

# ЗАЧЕМ НУЖНО ПРОХОДИТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ РАЗ В ГОД

**Зачастую в суете ежедневных забот мы забываем о самом главном - о своем здоровье и обращаемся к врачу, только когда нас что-то беспокоит.**



Мargarita Provotnova

А между тем очень полезно завести привычку проходить хотя бы раз в год профилактическое обследование, даже если ничего не беспокоит, поскольку многие заболевания могут начинаться и длительное время проходить скрытно, не имея специфических симптомов.

С чего стоит начать обследование рассказывает эксперт Центра молекулярной диагностики CMD Центрального НИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора, Margarita Provotnova.

**С чего посоветуете начать профилактическое обследование?**

С общего анализа крови. Это одно из самых «первых исследований», именно с него, как правило, начинается обследование пациента.

**Для чего он делается, что помогает выявить?**

Клинический анализ крови используется для диагностики различных заболеваний, но ведущая роль ему отводится для диагностики заболеваний системы кроветворения (анемии). Ведь, оценив результаты исследования, врач может заподозрить состояние латентного железодефицита, когда уровень гемоглобина в анализе еще в норме, но запасы железа в организме уже снижаются.

**Для чего еще может быть нужен общий анализ крови?**

Общий анализ крови – это не только диагностика анемии, это еще и выявление воспалительного процесса, который можно заподозрить при повышении уровня лейкоцитов и изменении лейкоцитарной формулы. А уровень тромбоцитов – важный показатель для диагностики тромботических осложнений или, наоборот, геморрагического синдрома.

**Почему так важно проверить и знать уровень глюкозы в крови? На что он влияет? К чему может привести его повышение?**

Всем известно, что глюкоза является основным источником энергии для всех клеток организма. Уровень глюкозы в крови у здорового человека относительно постоянен и изменяется в очень узких границах благодаря механизмам регуляции. Однако повышение уровня глюкозы говорит о нарушениях обменных процессов: развитии сахарного диабета, метаболического синдрома, что приводит к развитию осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы.

**В этом случае мы говорим об углеводном обмене. Как удостовериться в том, что с ним все в порядке?**

Для оценки углеводного обмена необходимо определить уровень глюкозы в венозной крови. Но если необходимо посмотреть, какой средний уровень глюкозы был на протяжении предшествующих 6-12 недель, то в этом случае информативнее провести исследование - определение уровня гликозилированного гемоглобина. И в случае, если он превышает референсные значения, необходимо проконсультироваться с терапевтом или эндокринологом.

**Расскажите подробнее о щитовидной железе.**

Щитовидная железа – орган внутренней секреции массой 25-40 г, расположенный на передней поверхности шеи и по форме напоминающий бабочку.

**Давайте поговорим о гормонах щитовидной железы. Каковы их функции в нашем организме?**

Гормоны щитовидной железы не зря называют «дирижерами человека», поскольку они оказывают влияние практически на все органы и системы нашего организма. Контролируют функции центральной нервной системы и высшей нервной деятельности; участвуют в регуляции умственного, психического и физического развития, обеспечивают нормальный метаболизм, воздействуя на обмен белков, жиров, углеводов, минеральный обмен. Участвуют в регуляции частоты сердечных сокращений и дыхания; регуляции полового созревания у детей и репродуктивных функций у взрослых и поддержания нормальной деятельности иммунной системы.

**Что происходит, когда нарушается работа щитовидной железы?**

При нарушении нормальной функции щитовидной железы возможно повышение уровня выработки гормонов – такое патологическое состояние называется гипертиреоз, снижение выработки гормонов – гипотиреоз.

**Возможно ли сразу заподозрить, что что-то не так? И, к примеру, обойтись без профилактического обследования?**

Длительное время при умеренном повышении уровня гормонов щитовидной железы заболевание носит субклинический характер,



**Если нет никаких жалоб на здоровье, то один раз в год необходимо проконсультироваться с врачом и пройти лабораторное обследование**

пациенты могут не предъявлять каких-либо жалоб (субклиническое течение) в то время, когда патологические процессы уже происходят в организме. Поскольку заболевания щитовидной железы могут маскироваться под ряд других заболеваний, только лабораторное исследование позволит подтвердить или опровергнуть предположение о наличии заболевания.

**Как проходит обследование щитовидной железы? Какие тревожные сигналы должны подсказать, что тянуть с ним дальше нельзя?**

Для первичного обследования функции щитовидной железы рекомендовано определение уровня ТТГ (тиреотропного гормона), Т3 (трийодтиронин свободный), Т4 (тироксин свободный). Наиболее важно определение гормонов щитовидной железы при изменении веса (как при увеличении, так и при снижении веса), появлении учащенного сердцебиения или аритмии, особенно у пациентов молодого возраста, при планировании беременности, нарушении менструального цикла.

**Еще один важный вопрос - липидный обмен. Что необходимо знать о нем?**

Холестерин присутствует в каждой клетке. Без холестерина невозможен синтез половых гормонов, витамина D, многих других жизненно необходимых биохимических веществ. В том числе, и «гормона счастья» серотонина. Но, с другой стороны, устойчивое повышение уровня холестерина повышает риск развития

атеросклероза, чревато развитием ишемической болезни сердца, нарушением мозгового кровообращения, формированием патологии печени (стеатоз). Впрочем, когда мы говорим о повышении уровня холестерина, всегда важно знать, о каких фракциях холестерина идет речь.

**Вы имеете в виду холестерин липопротеинов высокой и низкой плотности. Чем они отличаются друг от друга?**

Так, холестерин липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) является «хорошим холестерином», они обеспечивают выведение из организма избытка холестерина и являются «антиатерогенной фракцией».

Холестерин липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) – является «плохим холестерином», их уровень соотносится (коррелирует) с риском развития атеросклероза, поскольку именно ЛПНП могут включаться в состав атеросклеротических бляшек.

**Фракция холестерина тоже требуется уделить особое внимание? Как именно это делается и какую пользу может принести?**

Поэтому для оценки состояния липидного обмена необходимо знать не только уровень холестерина, но и его фракций, чтобы сделать вывод о рисках развития патологии сердечно-сосудистой системы.

**С учетом всего сказанного можете подытожить, как подготовиться к обследованию?**

Никакой сложной и спе-

циальной подготовки не требуется. Исследования выполняются натощак, то есть последний раз принимать пищу надо не позднее 8 часов перед сдачей крови. А пить чистую негазированную воду можно и непосредственно перед самим взятием.

**Есть ли какие-то особые советы или запреты, например, по тому же приему пищи? Все ли можно есть за день до проведения обследования?**

Накануне необходимо воздержаться от злоупотребления жирной или жареной пищи, алкоголя, физических нагрузок.

**Существует ли какой-то специальный порядок, в котором желательно проходить обследования?**

Если вы планируете пройти УЗИ, сделать рентген или какие-либо физиотерапевтические процедуры (массаж, электрофорез и др.), то лучше сначала сдать кровь, а потом уже пройти на инструментальное обследование и другие лечебно-диагностические манипуляции.

**Что можете сказать насчет частоты прохождения профилактического обследования?**

Если нет никаких жалоб на здоровье, то один раз в год необходимо проконсультироваться с врачом и пройти лабораторное обследование. Также не стоит забывать, что один раз в год женщинам необходимо посетить гинеколога, а в возрасте старше 39 лет необходимо еще и регулярное проведение маммографии.

**Какие рекомендации можете дать мужчинам?**

Мужчинам же необходимо проконсультироваться у уролога и с возраста 45 лет – пройти определение простатспецифического антигена (ПСА) в крови.

Юлия ЩЕКИНА

Материал подготовлен совместно с Центром молекулярной диагностики (CMD) Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора (г. Москва)