

# Чек-лист: какие обследования важно проходить планово

Из курса Учебника Т—Ж «Как ходить по врачам»

*Все обследования, кроме анализа крови на ТТГ и ферритин, выполняют бесплатно по полису ОМС*

## С 18 до 40 лет

| Что нужно делать | Как часто | Нюансы |
|---|---|---|
| ☐ Измерять артериальное давление | Раз в год | Проводит терапевт |
| ☐ Сдавать анализ крови на общий холестерин и глюкозу | Раз в год | Назначает терапевт |
| ☐ Посещать гинеколога | Раз в год | В зависимости от вашего возраста, образа жизни и результатов предыдущих обследований врач проведет осмотр на кресле, УЗИ и назначит скрининг рака шейки матки (Пап-тест, анализ на ВПЧ) и анализы на половые инфекции |
| ☐ Посещать стоматолога | Раз в год | Индивидуально врач может порекомендовать приходить чаще или реже, чем раз в год — например, раз в 6 месяцев или раз в 2 года |
| ☐ Проходить флюорографию или рентгенографию легких | Раз в 2 года | Назначает терапевт. Обследоваться нужно чаще, если вы в группе риска по туберкулезу:<br>• в вашем регионе заболеваемость более 40 на 100 тысяч населения — проверить можно здесь;<br>• вы контактировали с больным туберкулезом;<br>• вы работаете в роддоме, живете с беременной женщиной или новорожденным |

| Что нужно делать | Как часто | Нюансы |
|---|---|---|
| ☐ Сдавать кровь на клинический (общий) анализ | Раз в 5—10 лет | Назначает терапевт. Проверять общий анализ крови чаще и дополнительно сдавать ферритин нужно, если у вас:<br>• обильные менструации;<br>• было 5 или более беременностей сроком не менее 20 недель;<br>• был железодефицит раньше;<br>• растительная диета |
| ☐ Сдавать кровь на ТТГ | — | Назначает терапевт или гинеколог. При планировании беременности или раз в год, если у родственников диагностированы аутоиммунные заболевания, например аутоиммунный тиреоидит, сахарный диабет 1-го типа или витилиго |
| ☐ Делать ЭКГ | При первом профосмотре и ежегодно с 35 лет | Назначает терапевт |



Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
Подробнее о том, как ходить по врачам: **https://t-j.ru/pro/vrachey/**