

Говорят, если в 40 лет ты проснулся и у тебя ничего не болит, значит, ты умер. Но мы-то знаем, что жизнь в эти годы только начинается. И поскольку болеть нам некогда, придётся пройти «техосмотр» своего организма. Хотя ждать 40-летия совершенно необязательно. Диспансеризация положена людям любого возраста и пола, только объём её разный.



Наши эксперты — врачи-терапевты Центра молекулярной диагностики Центрального научно-исследовательского

института эпидемиологии Роспотребнадзора Маргарита Зинатулина и Иван Носков.



ЕСЛИ раньше у вас до себя руки не доходили, то хотя бы с 40 лет, когда существенно возрастают риски сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний, начните уделять себе чуть больше внимания. А мы расскажем, какие исследования надо сделать, чтобы быть более или менее спокойными за своё здоровье.

1 Флюорография.

Зачем нужно. Для раннего выявления туберкулёза и рака лёгких. К сожалению, туберкулёзом болеют не только асоциальные личности, но и вполне успешные люди, а рак лёгких далеко не всегда встречается лишь у курильщиков.

Особые указания.

Флюорографию нельзя проводить беременным и кормящим женщинам, людям, в течение года перенёвшим лучевую нагрузку, а также инвалидам-колясочникам и лежачим больным, поскольку это исследование проводится только стоя. Для таких категорий граждан есть альтернатива — квантифероновый тест.

2 Общий анализ крови (с лейкоцитарной формулой и СОЭ).

Зачем нужно. Для выявления изменений в форменном составе крови, обнаружения и оценки степени воспаления.

Если жалоб на здоровье у вас нет, достаточно ежегодно проходить профилактическое обследование. Его результаты обязательно нужно показать терапевту.

3 Биохимический анализ крови (10–12 основных показателей).

Зачем нужно. Для диагностики работы основных систем организма и органов. Прежде всего для диагностики: ● функции печени (общий и прямой билирубин, АЛАТ и АсАТ); ● функции почек (креатинин, мочевины); ● работы обменных процессов и усвоения некоторых жизненно важных веществ (калий, амилаза, мочевая кислота).

4 Общий анализ мочи.

Зачем нужно. Для выявления воспалительных заболеваний мочеполовой системы, а также других неинфекционных заболеваний.

5 Анализ крови на гормоны щитовидной железы (ТТГ, свободный Т4).

Зачем нужно. Для контроля работы щитовидной железы и раннего выявления гипо- или гипертиреоза, риск которых, особенно у женщин, повышается в 40–50 лет. **Особые указания.** Если гормоны вне пределов нормы, надо пройти УЗИ щитовидной железы и посетить эндокринолога, который назначит дальнейшие анализы.

6 Анализ кала на скрытую кровь.

Зачем нужно. Чтобы своевременно обнаружить опухолевые процессы в кишечнике и одновременно провести эффективное и малоинвазивное лечение, которое возможно только на ранних стадиях рака. У данного анализа есть современная, более высокоточная альтернатива — тест ColonView Hb/Hp. **Особые указания.** К анализу кала на скрытую кровь надо готовиться специально. Но то, что перед исследованием нельзя есть свёклу и другие красящие продукты, — это миф. В данном анализе определяется наличие гема, а он в основном состоит из железа. Поэтому накануне сдачи нельзя принимать препараты с содержанием железа (часто в витаминных комплексах оно присутствует), употреблять гематоген, а также чистить зубы, чтобы не вызвать микрокровотечения из дёсен. Кроме того, пару дней перед анализом нельзя употреблять мясо. Важно также: если есть склонность к носовым кровотечениям или имеются проблемы с дёснами (гингивит, пародонтит), проходить данное исследование не имеет смысла.

7 Анализ крови на липидный профиль (с расчётом индекса атерогенности) + ЭКГ (электрокардиография сердца).

Зачем нужно. Для выявления риска атеросклероза, который возрастает у мужчин после 40 лет, а у женщин — после менопаузы (при сохранённой

Чек-ап напя

Какие исследования

✓ **Общий анализ крови** 1 раз в год, если нет других показаний.

✓ **Измерение внутриглазного давления** 1 раз в год, начиная с 40 лет.

✓ **Общий анализ мочи** 1 раз в год, если нет других показаний.

✓ **Анализ крови на гормоны щитовидной железы** 1 раз в 3 года (для женщин обязателен контроль в период беременности).

✓ **Биохимический анализ крови** 1 раз в год, если нет других показаний.

✓ **Анализ крови на витамин D** 1 раз в год или даже 1 раз в 5 лет (при нормальном показателе).

Посетите терапевта

Возможности лабораторной и инструментальной диагностики велики, но самому разобраться в анализах и исследованиях, сделать необходимые выводы невозможно. Поэтому конечный этап диспансеризации — консультация терапевта, который оценит все показатели.

Доктор соберёт медицинский анамнез, для чего подробно расспросит вас о жалобах, уточнит моменты вашего развития, начиная с раннего детства, расспросит, не было ли каких-либо травм, болезней и т. д. Поинтересуется, чем болели ближайшие родственники. Это не проформа, ведь

доказано, что 80% диагнозов можно поставить на основании жалоб и анамнеза.

Если отклонений от норм нет, врач даст общие рекомендации по образу жизни и профилактике заболеваний, если что-то ему не понравится, направит на дополнительное обследование и консультации к более узким специалистам.

Лабораторная и инструментальная диагностика в этом случае должна проводиться уже после беседы с врачом, он определит и необходимый перечень исследований. Это позволит избежать гипердиагностики, уберечь вас от ненужных трат, а также не даст впустую потратить время, необходимое на поиск реальной причины недуга.

ВАЖНО!

Если же у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, посетить терапевта необходимо до обследований. И к этому нужно тщательно подготовиться. Первое, что необходимо сделать, — собрать собственный анамнез. Помните, что вас беспокоит, суммируйте наиболее частые симптомы. Начинать лучше с основных жалоб, а затем плавно переходить к менее значительным. Запишите всё на листочке и с ним идите к врачу. Тогда вы точно ничего не забудете и не упустите.

функции яичников эстрогены защищают дам от рисков, связанных с гиперхолестеринемией). Если вовремя скорректировать уровень «плохого» холестерина, можно уменьшить риски развития инфаркта, инсульта и других атерогенных заболеваний.

8 Анализ крови на глюкозу натощак.

Зачем нужно. Для выявления сахарного диабета или угрозы его развития.

Особые указания. При изменении показателей проводится анализ крови на гликозилированный гемоглобин.

9 Анализ крови на витамин D.

Зачем нужно. Для профилактики остеопороза и других заболеваний (от туберкулёза и ковида до рака), так как в последние годы было доказано,

что этот прогормон способен влиять на многие функции организма. У большинства жителей средней полосы России, куда входят Москва и Московская область, витамин D в дефиците.

Особые указания. Чётких рекомендаций по поводу того, как часто надо сдавать этот анализ, в доказательной медицине нет, так как это исследование не входит в список скрининговых. Если будет обнаружен дефицит витамина D, возможно, понадобится пересдать анализ через 1 месяц. Это решит врач.

10 Измерение внутриглазного давления.

Зачем нужно. Для профилактики глаукомы, которая чаще всего протекает бессимптомно, но приводит к необратимой слепоте.

ТОМ ДЕСЯТКЕ

надо сделать в 40 лет



✓ ФЛЮОРОГРАФИЯ
Не реже **1 раза в 2 года** (тем, у кого в семье были случаи рака лёгких, нужна индивидуальная программа профилактики).

✓ Анализ крови на глюкозу натощак
1 раз в год.

✓ Анализ кала на скрытую кровь
Раз в 2 года, после 65 лет – **ежегодно** (людям с наследственными синдромами, увеличивающими риск рака кишечника, профилактика определяется индивидуально).

✓ Анализ крови на липидный профиль
1 раз в год (при повышенном индексе атерогенности и наличии других факторов риска – **1 раз в полгода**).

Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ

Мужчины – налево, дамы – направо

Помимо «гендерно нейтральных» анализов и исследований есть и такие, которые мужчины и женщины сдают отдельно.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

Маммография.

+ **Зачем нужно.** Для раннего выявления рака молочной железы – самого частого вида онкологии у женщин.

! **Как часто повторять.** Каждые 2 года до 65 лет, затем ежегодно. Тем, у кого в семье были случаи рака молочной железы или яичников (особенно в молодом возрасте), а также тем, у кого выявлены мутации в генах BRCA1 и BRCA2, повышающие риск наследственного рака молочной железы и яичников, нужна индивидуальная программа профилактики.

Гинекологическое обследование (анализ крови на вирус папилломы человека и ПАП-тест – мазок из шейки матки на онкоцитологию).

+ **Зачем нужно.** Для профилактики и раннего выявления протекающего бессимптомно рака шейки матки, заболеваемость которым растёт.

! **Как часто повторять.** Раз в 5 лет до достижения 65 лет, а женщинам, у которых выявлены онкогенные штаммы ВПЧ, – ежегодно. Сегодня вместо

классического цитологического теста «на стекле» лучше сдавать более эффективный и информативный ВПЧ-ПАП-тест жидкостный, который сочетает в себе современную жидкостную цитологию и ВПЧ-тестирование.

Особые указания. Гинекологический мазок требует особой подготовки: не следует сдавать его ранее 48 часов после полового акта, во время менструации, ранее 48 часов после использования свечей и других средств, после вагинального УЗИ-исследования, в период лечения урогенитальных инфекций.

ДЛЯ МУЖЧИН

Анализ крови на определение ПСА (простат-специфический антиген).

+ **Зачем нужно.** Для раннего выявления рака предстательной железы.

! **Как часто повторять.** Раз в год.

Особые указания. Перед сдачей крови не есть хотя бы 3 часа, можно пить воду без газа. Средняя порция мочи собирается утром. Как минимум 3 дня до анализа нельзя заниматься сексом, а после трансректального УЗИ или массажа предстательной железы должно пройти не меньше недели. Сдавать ПСА можно не ранее чем через 6 недель после биопсии предстательной железы.

Елена НЕЧАЕНКО

ЧЕМ ПОМОЧЬ ШКОЛЬНИКУ?

? В этом году мой сын идёт в первый класс. Ужасно волнуюсь, ведь он у меня такой непоседа, к тому же очень чувствительный. Сумеет ли быстро адаптироваться к школе? Скажите, как ему помочь?

Наталья Соловей, Москва



▲ Отвечает врач высшей категории, член Союза педиатров России, кандидат медицинских наук Екатерина Морозова.

Тренировка для непоседы

Чтобы не переживать, сможет ли первоклассник выдержать уроки и при этом хорошо усвоить материал, нужно с самого раннего возраста рисовать, лепить, плести с ребёнком, собирать вместе с ним пазлы и конструкторы, играть в лабиринты, в настольные и дидактические игры. Все занятия, развивающие мелкую моторику, тренируют усидчивость. Перед школой этот навык необходим. Помогут также разные виды рукоделия: изготовление поделок из дерева, плетение браслетов, создание украшений, лепка, макраме, аппликации, рисование по песку.

Но когда у малыша наблюдается такое состояние, как гиперактивность, иногда сопровождаемое дефицитом внимания, без специализированной помощи не обойтись. Если ребёнок не может усидеть в течение 20–25 минут, если ему трудно заниматься одним делом, нужно обратиться к детскому неврологу.

Режимные моменты

Важно достигнуть определённого соотношения занятий и отдыха. Необходимо также, чтобы у ребёнка оставалось не менее 9 часов для сна. В период учёбы (осень, зима, весна) школьник должен спать с 9 вечера до 7 утра. К домашним заданиям не следует приступать сразу после школы – необходим отдых 2–2,5 часа (для старшего школьника – 1,5 часа).

Желательно, чтобы отдых был активный, например, прогулка на свежем воздухе. Если ребёнок плохо спит и мало отдыхает, это отразится на успеваемости, не говоря уже о здоровье.

Следите, чтобы ребёнок не перегружался. Поначалу наблюдайте, как он справляется с учёбой, остаются ли у него время, желание и силы для посещения кружков и секций. Хотя в первые недели сентября не рекомендуются никакие дополнительные занятия, а затем их надо вводить постепенно – по 1–2 в неделю. Но если школьник устаёт, количество секций лучше сократить. Первоклашке достаточно посещать пару кружков в неделю, выбирая занятия по вкусу.

Впрочем, родители могут подтолкнуть чадо к тому, что, по их мнению, будет ему полезно. В последнее время стали популярны театральные кружки. Там развивают навыки общения, выступления на публике, что актуально для поклонников гаджетов.

Чем накормить умника

К вопросу питания школьника также

надо подойти с максимальной ответственностью, ведь это основа профилактики болезней ЖКТ. Важно продумать не только рацион, но и режим питания. Ребёнок должен есть примерно в одно и то же время – это поможет выработать определённый пищеварительный рефлекс, а мозговая активность будет обеспечена всеми необходимыми веществами. Ужинать надо не позже чем за 2–3 часа до сна.

За питанием детей строго следит Роспотребнадзор. Существует список запрещённых продуктов, которые не подают в школах, например макароны по-флотски, блинчики с мясом или творогом, сладости с кремом или большим содержанием сахара, блюда с майонезом, острую пищу, грибы, консервы, продукты из переработанного мяса. Но если у ребёнка есть какие-то проблемы (аллергия, заболевания ЖКТ, непереносимость каких-либо продуктов), нужно обязательно сообщить об этом классному руководителю.

Что касается перекусов, то это зона ответственности родителей. С собой в школу малышам можно дать фрукты (бананы, яблоки, груши) или овощи с зеленью. Более старшим ребятам – бутерброды, но не с колбасой, а с курицей, рыбой, отварной говядиной. Если у ребёнка нет аллергии на орехи, они станут отличным ланчем. Подойдут и батончики-мюсли.

Алиса МИХАЙЛОВА