

Проект

Разработан Государственным научным центром Российской Федерации ФГБНУ "Российский научный центр хирургии им. акад. Б.В.Петровского" (Институт биологии старения и медицины здорового долголетия) Минобрнауки России

Методические рекомендации по проведению в центрах здоровья (центрах медицины здорового долголетия) анкетирования, оценки биологического возраста и исследований обратившихся граждан, интерпретации их результатов и порядка действий в случае выявления изменений

Настоящий документ разработан во исполнение Программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов и предназначен для применения Министерством здравоохранения Российской Федерации, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и медицинскими организациями, на базе которых создан (создается) центр здоровья (центр медицины здорового долголетия) (далее – центр медицины здорового долголетия).

1. Область применения и цель

1.1. Настоящий документ устанавливает минимальные рекомендуемые требования к организации, кадровому обеспечению, диагностике, консультированию, маршрутизации и мониторингу деятельности центров медицины здорового долголетия в Российской Федерации.

1.2. Методические рекомендации применяются в государственных медицинских организациях и иных медицинских организациях, участвующих в реализации территориальных программ обязательного медицинского страхования, на базе которых создан (создается) центр медицины здорового долголетия.

1.3. Целью деятельности центров медицины здорового долголетия является:

- сохранение и продление периода жизни без хронических заболеваний и инвалидности;
- выявление и ликвидация признаков преждевременной активации биологических механизмов старения;
- выявление и коррекция предрисков развития неинфекционных заболеваний;
- формирование индивидуальных программ профилактики;
- обеспечение преемственности в оказании гражданину медицинской помощи.

2. Нормативно-правовая основа

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Федеральный закон от 29 ноября 2010 г. № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации»; Программа государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2025 г. № 2188;
- нормативные правовые акты Министерства здравоохранения Российской Федерации;
- территориальные программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.

3. Термины и определения

Биологический возраст — интегральный показатель темпа старения организма.

Медицина здорового долголетия — направление профилактической медицины, ориентированное на управление механизмами старения и предрисками развития заболеваний.

Предриски — доклинические изменения, приводящие к формированию факторов риска заболеваний.

АнтропоЭйдж — алгоритм оценки биологического возраста на основе антропометрических показателей.

ФеноЭйдж — интегральный показатель биологического возраста, рассчитываемый по биохимическим и клиническим параметрам.

4. Контингент обследования

4.1. Обследованию подлежат граждане Российской Федерации в возрасте 18 лет и старше без ограничения по верхнему возрастному порогу.

4.2. Не подлежат обследованию:

– лица, получающие паллиативную медицинскую помощь;

– инвалиды I группы;

– лица с выраженными психическими расстройствами или тяжелыми когнитивными нарушениями, не позволяющими провести анкетирование и исследования.

4.3. Граждане, находящиеся под диспансерным наблюдением по хроническим неинфекционным заболеваниям, обследуются исключительно в части механизмов преждевременного старения и предрисков развития заболеваний, не охваченных диспансерным наблюдением.

5. Организация деятельности центра

5.1. Центр медицины здорового долголетия может функционировать как:

– самостоятельная медицинская организация;

– структурное подразделение медицинской организации;

– структурное подразделение центра здоровья.

5.2. Центр осуществляет деятельность в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность.

6. Этапность обследования в соответствии с Программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов

6.1 Первый этап (обязательный)

Первый этап проводится всем обратившимся гражданам и включает:

- расширенное анкетирование;
- физикальные обследования (баланс-тесты, тест на гибкость суставов, тест «встань и иди», кистевая динамометрия), биоимпедансометрия, аппаратная оценка возраста сосудов (включая жесткость артерий и пульсовую волну), в том числе с использованием медицинских изделий, позволяющих одновременно провести указанные выше исследования, в целях расчета биологического возраста;
- расчет биологического возраста по формуле А.Г. Горелкина-Пинхасова или с использованием алгоритма АнтропоЭйдж (описание методики расчета приведено в приложении № 2);
- оценка полученных результатов и принятие врачом решения о необходимости второго этапа.

6.2 Второй этап (при наличии показаний)

Второй этап проводится при отклонении биологического возраста от календарного в сторону увеличения, отклонении в физикальных и инструментальных методах исследований, когнитивных тестах и отдельных нарушениях (согласно п 3.2 приложения 3 к методическим рекомендациям) и включает:

- клинический анализ крови, общий анализ мочи, биохимические исследования крови, 16-S секвенирование микробиома кишечника в соответствии с примерными программами исследования, приведенными в приложении № 7 к Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2025 г. № 2188;
- когнитивную и психоэмоциональную оценку;

– комплексную оценку полученных результатов в соответствии с алгоритмами, приведенными в приложении № 3 к методическим рекомендациям.

По результатам лабораторных исследований возможен дополнительный расчет биовозраста ФеноЭйдж по методике, приведенной в приложении № 2.

При выявлении признаков преждевременного старения и предрисков развития хронических неинфекционных заболеваний пациент получает рекомендации врача (в соответствии с пунктом 9) и берется под динамическое наблюдение (в соответствии с пунктом 11).

7. Материально-техническое обеспечение

Все исследования проводятся с использованием зарегистрированных медицинских изделий, программного обеспечения и методик, разрешенных к применению в Российской Федерации, в том числе приведенных в приложении № 1.

8. Кадровое обеспечение

8.1. Медицинская помощь в центре медицины здорового долголетия оказывается:

– врачом по медицине здорового долголетия, либо врачом по медицинской профилактике, прошедшим дополнительное обучение по медицине здорового долголетия.

8.2. Кроме врачей, указанных в пункте 8.1, к ведению граждан могут привлекаться (в том числе в качестве внешних или внутренних совместителей):

- медицинские психологи;
- психотерапевты;
- врачи-неврологи;
- специалисты по лечебной физкультуре;
- диетологи;
- иные специалисты по показаниям.

8.3. Все медицинские работники обязаны иметь действующую аккредитацию.

9. Консультирование и план ведения

9.1. По результатам обследования гражданину проводится индивидуальное профилактическое медицинское консультирование.

9.2. Консультирование включает рекомендации по:

- коррекции питания;
- оптимизации физической активности;
- восполнению дефицита витамином и минералов, в том числе с использованием БАД;
- коррекции параметров организма, включая использование геропротекторов и БАД;
- улучшению нейрокогнитивных функций, включая рекомендации по посещению учреждений культуры, культурных мероприятий, выставок, постановок и т.д.;
- коррекции психоэмоционального состояния;
- санаторно-курортному оздоровлению (при необходимости).

9.3. По итогам обследования оформляется Паспорт здоровья.

10. Маршрутизация и преемственность

10.1. При выявлении факторов риска гражданин направляется к врачу по медицинской профилактике для диспансерного наблюдения.

10.2. При выявлении заболеваний осуществляется направление к профильным специалистам.

10.3. Центр обеспечивает преемственность и передачу медицинских данных между врачом центра медицины здорового долголетия и медицинскими работниками амбулаторно-поликлинического звена.

11. Динамическое наблюдение

11.1. При выявлении признаков преждевременного старения и предрисков развития заболеваний проводится динамическое наблюдение.

11.2. Повторная оценка проводится через 3 месяца, далее — с периодичностью, устанавливаемой врачом, но не чаще 2 раз в год.

12. Медицинская документация и ИС

12.1. Все результаты обследований подлежат внесению в медицинские информационные системы.

12.2. Обеспечивается соблюдение требований медицинской тайны и законодательства о персональных данных.

13. Контроль качества

13.1. Контроль деятельности центра осуществляется в рамках внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности и органами исполнительной власти в сфере охраны здоровья в рамках ведомственного контроля качества и безопасности медицинской деятельности.

13.2. Оценка эффективности проводится по следующим параметрам:

- процент охвата населения исследованиями в центре медицины здорового долголетия;
- выявляемость предрисков и активированных механизмов старения (в процентах от обратившихся);
- процент пациентов с выявленными предрисками и активированными механизмами старения, находящихся под динамическим наблюдением;
- динамика изменения биологического возраста (ежеквартально рассчитывается изменение биологического возраста по каждому пациенту, находящемуся под динамическим наблюдением и на основании полученных данных высчитывается среднее арифметическое значение изменения биологического возраста в целом по всем пациентам, находящимся под динамическим наблюдением).

14. Заключительные положения

Настоящие Методические рекомендации подлежат актуализации при изменении законодательства Российской Федерации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Перечень возможного оснащения центра здоровья (центра медицины здорового долголетия)

1. Медицинские изделия и оборудование, включенные в стандарт оснащения Центра здоровья (приложение N 6 к Порядку организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 октября 2020 г. № 1177н).

2. Медицинские изделия и оборудование, включенные в **Перечень оборудования для центров здоровья**, утвержденный приказом Минздрава России от 11 апреля 2025 г. №183н.

3. Зарегистрированное программное обеспечение для:

- оценки биологического возраста;
- оценки нейрокогнитивных функций головного мозга;
- для улучшения нейрокогнитивных функций и коррекции психоэмоционального состояния;
- для исполнения иных функций центров медицины здорового долголетия.

4. Программно-аппаратный комплекс, позволяющий одновременно производить исследования, указанные в пункте 6.1 настоящих Методических рекомендаций (в рамках первого этапа исследований), в том числе с диагностическим стендом.

5. Экспресс-анализаторы параметров крови (указанных в примерных программах исследований).

6. Анализатор конечных продуктов гликирования.

7. Аппарат для объемной сфигмографии.

8. Зарегистрированное оборудование, включая методы физиотерапии, для проведения следующих воздействий: общая криотерапия, гипоксигипероксическая терапия, водородотерапия, фототерапия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Расчет биологического возраста

Приложение содержит описание используемых формул, перечень исходных показателей, условия применения и интерпретацию результатов.

1. Метод Горелкина А. Г.

В этом методе используются антропометрические данные: окружность бедер (ОБ), окружность талии (ОТ), рост (Р) и масса тела человека.

В первую очередь рассчитывается коэффициент скорости старения (КСС) по формуле:

Формулы Горелкина–Пинхасова

■ Мужчины:

$$КСС_m = \frac{ОТ \quad МТ}{ОБ \quad Р^2 \quad (17,2 + 0,31 \quad РЛ + 0,0012 \quad РЛ^2)}$$

■ Женщины:

$$КСС_ж = \frac{ОТ \quad МТ}{ОБ \quad Р^2 \quad (14,7 + 0,26 \quad РЛ + 0,001 \quad РЛ^2)}$$

где РЛ = КВ -21(муж) и РЛ = КВ -18(жен).

(Р) - рост, м

(МТ) - масса тела, кг

(ОТ) - окружность талии, см

(КВ) - календарный возраст

(ОБ) - окружность бедер, см

Интерпретация

При $0,95 \leq КСС \leq 1,05$ заключение о соответствии скорости старения норме,

при $КСС \leq 0,95$ - о замедлении старения,

при $КСС \geq 1,05$ - об ускорении старения.

И далее рассчитывается биологический возраст:

■ БВ (муж): $БВ = КСС_m (КВ - 21) + 21$

■ БВ (жен): $БВ = КСС_ж (КВ - 18) + 18$

2. АнтропоЭйдж

Проводится с использованием зарегистрированного программного обеспечения.

Таблица интерпретации биологического возраста

Разница БВ - ПВ	Интерпретация	Рекомендации
БВ < ПВ	Благоприятный прогноз	Профилактическое консультирование, поддержка текущего образа жизни
БВ = ПВ ± 2 года	Нормальный темп старения	Профилактическое консультирование, контроль через 12 месяцев
БВ > ПВ на 3–4 года	Умеренное ускорение старения	
БВ > ПВ на 5+ лет	Выраженное ускорение старения	ОБЯЗАТЕЛЬНО исследования в рамках второго этапа

Примечание: БВ — биологический возраст, ПВ — паспортный возраст.

3. ФеноЭйдж

Проводится с использованием зарегистрированного программного обеспечения для уточнения показателей биологического возраста (при необходимости).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3