



РУКОВОДСТВО

ЕЖЕГОДНЫЙ ЧЕКАП ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

-ЭТО САМАЯ ГЛАВНАЯ
ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕРА И
БАДЫ ПИТЬ НЕ ПРИДЁТСЯ

DOCTOR_KHRUSTALEVA

ОГЛАВЛЕНИЕ

Почему важно сдавать анализы и обследования профилактически?	03
Где можно провести ЧЕКАП и что сдавать?	04
ЧЕКАП женщин от 18 до 44 лет	04
Чекап мужчин от 18 до 44 лет	04
Чекап после 45 лет	05
Тест на тревогу и депрессию	07
Тест на определение никотиновой зависимости	08
Тест на алкогольную зависимость	09
Информационная услуга от меня “Подбор чекапа/расшифровка/рекомендации для вашего здоровья”.	10
Скидка на анализы и бонусные 15 000 рублей от Hello! Doc	11

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЕЖЕГОДНЫЙ ЧЕК-АП?

Все просто!

Нам нужно профилактировать заболевания или выявить их на ранних стадиях и успеть вылечить. Речь о неинфекционных заболеваниях, именно они являются основной причиной инвалидности и смертности в стране (75%):

- болезни сердца и их сосудов;
- болезни сосудов головного мозга;
- онкология;
- болезни легких;
- сахарный диабет

А также выявить факторы риска этих заболеваний:

- избыточный вес и ожирение;
- низкая физическая активность;
- нерациональное питание;
- никотиновая и алкогольная зависимость;
- высокий холестерин;
- повышение глюкозы;
- повышенное давление.

А в идеале, после выявления всех факторов получить профилактическое консультирование и начать исправлять ситуацию.

ГДЕ МОЖНО ПРОВЕСТИ ЧЕК-АП И ЧТО СДАВАТЬ?

- ✓ В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ПО ОМС.
- ✓ В ЛЮБОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ ПЛАТНО ИЛИ ПО ДМС.

В зависимости от пола, возраста, хронических заболеваний, профессиональной деятельности — свой список обследований. Будет правильно ДО СДАЧИ прийти на приём к терапевту или обратиться онлайн. Для опроса, прохождения анкет (например на тревогу/ депрессию, наличие зависимостей, наследственности), измерения давления, роста, веса, окружности талии. А далее разработать план.

Но, есть и примерный список, он чуть больше, чем рекомендуют в рамках медицины по ОМС, но показатели важные. Начнем.

Молодые женщин от 18 до 44 лет:

- ✓Общий анализ крови, общий анализ мочи;
- ✓Глюкоза, (+/- гликированный гемоглобин, если ранее цифры глюкозы были более 6 ммоль/л), липидограмма, АЛТ, АСТ, креатинин, СРБ, ферритин, витамин D (в группах риска), ТТГ;
- ✓Осмотр гинеколога с цитологией шейки матки;
- ✓Осмотр молочных желез + УЗИ молочных желез;
- ✓ЭКГ;
- ✓Анализы крови на инфекции: гепатит, ВИЧ, сифилис;
- ✓Флюорография;
- ✓Офтальмолог;

Молодые мужчины от 18 до 44 лет:

Такой же список как у женщины, за исключением гинеколога

ГДЕ МОЖНО ПРОВЕСТИ ЧЕК-АП И ЧТО СДАВАТЬ?

- ✓ В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ПО ОМС.
- ✓ В ЛЮБОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ ПЛАТНО ИЛИ ПО ДМС.

Чекап женщин старше 45 лет:

- ✓Общий анализ крови, общий анализ мочи;
- ✓Глюкоза, (+/- гликированный гемоглобин, если ранее цифры глюкозы были более 6 ммоль/л), липидограмма, АЛТ, АСТ, креатинин, СРБ, ферритин, витамин D (в группах риска), ТТГ;
- ✓Кал на скрытую кровь;
- ✓Осмотр гинеколога с цитологией шейки матки;
- ✓Осмотр молочных желез + УЗИ молочных желез;
- ✓ЭКГ;
- ✓Анализ крови на инфекции: гепатит, ВИЧ, сифилис;
- ✓Флюорография;
- ✓Офтальмолог + осмотр глазного дна;
- ✓Маммография;
- ✓Колоноскопия, ВГДС;
- ✓Дуплексное сканирование БЦА, если есть повышение АД, ожирение и повышение холестерина.

Чекап мужчин старше 45 лет:

Такой же список как у женщин, за исключением гинеколога + анализ крови на ПСА (простатический специфический антиген) иммунохимическим методом (для скрининга и диагностики рака предстательной железы).

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

Перечень анализов и обследований, представленный здесь, может меняться. Охватить все возраста и возможные списки анализов невозможно в одном документе. **Сдаем анализы и обследования 1 раз в 3 года с 18 до 39 лет и 1 раз в год в возрасте от 40 и старше.**

А что еще можно сделать? Прямо сейчас пройти важные тесты!



ЗАБОТА О СВОЕМ МЕНТАЛЬНОМ (ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ) ЗДОРОВЬЕ

ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОПРОСНИКИ, НАПРИМЕР “ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ HADS”

Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе
3 - все время
2 - часто
1 - время от времени, иногда
0 - совсем не испытываю
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться
3 - определенно это так, и страх очень велик
2 - да, это так, но страх не очень велик
1 - иногда, но это меня не беспокоит
0 - совсем не испытываю
3. Беспокойные мысли кружатся у меня в голове
3 - постоянно
2 - большую часть времени
1 - время от времени и не так часто
0 - только иногда
4. Я легко могу присесть и расслабиться
0 - определенно, это так
1 - наверно, это так
2 - лишь изредка, это так
3 - совсем не могу
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
0 - совсем не испытываю
1 - иногда
2 - часто
3 - очень часто
6. Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться
3 - определенно, это так
2 - наверно, это так
1 - лишь в некоторой степени, это так
0 - совсем не испытываю
7. У меня бывает внезапное чувство паники
3 - очень часто
2 - довольно часто
1 - не так уж часто
0 - совсем не бывает

Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
0 - определенно, это так
1 - наверно, это так
2 - лишь в очень малой степени, это так
3 - это совсем не так
2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
0 - определенно, это так
1 - наверно, это так
2 - лишь в очень малой степени, это так
3 - совсем не способен
3. Я испытываю бодрость
3 - совсем не испытываю
2 - очень редко
1 - иногда
0 - практически все время
4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно
3 - практически все время
2 - часто
1 - иногда
0 - совсем нет
5. Я не слежу за своей внешностью
3 - определенно, это так
2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени
0 - я слежу за собой так же, как и раньше
6. Я считаю, что мои дела [занятия, увлечения] могут принести мне чувство удовлетворения
0 - точно так же, как и обычно
1 - да, но не в той степени, как раньше
2 - значительно меньше, чем обычно
3 - совсем так не считаю
7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы
0 - часто
1 - иногда
2 - редко
3 - очень редко

Количество баллов здесь _____

Количество баллов здесь _____

Также тест можно пройти по [ССЫЛКЕ](#)

Сколько баллов вы набрали в каждой части? Давайте интерпретировать!

- 0-7 баллов - норма;
- 8-10 баллов - “субклинически выраженная тревога/депрессия”;
- более 11 баллов - “клинически выраженная тревога/депрессия”.

Если вы набрали 8 и более баллов, то стоит обратиться к психотерапевту за помощью.

КОНТРОЛЬ НАД ПОТРЕБЛЕНИЕМ НИКОТИНА

В России курильщики составляют около 39 % населения. Каждый человек вправе распоряжаться своим выбором: курить ему или нет, получать сомнительное мимолётное удовольствие, или уменьшить риск для здоровья.

Но не стоит забывать о том, что Ваши действия могут нанести вред не только Вашему здоровью, но и здоровью окружающих Вас людей. Пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний, заболевания легких, лор – органов. Также курение приводит к ухудшению симптомов астмы, легочных инфекций, аллергии. Этот список можно продолжать бесконечно. С помощью опросника ниже можно узнать, есть ли у вас зависимость.

22. Оценка степени никотиновой зависимости (Тест Фагестрема)

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету?	• В течение первых 5м	3
	• В течение 6-30мин	2
	• 30 мин- 60 мин	1
	• Более чем 60 мин	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	• Да	1
	• Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	• Первая утром	1
	• Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	• 10 или меньше	0
	• 11-12	1
	• 21-30	2
	• 31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	• Да	1
	• Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	• Да	1
	• Нет	0
Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов: 0-2 – очень слабая; 3-4 – слабая; 5 - средняя; 6-7 – высокая; 8-10 – очень высокая.		

КОНТРОЛЬ НАД ПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ НЕ СУЩЕСТВУЕТ! НО, ЕСЛИ ВАМ ПОКА НЕ УДАЛОСЬ ОТКАЗАТЬСЯ, ПОМНИТЕ О «УСЛОВНЫХ НОРМАХ».

ИСПОЛЬЗУЙТЕ “ПРАВИЛО 23450”

Дозы разумного потребления алкоголя, при невозможности отказа от употребления – Правило «2 3 4 5 0»

Уменьшать долгосрочные риски		Уменьшать риск травм		Беременные
				
Не более чем		Не более чем		Противопоказано
2	3	4	5	0
стандартных порций ежедневно		стандартных порций в течение одного мероприятия		существует риск потребления алкоголя на любой стадии беременности
по не более чем 10 в неделю	по не более чем 15 в неделю			
по меньшей мере 2 дня в неделю свободных от алкоголя				

Таким образом, низкий уровень риска употребления алкогольных напитков:

- 2 порции /день для женщин;
- 3 порции /день для мужчин;
- 4 (5) порции /день в исключительных социальных случаях (вечеринка);
- 0 порций /день один-два дня в неделю и в случае беременности, грудного вскармливания, управления автомобилем или машинами и механизмами и т.д.

А есть ли у вас зависимость можно узнать **здесь**

ИНФОРМАЦИОННАЯ УСЛУГА В ФОРМАТЕ ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦИИ

В каких случаях подойдет:

- у вас есть хронические заболевания и вам нужен персональный, расширенный чекап организма;
- нет времени и желания идти в поликлинику;
- желаете в дальнейшем расшифровать полученные результаты и разработать план действия по улучшения состояния здоровья

Как оформить услугу?

- напишите мне в личные сообщения через Telegram ([нажмите тут для связи со мной](#))



ПРИЛОЖЕНИЕ HELLO, DOC!

Какие преимущества сервиса:

- при скачивании приложения вы получаете 15 000 бонусных рублей, которые можете тратить на любые анализы в самых лучших лабораториях страны Helix, Invitro, Ситилаб, Гемотест;
- В стоимость уже включен забор крови;
- У вас есть возможность задать вопросы врачу в чате;
- Зачастую стоимость ниже, чем в лаборатории.

Как скачать приложение?

- нажмите по этой [ссылке](#)

