

Пройдите диспансеризацию бесплатно – сохраните здоровье на долгие годы

В суете городской жизни мы забываем о своём здоровье и вспоминаем о нём, к сожалению, когда бывает уже поздно. Это касается в первую очередь смертельно опасных заболеваний: онкологических, сердечно-сосудистых, эндокринных. Вы чувствуете легкое недомогание, списываете его на усталость, а болезнь набирает оборот... Не допустить опасного развития событий помогут бесплатные профилактические медицинские мероприятия (диспансеризация, профилактический медицинский осмотр) по приглашению страховой компании «СОГАЗ-Мед».

Профилактический осмотр и диспансеризация: в чём разница и как часто их проходить?

Профилактический осмотр (с 18 лет, ежегодно) — комплексная проверка за один визит — позволяет получить общую картину основных параметров состояния здоровья и выявить ключевые риски.

Что входит: измерение роста, веса, давления, ЭКГ, флюорография, анализы крови на сахар и холестерин, осмотр терапевта. По результатам исследований врач определяет факторы риска (лишний вес, высокое давление, повышенный сахар) — самые ранние предвестники опасных заболеваний, и сразу даёт рекомендации: назначает лечение или направляет на дополнительные обследования.

Диспансеризация — углубленное исследование систем организма, проводящееся раз в 3 года с 18 до 39 лет, а далее ежегодно. Включает обязательный 1 этап, а при выявлении отклонений может быть проведен 2 этап. Набор исследований и анализов зависит от вашего возраста и пола.

На 1 этапе диспансеризация предусматривает:

- анкетирование (опрос): направлено на выявление жалоб, истории болезней, вредных привычек и факторов риска;
- антропометрия: измерение роста, массы тела, окружности талии и расчет индекса массы тела (ИМТ);
- измерение артериального давления: для оценки сердечно-сосудистой системы;
- анализы крови: определение уровня общего холестерина и глюкозы (всем), общий (клинический) анализ крови (с 40 лет), определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови у мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет;
- анализ кала на скрытую кровь (в определенных возрастных группах);
- цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки у женщин;
- маммография обеих молочных желез (для женщин с 40 до 75 лет);
- флюорография или рентгенография легких;
- электрокардиография (ЭКГ) в покое;
- измерение внутриглазного давления (с 40 лет);
- анализ на гепатит С;
- заключительный осмотр прием (осмотр) врачом-терапевтом по результатам исследований для определения группы здоровья и решения вопроса о направлении на 2 этап диспансеризации.

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».

Профилактические мероприятия — это важно

Все ещё думаете, принять ли приглашение «СОГАЗ-Мед» на прохождение бесплатных профилактических мероприятий по ОМС?

Посмотрите на эти цифры: у 31 млн граждан России из 100 млн прошедших диспансеризацию в 2025 году обнаружили те или иные заболевания, причём у 4 млн — на ранней стадии. По оценкам врачей, без лечения 70% этих случаев привели бы к инвалидности или смерти!

Не пренебрегайте возможностью проверить свое здоровье и предотвратить болезни. Обследования занимают 1-3 дня, пройти их бесплатно можно в поликлинике прикрепления, центрах здоровья, на работе, в вузе или в мобильном пункте.

Знайте: работающие граждане могут пройти диспансеризацию в рабочее время, для этого законодательством предусмотрено предоставление один раз в три года одного оплачиваемого дня, а предпенсионерам и пенсионерам — двух дней ежегодно. Дни необходимо согласовать с работодателем.

Расширенные возможности профилактики для граждан 65+

После 65 лет регулярная диспансеризация в рамках ОМС становится особенно важной: риски сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, онкологии и пр. растут особенно быстро.

Комплекс обследований с учетом возрастных особенностей помогает оценить риск падений, которые могут привести к переломам костей, 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 в рамках 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.

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 – 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!