**ПРОФОСМОТР**

Согласно Приказу Минздравсоцразвития РФ №302н, сотрудники предприятий и учреждений должны проходить регулярный профосмотр. Подобное требование помогает вовремя выявлять и устранять заболевания, что положительно сказывается не только на самочувствии сотрудника, но и на рабочем процессе всего коллектива. Также это дает возможность защитить других людей, контактирующих с работником. Ниже мы рассмотрим правила подготовки к проведению профосмотра, а также расскажем, каких именно врачей нужно будет посетить.

**Каких врачей проходят на профосмотре?**

О том, каких специалистов необходимо посетить, должен знать каждый человек, планирующий совершить профосмотр. Перечень врачей может варьироваться в зависимости от специфики работы, условий труда, пола и возраста сотрудника. Чаще всего проведение профосмотра включает прием у:

* терапевта;
* невропатолога;
* отоларинголога (ЛОР);
* окулиста;
* гинеколога (для женщин);
* уролога или проктолога (для мужчин);
* хирурга;
* нарколога;
* стоматолога.

**Подготовка к профосмотру у терапевта**

Прохождение профосмотра начинается с посещения терапевта. Этот многопрофильный специалист проводит общий осмотр пациента, его кожных покровов и слизистых оболочек, производит пальпацию некоторых органов и лимфатических узлов, оценивает состояние опорно-двигательного аппарата, прослушивает легкие с помощью фонендоскопа, измеряет давление и температуру тела. Результаты анамнеза записываются в вашу медицинскую книжку.

Осмотр у терапевта не требует какой-то особой подготовки. Вам нужно всего лишь надеть удобную одежду, которая не будет мешать проведению осмотра, а также настроиться на ведение разговора с врачом о состоянии вашего здоровья.

**Правила подготовки к профосмотру у невропатолога**

Если у вас случаются периодические или частые головные боли, приступы мигрени и головокружений, дрожат руки,  наблюдаются проблемы со сном, случаются судороги – вам необходимо записаться на прием к невропатологу, не дожидаясь запланированного профосмотра. Если же вы не наблюдаете за собой никаких сбоев в работе нервной системы, посещение невролога должно проходить в качестве профилактической меры раз в год (в ходе профосмотра).

Осмотр неврологом заключается в сборе анамнеза, измерении артериального давления, легком постукивании коленной чашечки специальным молоточком, покалывании кожных покровов пациента особыми иглами для определения порога чувствительности, оценивании координации движений и равновесия.

Чтобы специалист мог получить точную информацию о состоянии здоровья человека, пришедшего к нему на осмотр, нужно давать неврологу правдивую и достоверную информацию, отвечая на его вопросы. Если у доктора появятся подозрения относительно каких-либо патологий, он может выписать назначение на прохождение дополнительных обследований – например, магнитно-резонансной томографии, компьютерной томографии, электроэнцефалографии, эхоэнцефалографии.

Перед прохождением медосмотра у невропатолога желательно хорошо выспаться, отказаться от употребления тонизирующих напитков (кофе, энергетиков, настойки элеутерококка или женьшеня) и алкоголя. Также если вы уже принимаете какие-либо медикаменты (седативные, транквилизаторы, снотворные), обязательно сообщите об этом врачу.

**Профосмотр у отоларинголога: что нужно знать и как подготовиться?**

Во время посещения ЛОРа производится осмотр слизистых горла и носа, ушных раковин. Подготовка в профосмотру у ЛОРа заключается в проведении гигиенических процедур: перед посещением врача необходимо почистить зубы, очистить от естественной слизи нос, аккуратно почистить уши ватной палочкой. Также не стоит полоскать горло и промывать нос, чтобы специалист мог осуществить забор образцов для анализа.

**Правила подготовки к профосмотру у окулиста**

Офтальмолог (окулист) проводит осмотр глазных яблок, слизистой оболочки век и глазного дна, измеряет глазное давление, проверяет остроту зрения пациента с помощью специальных таблиц. Чтобы подготовиться к осмотру, желательно отказаться от предварительного закапывания глаз. Также на прием нужно принести очки или линзы, если вы их носите.

**Подготовка к проведению профосмотра для женщин (посещение гинеколога и маммолога)**

Перспектива приближающегося гинекологического осмотра – причина волнения каждой второй женщины. Это легко можно понять с психологической точки зрения, ведь мало кто чувствует себя комфортно во время посещения гинеколога. Однако каждая женщина должна понимать, что проведение подобного осмотра – залог здоровья, причем не только ее самой, но и ее партнера.

Посещение гинеколога включает в себя беседу о характере половой жизни, менструальном цикле, наличии или отсутствии болей, выделений неясного характера и неприятных ощущений. Далее следует осмотр в гинекологическом кресле с использованием стерильного инвентаря. В конце осмотра врач берет мазок для лабораторного исследования.

Чтобы подготовиться к профосмотру у гинеколога, женщина должна отказаться от половых актов и влагалищных спринцеваний за 2-3 дня до похода к врачу. Также стоит исключить постановку влагалищных свеч и использование средств интимной гигиены (применение последних лучше заменить на подмывания отваром ромашки или просто теплой водой).

Во время профосмотра женщинам также необходимо пройти маммолога.  Во время посещения этого врача производится визуальный осмотр и пальпация молочных желез, доктор задает вопросы о возможных болевых ощущениях и набухании груди во время ПМС. Если у маммолога появятся подозрения на наличие у пациентки того или иного заболевания, он посоветует ей пройти УЗИ молочных желез или маммографию.

Посещение маммолога во время профосмотра не требует предварительной подготовки. Единственное, что необходимо сделать – это надеть удобное нижнее белье и отказаться от платья, так как для обследования его придется снимать полностью (лучше прийти на прием в юбке и блузе, джинсах и свитере).

**Профосмотр у проктолога или уролога (для мужчин): как подготовиться?**

Своевременное посещение проктолога и уролога для мужчин так же важно, как прием у гинеколога и маммолога – для женщин.

Осмотр проктологом состоит из опроса пациента, визуального осмотра анальной области, а также пальпации заднего прохода. Вечером накануне профосмотра у проктолога рекомендуется сделать очистительную клизму, а также отказаться от ужина. Если прием назначен на вторую половину дня, можно позавтракать очень легкими продуктами в небольшом количестве.

Что касается профосмотра у уролога, то он включает в себя осмотр врачом мошонки и полового члена, а также пальпация простаты через задний проход. Кроме того, может потребоваться забор для лабораторных исследований простатического секрета.

Правила подготовки к профосмотру у уролога просты: необходимо за 2-3 дня до посещения врача отказаться от половых контактов, накануне провести очистительную клизму и воздержаться от мочеиспускания в течение 1-1,5 часов для осмотра.

**Подготовка к профосмотру у хирурга**

Посещение хирурга необходимо для своевременного выявления травм и патологий. После сбора анамнеза врач производит визуальный осмотр и пальпацию определенных участков тела, обследование при помощи перкуссии и стетоскопа. Если у него возникли подозрения относительно наличия у пациента какого-то заболевания, хирург может направить его на УЗИ или рентген.

Чтобы подготовиться к осмотру, необходимо заранее принять душ и надеть удобную одежду, которую можно будет быстро снять для обследования.

**Как подготовиться к профосмотру у стоматолога?**

Стоматологическое обследование помогает на ранних стадиях выявить и устранить кариес, пульпит и другие заболевания зубов. Чтобы провести подготовку к профосмотру, необходимо тщательно почистить зубы и прополоскать рот, после чего отказываться от приема пищи вплоть до приема у стоматолога. Если профосмотр запланирован на вторую половину дня, рекомендуется взять с собой на работу зубную щетку и пасту, чтобы почистить зубы непосредственно перед приемом.

**Осмотр у нарколога: что нужно знать для правильной подготовки к нему?**

Посещение нарколога – обязательная часть профосмотра для водителей, медперсонала, фармацевтов, провизоров,  а также для всех работников, сфера деятельности которых, так или иначе, связана с механизмами и аппаратами.

Во время осмотра нарколог задает вопросы, чтобы получить общую информацию о состоянии здоровья пациента, условиях его проживания и работы. Далее врач проводит ряд тестов, позволяющих определить состояние вестибулярного аппарата и основных функций нервной системы. Также необходим визуальный осмотр кожных покровов и проверка вен на наличие уколов немедицинского характера. Кроме того, могут потребоваться лабораторные исследования крови для возможного выявления в ней частиц наркотических средств.

Накануне осмотра необходимо отказаться от курения, употребления спиртных напитков, а также сильнодействующих медпрепаратов. Если же вы вынуждены принимать лекарства для поддержания нормального состояния здоровья, об этом нужно обязательно сообщить наркологу перед осмотром.

**Что входит в профосмотр из анализов и диагностических процедур?**

* Анализ крови из пальца.
* Анализ венозной крови.
* Анализ мочи.
* Забор мазка.
* Электрокардиограмма.
* Флюорография.
* Маммография.
* УЗИ.