

ВНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЮ!

Диспансеризация — процедура довольно важная. Она позволяет вовремя выявить заболевания на тех этапах, когда их еще можно достаточно просто вылечить. Но, несмотря на это, большая часть людей ею пренебрегает. С Нового года принято начинать жизнь «с чистого листа», и хорошим начинанием будет запланировать список необходимых обследований, которые позволят сохранить свое здоровье.

Необходимые анализы

В первую очередь стоит посетить терапевта. Именно он отправляет на необходимые анализы и составляет программу диспансеризации. Здесь стоит вспомнить историю своей семьи или хотя бы ближайших родственников. Это позволит вам выявить риск хронических и наследственных заболеваний, как например, сахарный диабет, проблемы с сердечно-сосудистой системой, онкология, заболевания глаз и т.д. Подробный рассказ о своем фамильном древе поможет врачу составить более точный и подробный план вашего дальнейшего обследования.

В число обязательных исследований входят общеклинические анализы — общее исследование крови и мочи, биохимическое исследование крови на холестерин, сахар, разные вирусы и инфекции, а также иные заболевания. Внешне здоровому человеку сдавать такие анализы достаточно раз в год. Они позволят выявить разные проблемы со здоровьем (при их наличии) еще на начальной стадии их развития.

Дополнительно рекомендуется сдавать анализы на гормоны. Это позволит определить какие-то невидимые глазу проблемы, которые могут привести к достаточно серьезным нарушениям здоровья — ожирению, бесплодию и т.д.

Сегодня медики рекомендуют дополнительно сдавать и онкомаркеры. Хотя бы основные: на рак молочной железы, предстательной железы, кишечника.

Специализированные исследования

В план диспансеризации также дополнительно включают и специализированные исследования, в число которых входят УЗИ и флюорография. Как правило, в рамках общей проверки здоровья рекомендуют выполнять ультразвуковое исследование органов брюшной полости и почек. Это позволит исключить наличие каких-либо патологических процессов и новообразований. Флюорография требуется для проверки на туберкулез. Их достаточно выполнять раз в год.

Также врачи обычно направляют и на проверку сердечно-сосудистой системы. Для этого выписывают направление на электрокардиографию (ЭКГ). С помощью такого исследования обычно проверяют наличие следующих патологий: стенокардии, аритмии, гипертрофии, брадикардии, аневризмы и т.д.

Консультации узких специалистов

В план диспансеризации также дополнительно включается и посещение «узких» врачей — офтальмолога и невролога. И пренебрегать этой возможностью не стоит. Проходить осмотры офтальмолога необходимо регулярно (при отсутствии жалоб достаточно раз в год). Ведь зрение современного человека ежедневно подвергается серьезным испытаниям: чрезмерная нагрузка из-за работы на компьютере, использование мобильных гаджетов, просмотр телевизора. И лучше вовремя посетить врача, чтобы обнаружить появление какой-либо зрительной патологии как можно раньше. Тогда и шансы на излечение будут намного выше.

Невролог сегодня также крайне необходимый специалист. Постоянные стрессы, депрессии, нервные перенапряжения — расплата за прогресс. На их фоне могут развиваться довольно серьезные заболевания, а также нарушается иммунитет. В связи с этим лучше в целях профилактики включить невролога в свой годовой план обследований.

Женские и мужские врачи



Женщинам в рамках диспансеризации стоит посетить гинеколога. Рекомендуемая частота визитов — 1 раз в полгода. На приеме при отсутствии жалоб врач возьмет материал на исследование флоры. Если же есть какие-то жалобы (например, боль появилась во время осмотра), он проведет дополнительное исследование, чтобы выявить причину. В течение года гинеколога также следует посещать в тех случаях, если вас что-то беспокоит. Часто врачи советуют пройти и кольпоскопию, которая позволит оценить состояние

репродуктивной системы и поможет вовремя разглядеть перерождение доброкачественных клеток в онкологию.

Кроме того, в свой годовой план диспансеризации следует включить УЗИ органов малого таза, что позволит определить скрытые заболевания и какие-либо опухоли. Дополнительно в рамках диспансеризации назначаются исследования на гормоны — это поможет определить, насколько хорошо у вас работают яичники и щитовидная железа. Такой анализ достаточно проводить раз в год.

Кроме того, женщинам в течение года следует посетить маммолога. Дополнительно стоит пройти исследование молочных желез: если женщине от 35 до 40, хватит и УЗИ, если же она старше, то нужно будет сделать маммографию. Медики рекомендуют выполнять такую процедуру не реже раза в год.

Мужчинам также стоит побеспокоиться о своем здоровье и посетить в рамках годовой диспансеризации врача-уролога или андролога.

По результатам проведенных исследований и анализов врач-терапевт даст свое заключение, определит группу здоровья и предложит при необходимости дальнейшее профилактическое лечение.

Своевременно проходите диспансеризацию и будьте здоровы!