

Здоровье и долголетие под контролем: поможет страховая компания по ОМС

Диспансеризация, профилактические медицинские осмотры, диспансерное наблюдение – все это доступно гражданам по полису ОМС. Вместе со страховой медицинской компанией «СОГАЗ-Мед» разберемся, какие обследования положены именно вам и что делать, если записаться к врачу не получается или в районной поликлинике предлагают оплатить анализы.

Многие вспоминают о врачах, только когда что-то заболит. А ведь самые опасные болезни – онкологические, сердечно-сосудистые, эндокринные – могут бессимптомно развиваться годами. Вы чувствуете себя здоровым – просто не выпалились, списали на усталость – а болезнь уже набирает силу. Предотвратить опасность поможет бесплатная профилактика по полису ОМС. Вы получаете понятный план анализов и обследований, визитов к врачу – чтобы предотвратить последствия болезни или вообще не допустить ее появления.

Профилактический осмотр и диспансеризация

Профилактический осмотр можно проходить ежегодно, начиная с 18 лет. Он включает анкетирование, измерение давления, рост, вес, окружность талии, определение уровня глюкозы и холестерина в крови, флюорографию, ЭКГ и осмотр у терапевта. За один визит вы получаете комплексную оценку своего состояния. Врач скажет, есть ли у вас факторы риска — повышенное давление, лишний вес, высокий сахар в крови. И объяснит, что с этим делать: назначит лечение, по показаниям составит план дальнейших обследований.

Это самый простой, быстрый и надежный способ проверить здоровье. Обследования доступны в поликлинике по месту прикрепления, по месту работы, учебы или в специально оборудованном мобильном пункте, на дому и в центрах медицины здорового долголетия.

Диспансеризация – это более глубокое обследование. Оно включает профилактический осмотр плюс дополнительные исследования: онкоскрининги, анализ крови, УЗИ, консультации узких специалистов. Набор зависит от вашего возраста и пола.

Как часто проходить? С 18 до 39 лет – раз в три года. С 40 лет – каждый год. В этот период жизни увеличивается риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, поэтому государство дает гражданам возможность проходить комплексную проверку здоровья ежегодно.

Все еще думаете, записаться на профилактику по ОМС или нет? По итогам 2025 года диспансеризацию прошли 100 млн россиян. У 31 млн выявили заболевания. У 4 млн – на ранней стадии. Врачи подчеркивают: без лечения 70% этих болезней привели бы к инвалидности или смерти.

Для прохождения диспансеризации, профилактических медицинских обследований работающим гражданам положены оплачиваемые дни. Раз в три года – один день, а тем, кому до пенсии осталось пять лет или кто уже на пенсии, – два дня ежегодно. Дни согласуйте с работодателем заранее. Профилактика и диспансеризация занимают всего 1–3 дня и могут спасти жизнь.

О том, какие медицинские обследования и анализы доступны именно вам по ОМС, узнайте в своей страховой компании. Позвоните по номеру 8-800-100-07-02, напишите в поддержку на сайте sogaz-med.ru или обратитесь в ближайший офис «СОГАЗ-Мед».

Обследования для граждан 65+

Возраст – не повод откладывать заботу о себе. После 65 лет регулярная диспансеризация по ОМС становится особенно важной: растут риски сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, онкологии, остеопороза, когнитивных нарушений.

Комплекс обследований с учетом возрастных особенностей помогает обнаружить скрытые проблемы (повышенный сахар или холестерин), оценить риск падений и старческой астении, вовремя заметить изменения зрения и слуха, провести онкоскрининг.

Слабость, забывчивость, шаткая походка – это не просто «возраст», а старческая астения, которую можно лечить. Два падения за полгода – серьезный повод обратиться к врачу-гериатру. Он назначит нужные обследования, скорректирует дозировки лекарств.

Консультация гериатра бесплатна по ОМС. Чтобы попасть на прием, обратитесь к терапевту в поликлинику по месту прикрепления – он выдаст направление по медицинским показаниям. Если в

районной поликлинике гериатра нет, вас направят в другую медицинскую организацию или организуют вызов специалиста на дом.

Центры здорового долголетия: новый уровень профилактики

С 2026 года в системе ОМС работают центры медицины здорового долголетия. Они открыты для всех граждан старше 18 лет. Здесь бесплатно можно пройти комплексное обследование, узнать свой биологический возраст и выявить ранние риски заболеваний. По итогам врач составит персональную программу профилактики: питание, физическая активность, управление стрессом. Результаты внесут в электронную карту, оформят паспорт здоровья. Если найдут признаки преждевременного старения – возьмут под контроль. Повторная оценка через 3 месяца, дальше – по графику, прописанному врачом, но не чаще двух раз в год.

Бесплатная профилактика по ОМС — ваше законное право. Но на практике могут возникать препятствия. Отказали в приеме? Не записывают на обследование? Предлагают платную услугу вместо положенной бесплатной? Затягивают сроки? Обратитесь в свою страховую компанию. Страховые представители – главные помощники и защитники застрахованных пациентов – дадут необходимые разъяснения и окажут содействие, защитят ваши права, а если они нарушены, восстановят их. Позвоните по номеру 8-800-100-07-02, напишите на сайте sogaz-med.ru или обратитесь в ближайший офис «СОГАЗ-Мед».

Профилактика по ОМС – не формальность, а реальный инструмент, который сохраняет качество жизни и продлевает активное долголетие. Государство гарантирует вам эту помощь, медицина располагает методами диагностики и коррекции заболеваний, а страховая компания помогает в пути. Ваша задача – воспользоваться правом на здоровье!