



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 женщины 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;

✓Анализ 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)	Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)
1. Я испытываю напряжение, мне не по себе 3 - все время 2 - часто 1 - время от времени, иногда 0 - совсем не испытываю	1. То, что приносит мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - это совсем не так
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	2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - совсем не способен
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	3. Я испытываю бодрость 3 - совсем не испытываю 2 - очень редко 1 - иногда 0 - практически все время
4. Я легко могу присесть и расслабиться 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь изредка, это так 3 - совсем не могу	4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно 3 - практически все время 2 - часто 1 - иногда 0 - совсем нет
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь 0 - совсем не испытываю 1 - иногда 2 - часто 3 - очень часто	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 испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться 3 - определенно, это так 2 - наверное, это так 1 - лишь в некоторой степени, это так 0 - совсем не испытываю	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. У меня бывает внезапное чувство паники 3 - очень часто 2 - довольно часто 1 - не так уж часто 0 - совсем не бывает	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?	<ul style="list-style-type: none">В течение первых 5мВ течение 6-30мин30 мин- 60 минБолее чем 60 мин	<ul style="list-style-type: none">3210
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	<ul style="list-style-type: none">ДаНет	<ul style="list-style-type: none">10
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	<ul style="list-style-type: none">Первая утромВсе остальные	<ul style="list-style-type: none">10
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	<ul style="list-style-type: none">10 или меньше11-1221-3031 и более	<ul style="list-style-type: none">0123
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	<ul style="list-style-type: none">ДаНет	<ul style="list-style-type: none">10
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	<ul style="list-style-type: none">ДаНет	<ul style="list-style-type: none">10
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
но не более чем 10 в неделю	но 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 улучшению 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](#)

