



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
<input type="checkbox"/> Измерять артериальное давление	Раз в год	Проводит терапевт
<input type="checkbox"/> Сдавать анализ крови на общий холестерин и глюкозу	Раз в год	Назначает терапевт
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> Проходить флюорографию или рентгенографию легких	Раз в 2 года	Назначает терапевт. Обследоваться нужно чаще, если вы в группе риска по туберкулезу : <ul style="list-style-type: none">• в вашем регионе заболеваемость более 40 на 100 тысяч населения — проверить можно здесь;• вы контактировали с больным туберкулезом;• вы работаете в роддоме, живете с беременной женщиной или новорожденным

Что нужно делать	Как часто	Нюансы
<input type="checkbox"/> 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: <ul style="list-style-type: none"> • обильные менструации; • было 5 или более беременностей сроком не менее 20 недель; • был железодефицит раньше; • растительная диета
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> Делать ЭКГ	При первом профосмотре и ежегодно с 35 лет	Назначает терапевт

