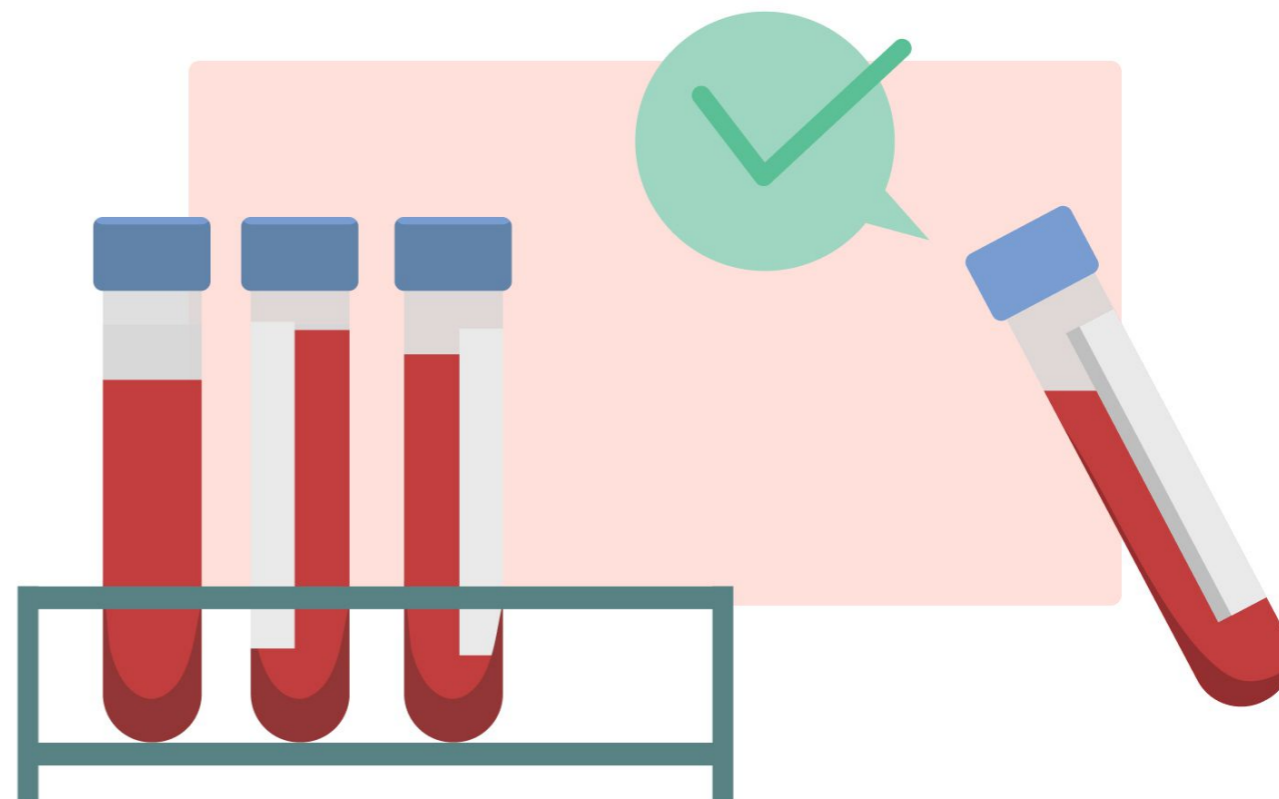


UGRYMOVA.O

КЛЮЧЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

гайд по анализам и диспансериз
от нутрициолога Ольги Угрюмовой



www.ugrymova.ru

UGRYMOVA.O

ОЛЬГА УГРЮМОВА

Дипломированный нутрициолог
Натуропат и специалист по
аюрведе

Член Российского союза
нутрициологов, диетологов и
специалистов пищевой индустрии.

Фуд-коуч, специалист в области
правильного питания.

 YouTube

 @ugrymova

www.ugrymova.ru



Диспансеризация — комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья.

Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающие в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития

В России любой желающий может бесплатно пройти диспансеризацию один раз в три года. В соответствии со ст. 24. п.5 ФЗ № 323 — от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» работодатель должен обеспечить условия для прохождения сотрудниками медицинских осмотров и освободить вас от работы на время диспансеризации.

1. Список ежегодного обследования по возрастам
2. Посещение гинеколога
3. Анализы минимальный чекап
4. Анализы для разных случаев:
 - диагностика железодефицита
 - анализы для выявления причин акне
 - подготовка к беременности
 - нарушения менструального цикла
 - анализы после родов
 - анализы для выявления различных патологий (выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи)

1. Скрининг артериальной гипертензии
Проверяйте давление не реже 1 раза в 2 года. Норма давления 120-139/80-89 мм.рт.ст. Если верхняя цифра больше 140 или нижняя больше 90 обратитесь к терапевту или кардиологу.
2. Скрининг гиперхолестеринемии.
Это кровь на общий холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды. 1 раз в год.
3. Скрининг сахарного диабета. 1 раз в год сдавать кровь на глюкозу, гликированный гемоглобин и инсулин .
4. Скрининг рака шейки матки. Через 3 года после начала половой жизни мазок на раковые клетки 1 раз в год.
5. Скрининг рака молочных желез.
6. Скрининг опухолей внутренних половых органов. Если в семье есть случаи рака матки или яичников, проводится УЗИ ОМТ ежегодно.
7. Скрининг заболеваний, передающихся половым путем. Если были незащищенные половые контакты.
8. Скрининг раковых заболеваний кожи. Посещение дерматолога 1 раз в 2 года и самообследование всех образований на коже.
9. Флюорография органов грудной клетки (1 раз в год).
10. ЭКГ 1 раз в год.
11. Узи органов ЖКТ
12. Посещение отоларинголога раз в год
13. Посещение стоматолога не менее 1 раз в год

1. Скрининг артериальной гипертензии
Проверяйте давление не реже 1 раза в 2 года. Норма давления 120-139/80-89 мм.рт.ст. Если верхняя цифра больше 140 или нижняя больше 90 обратитесь к терапевту или кардиологу.
2. Скрининг гиперхолестеринемии.
Это кровь на общий холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды. 1 раз в год.
3. Скрининг сахарного диабета. 1 раз в год сдавать кровь на глюкозу, гликированный гемоглобин и инсулин .
4. Скрининг рака шейки матки. Через 3 года после начала половой жизни мазок на раковые клетки 1 раз в год
5. Скрининг опухолей внутренних половых органов. Если в семье есть случаи рака матки или яичников, проводится УЗИ ОМТ ежегодно.
6. Скрининг заболеваний, передающихся половым путем. Если были незащищенные половые контакты.
7. Скрининг раковых заболеваний кожи. Посещение дерматолога 1 раз в 2 года и самообследование всех образований на коже.
8. Флюорография органов грудной клетки (1 раз в год).
9. ЭКГ 1 раз в год.
10. Узи органов ЖКТ
11. Посещение отоларинголога раз в год
12. Посещение стоматолога не менее 1 раз в год
13. Скрининг колоректального рака. Кал на скрытую кровь 1 раз в год. Колоноскопия раз в 10 лет.
14. Посещение окулиста. 1 раз в 3 года.
15. Маммография ежегодно после 50 лет.

До 25 лет

После 25 лет

Если Вас ничего не беспокоит, профилактический осмотр у гинеколога необходимо проходить один раз в год, лучше на 7-12 день менструального цикла. При наличии жалоб необходимо обратиться к врачу без промедлений.

- осмотр женщины на кресле врачом-гинекологом
- цитологический скрининг на наличие атипических клеток шейки матки
- выявление условно патогенных микроорганизмов с помощью мазка на микрофлору влагалища
- УЗИ органов малого таза

- обязательно обследование на половые инфекции (мазок (ПЦР) на хламидии, гонококк, трихомонаду, *Mycoplasma genitalium*)
- анализ крови на сифилис, ВИЧ, гепатиты
- уреаплазма, *Mycoplasma hominis*
- 1 раз в месяц осуществлять самообследование молочных желез

- исследование на выявление вируса папилломы человека и рака шейки матки (онкогенные типы ВПЧ- 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51 и 52) + ПАП-тест

Минимальный список анализов для базовой оценки состояния здоровья:

- общий анализ крови с лейкоцитарной формулой, СОЭ;
- базовая биохимия: АЛТ, АСТ, ГГТ, общий белок, холестерин, глюкоза, инсулин, мочеви́на, щелочная фосфатаза, билирубин общий, билирубин прямой, креатинин;
- 25-ОН витамин D;
- ферритин, гомоцистеин;
- ТТГ, Т4 св., АТ-ПО;
- половые гормоны на 3-5 день цикла
- копрограмма
- общий анализ мочи

- Общий анализ крови, с СОЭ
- ОЖСС
- Железо в сыворотке
- Трансферрин
- Ферритин
- В9, В12, гомоцистеин
- Копрограмма

Оценка уровня воспаления:

- СОЭ, С-реактивный белок;

Оценка наличия инсулинорезистентности:

- глюкоза, инсулин, гликированный гемоглобин;

Оценка дисбиоза кишечника и заболеваний ЖКТ:

- копрограмма
- Анализ микробных маркеров методом газовой хромато-масс-спектрометрии
- Биллирубин и его фракции

Анализы перед подготовкой к беременности

- витамин D,
- ферритин
- ОЖСС,
- сывороточное железо,
- трансферрин,
- цинк,
- медь,
- марганец,
- витамин B9,
- витамин B12,
- гомоцистеин.
- общий белок
- общий билирубин
- общий анализ мочи
- копрограмма
- ТТГ, Т4, Т3 свободные
- омега 3-индекс
- холестерин и его фракции

- ОАК
- общий анализ мочи
- ферритин, железо сывороточное
- билирубин и его фракции
- общий анализ мочи
- общий анализ крови

- МРТ
- ФСГ
- ЛГ
- ТТГ
- т4 свободный
- пролактин
- эстрадиол

- ЛГ,
- ФСГ;
- свободный тестостерон,
- андростендион,
- ДГЭА-С,
- ГСПГ,
- глюкоза,
- инсулин,
- эстрадиол,
- 17-ОН прогестерон,
- ТТГ,
- пролактин,
- триглицериды,
- холестерин,
- ЛПВП- холестерин,
- ЛПНП-холестерин,
- триглицериды.

Обследования: УЗИ органов малого таза.

- МРТ
- пролактин
- макропролактин
- маркеры воспаления

Выявление проблем с волосами, ногтями и кожей

- витамин D,
- ОЖСС,
- сывороточное железо,
- трансферрин,
- цинк,
- медь,
- марганец,
- витамин B9,
- витамин B12,
- гомоцистеин.
- общий белок
- общий билирубин

Уважаемый читатель!

В гайде приведены списки минимальных обследований. Эти списки могут быть дополнены врачом, исходя из вашей истории болезни.

Помните, что референс в бланке анализов у каждого показателя крови - это среднее статистическое значение.

Будьте здоровы!