

Примерная программа профилактических осмотров для женщин **ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ** Регулярное обследование является важной частью профилактики развития заболеваний. Существует множество специальных анализов и методов обследования, с помощью которых можно своевременно распознать такие серьезные заболевания, как рак. Основной нашей задачей является сохранение вашего здоровья. Приведенные ниже рекомендации имеют общий характер и касаются в основном всех людей. Для людей со специфическими факторами риска особых заболеваний могут потребоваться другие обследования. Только врач может дать рекомендации по исследованиям, которые необходимы именно вам.

Заболевание или состояние

Кто должен проходить обследование

Анализы/методы исследования

Частота проведения

Рак кишечника

(колоректальный рак)

Анализ кала на скрытую кровь	Люди старше 50 лет
2 года	Не реже, чем каждые
рака, например при указаниях в семейном анамнезе	Люди с повышенным риском колоректального
Колоноскопия	Обычно каждые 5 лет. Возраст, в котором следует
начать проведение этого исследования, зависит от указаний в семейном анамнезе	

Рак молочной железы

При отсутствии симптомов женщинам с обычным риском развития рака молочной железы рекомендуют проводить самоконтроль и следить за состоянием своих молочных желез: оценивать, нормально ли они выглядят, прислушиваться к своим ощущениям в молочных железах. Если Вы заметите какие-либо нарушения или почувствуете дискомфорт в молочных железах, немедленно обратитесь к врачу. Такой обычный систематический самоконтроль уменьшает смертность от рака молочной железы среди населения.

Настороженность в отношении рака молочной железы. Самоконтроль.

Женщины в возрасте 40 лет и старше	Каждые 2 года
Маммография	

Женщины с высоким риском развития рака молочной железы должны обсудить программу обследования с врачом. Ежегодная маммография, ультразвуковое обследование и регулярный клинический осмотр, которое проводит врач.

Рак шейки матки

Все женщины, живущие половой жизнью, и у которых не проводилась операция по удалению матки. Мазок Папаниколау

Каждые 2 года.	Женщинам с повышенным риском рака
----------------	-----------------------------------

шейки матки могут потребоваться более частые исследования.

Заболевания коронарных артерий (стенокардия и инфаркт миокарда)

Люди в возрасте 45 лет и старше

Определение содержания в крови холестерина и триглицеридов
Каждые 5 лет Все люди с высоким риском
заболеваний сердечно-сосудистой системы Определение
содержания в крови холестерина и триглицеридов Не реже, чем
каждые 12 месяцев Взрослые люди моложе 45 лет, у
которых может быть более высокая вероятность развития сердечно-сосудистых
заболеваний из-за наличия других факторов риска Определение
содержания в крови холестерина и триглицеридов Регулярно

Состояние зубов

Консультация стоматолога
Частота осмотров определяется стоматологом

Сахарный диабет 2 типа

Люди с высоким риском развития диабета 2 типа: ·
Люди с нарушением толерантности глюкозы или нарушением уровня глюкозы в крови
натощак Определение уровня глюкозы в крови натощак
Каждые 12 месяцев Люди с высоким
риском развития диабета 2 типа: · Люди в возрасте 45 лет и старше, у
которых имеются одно или оба следующих состояния: а) ожирение (индекс массы
тела более 30); б) повышенное АД; · Люди с инфарктом
миокарда (сердечным приступом), стенокардией, инсультом.
Определение уровня глюкозы в крови натощак Каждые 3 месяца

Глаукома

Каждый должен пройти офтальмологическое обследование в
возрасте 40 лет. При наличии факторов риска развития глаукомы такое обследование
следует пройти в 35 лет. Факторы риска развития глаукомы: ·
указания в семейном анамнезе; · мигрень; · близорукость
(миопия); · травмы глаза; · повышенное АД; · терапия
кортикостероидами (в прошлом или в настоящее время).
Офтальмологическое обследование Люди, относящиеся к обеим
возрастным группам, должны регулярно посещать офтальмолога для проведения
обследования.

Ожирение

Люди в возрасте 18 лет и старше
Контроль индекса массы тела и измерение окружности талии
Каждые 2 месяца. В группе с повышенным риском ожирения – каждые 12
месяцев.

Рак кожи - меланома

Все группы населения Самоконтроль
состояния кожи Каждые 3 месяца
Люди с высоким риском развития меланомы, например: · при наличии
атипичных родинок или невусов с дисплазией; · при указании на развитие
меланомы в собственном анамнезе или у ближайших родственников.

Самоконтроль состояния кожи и обследование у врача-специалиста

Частоту проведения обследований определяет врач

Сердечно-сосудистые заболевания, такие как инфаркт миокарда, инсульт

Каждый человек в возрасте 18 лет и старше

Измерение АД

Каждые 2 месяца, если АД нормальное.

Более часто – при наличии факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и повышенного АД, таких как курение, возраст старше 50 лет или повышенное содержание холестерина в крови.

Нарушения зрения

Люди в возрасте 50 лет и старше

Офтальмологическое обследование

Каждые 5 лет

Люди в возрасте 65 лет и старше

Офтальмологическое обследование

Каждые 12 месяцев