленного для данного возраста мужчин и женщин при прохождении профилактического медицинского осмотра

Приложение N 15
к методическим рекомендациям

