

# Плановый досмотр

ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСЛИВО? СДАВАЙТЕ АНАЛИЗЫ, КОГДА ВЫ ЗДОРОВЫ. ЭТО ЗАЙМЕТ СОВСЕМ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ, ЗАТО ПОДАРИТ УВЕРЕННОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ.



**Б**ылечить сегодня можно практически все, главное – поймать проблему как можно раньше. И если лечить – дело врачей, то контролировать состояние своего организма – наша ответственность. Благо сегодня можно обследоваться без всяких направлений, по собственной инициативе обратившись в независимую лабораторию или медцентр.

## ВЫБОР МЕСТА

Предварительно важно навести справки о заведении, куда вы собираетесь. Достаточно ли серьезен вы-

бранный вами медицинский центр или лаборатория? Современное ли в нем оборудование, используются ли для анализов тест-системы ведущих мировых производителей? Имеет смысл не только задать все интересующие вопросы представителям клиники, но и почитать отзывы о ней в Интернете.

Многие клиники и лаборатории могут прислать специалиста с необходимым оборудованием к вам домой или в офис, а потом отправят результаты анализов по электронной почте. Это большое преимущество, если вы занятой человек, но ориентироваться только на него вряд ли стоит. Все равно некоторые обследования можно сделать, только лично приехав к врачу. Поэтому имеет смысл выбрать солидный многопрофильный медцентр и выделить один полный день, чтобы обойти всех нужных специалистов. И спокойно жить полгода-год – до следующего раза.

## БУДЬ ГОТОВ

Чтобы результаты анализов были корректными, надо соблюдать определенные правила. Общие для всех: накануне не есть тяжелую белковую пищу, не употреблять алкоголь и не злоупотреблять сладкими газированными напитками, животными жирами и выпечкой из белой муки.

### Биохимический анализ крови

необходимо сдавать строго натощак, иначе окажется повышен уровень сахара и лейкоцитов в крови.

### Собираясь сдавать кровь на гормоны

, за несколько дней откажитесь от алкоголя, постарайтесь не курить утром перед сдачей. Эти анализы также проводят натощак. Исследование на гормоны проводится в определенные дни менструального цикла. Например, эстрадиол, пролактин, тестостерон, кортизол, некоторые гормоны щитовидной железы (ТТГ, тироксин свободный) нужно сдавать на 5–7-й день менструального цикла, а прогестерон – не ранее чем на 20–24-й день.

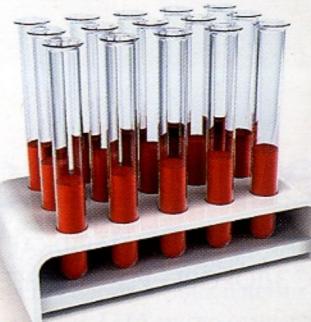
Щитовидной железы (ТТГ, тироксин свободный) нужно сдавать на 5–7-й день менструального цикла, а прогестерон – не ранее чем на 20–24-й день.

Все **исследования молочных желез** делаются на 7–10-й день менструального цикла.

Перед тем как сдавать **анализ мочи**, необходимо принять душ.

Кроме того, использовать надо только среднюю (не самую первую) порцию мочи.

Серьезнее всего нужно готовиться к **колоноскопии**: 3–4 дня – специальная диета, накануне – прием препаратов, промывание кишечника. Подробные рекомендации дадут в лаборатории или клинике.



## ЧТО СДАЕМ?

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ						
1	2	3	4	5	6	7
Тип анализа	Общий анализ крови	Биохимический анализ крови	Общий анализ мочи	Рентгеновское исследование грудной клетки (флюорография)	После 40 лет УЗИ органов брюшной полости + анализ крови на вирусные гепатиты и почечные показатели (АСТ, АЛТ, ЛДГ, ГГТП, общий билирубин)	После 50 лет Колоноскопия
Для чего	Показывает общую картину состояния здоровья	Отражает общее состояние практически всех органов и систем. Показывает уровень холестерина. Позволяет выявить нарушения в работе внутренних органов. Косвенно позволяет выявить многие инфекции	Помогает уточнить, нет ли нарушений работы печени, почек, поджелудочной железы. Выявляет воспалительные процессы мочево-половой системы, сахарный диабет, некоторые гормональные изменения	Показывает общее состояние легких и бронхов	Уточняет состояние печени	Ранняя диагностика заболеваний толстого кишечника
Как часто делать	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в 2 года, курильщикам – раз в год	1 раз в 3 года	1 раз в год
Средняя цена	300 руб.	900 руб.	500 руб.	300 руб.	3000 руб.	2000 руб. (колоноскопия во сне – 8000 руб.)
						700 руб.

Фото: GETTY/FOTOBANK

ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ						ТОЛЬКО МУЖЧИНЫ	
8	9	10	11	12	13	14	
С 25 лет: УЗИ молочных желез.	Осмотр у гинеколога + мазок на флору + Пап-тест (мазок из цервикального канала)	УЗИ органов малого таза	Анализ на гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т4, Т3, АТ-ТГ)	После 45 лет Денситометрия (оценка минеральной плотности костной ткани)	После 40 лет Анализ крови на онкомаркер PSA	После 35 лет Измерение давления	
После 30 лет: нерожавшие – УЗИ молочных желез; рожавшие – компьютерная маммография.	Выявляет на ранней стадии все заболевания молочной железы	Ранняя диагностика заболеваний шейки матки; выявление половых инфекций	Выявление гинекологических заболеваний	Показывает работу щитовидной железы	Позволяет вовремя обнаружить остеопороз	Определяет риск опухолей предстательной железы	Высокое артериальное давление может быть как причиной, так и симптомом многих проблем, прежде всего с сердечно-сосудистой системой
После 40 лет: маммография и УЗИ молочных желез	До 30 лет – 1 раз в 2 года. После 30 лет – 1 раз в год. После 45 лет – 2 раза в год	1 раз в год. После 40 лет – 2 раза в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в 2 года	1 раз в год	1 раз в месяц
	1000–2000 руб.	1500–3000 руб.	1600 руб.	1300 руб.	800 руб.	400 руб.	В поликлинике – бесплатно. Домашний электронный тонометр – от 1000 руб.