

Самый полезный гайд:

зачем нужен чекап и когда стоит посетить врача?



катерина игнатова

Нутрициолог, эксперт по пищевому поведению, основатель онлайн школы здорового питания и тренировок

За 7 лет своей работы помогла более чем 5 000 женщинам вернуть стройность, здоровье и уверенность в своём теле без изнуряющих тренировок и диет

- ✓ Подружиться с едой
- ✓ Не бояться сладкого
- ✓ Перестать срываться
- ✓ Не взвешивать каждый кусочек

А ещё относиться к себе и своему телу с заботой и любовью

Работаю в научно-доказательном подходе и без мракобесия

веб-сайт

instagram



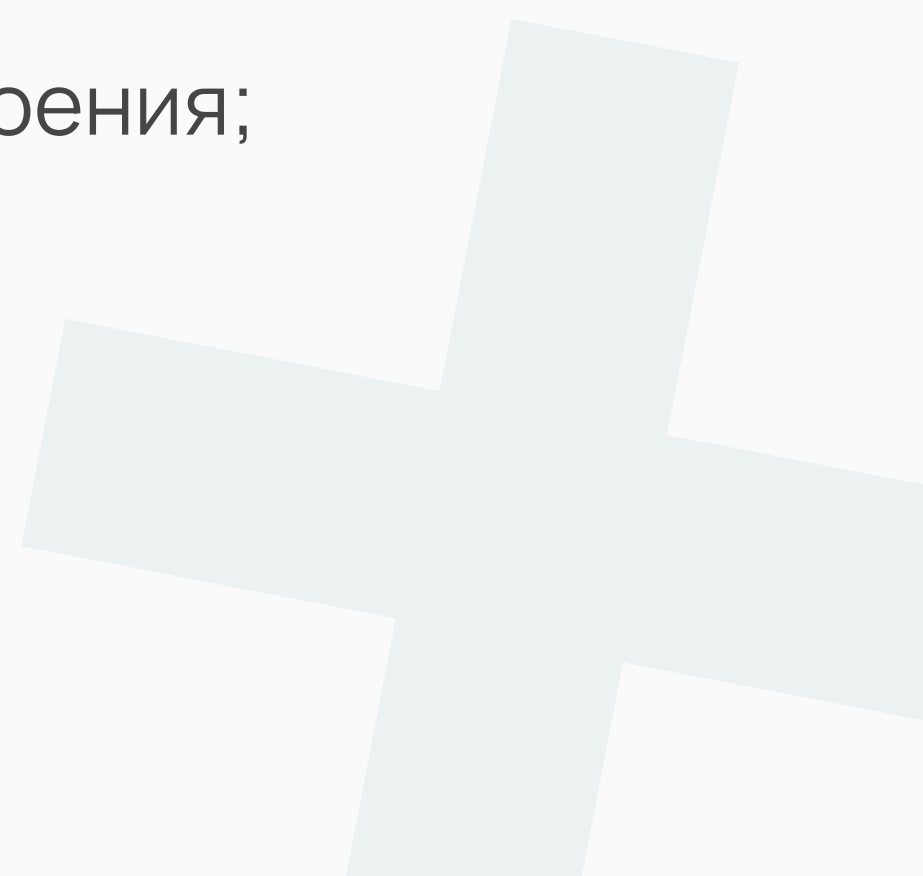
чекап — это комплексное обследование организма, включающее в себя комплекс анализов и исследований для диагностики заболеваний

Он необходим, чтобы оценить здоровье и выявить на ранней стадии заболевания.

Регулярные медицинские обследования и посещение врача **помогают выявить заболевания на ранних стадиях**, когда есть шансы сохранить здоровье и качество жизни.

на что стоит обратить внимание и обязательно заняться здоровьем:

- Вялость по утрам и отсутствие энергии, быстрая утомляемость;
- Нерегулярный цикл (короткий, длинный, несвойственные задержки и прочее);
- Сильные отеки;
- Вздутие живота, тяжесть, отрыжка, изжога — не норма, если они происходят с вами регулярно;
- Нарушения сна — его недостаток или избыточная сонливость. Также если регулярно резко просыпаетесь в 5 часов утра или нетипично для себя хотите сильно спать около 16 часов дня;
- Частые головные боли и гипертония;
- Постоянная плаксивость и скачки настроения;
- Нехарактерные боли в теле.



как часто стоит проходить обследования?

- Если вам до 40 лет – обследование стоит проходить 1 раз в 1-1,5 года
- Если вы старше 40 лет, и особенно если у ваших родственников есть серьезные заболевания (онкология, сердечно-сосудистые заболевания и т.д.), диагностику стоит проходить 1 раз в 6-12 месяцев

Список процедур зависит от пола, возраста, состояния здоровья, семейного анамнеза и от образа жизни. Например, насколько часто вы занимаетесь спортом, есть ли у вас вредные привычки и от того, как вы питаетесь.

Дальше вы увидите в качестве примера два списка с планом обследований – основной и расширенный план диагностики. Вы можете использовать их как ориентир.

Пожалуйста, не занимайтесь самодиагностикой и самолечением и обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью.



01

анализы, которые необходимо проверять регулярно и/или по назначению врача

- Общий анализ крови
- СОЭ
- Гемоглобин
- АЛТ и АСТ
- ТТГ, Т3, Т4
- ЭКГ
- Липидный профиль
- Индекс атерогенности
- Уровень глюкозы
- Общий белок в крови
- УЗИ щитовидной железы, молочных желез, брюшной полости, желчного пузыря и печени

дополнительно для женщин:

- Мамография и цитология
- Уровень Витамина D
- ФГДС с хеликобактер



анализы, которые необходимо проверять ежегодно

общий анализ крови

- Гемоглобин
- Гематокрит
- Эритроциты
- Ретикулоциты
- Тромбоциты
- СОЭ
- Лейкоциты
- Нейтрофилы
- Лимфоциты
- Эозинофилы
- Базофилы
- Моноциты

гормоны крови

- Инсулин
- Тироксин свободный (Т4)
- Трийодтиронин свободный (Т3)

дополнительные анализы

- Общий анализ мочи
- Копрограмма кала

биохимия крови

- Общий белок
- Общий билирубин
- Общий холестерин
- Креатинин
- Ферритин
- АЛТ и АСТ
- Глюкоза
- Железо сыворотки
- Трансферрин
- Фосфатаза щёлочная
- Мочевая кислота
- Гомоцистеин

витамины и элементы

- Витамин А
- Витамин В12
- Витамин D
- Фолиевая кислота
- Медь
- Цинк

