

Проверьте здоровье

Ежегодный медосмотр — это разумно.

Громоздкое слово «диспансеризация», наверное, ни в ком не вызывает энтузиазма. А между тем глубокий медицинский осмотр в целях своевременной диагностики, лечения и профилактики заболеваний — это грамотное мероприятие, мудрое решение, которое каждый из нас вполне может осуществить самостоятельно. Занимаемся же мы своими маленькими детьми, когда это требуется. Вспомните, скольких врачей посещают молодые мамы с малышами, сколько им приходится сдавать анализов и скольких узких специалистов обходить! А ведь это жизненная необходимость — какие-то патологии развития легче всего выравниваются именно в нежном детском возрасте. У взрослых людей все не так радужно, но не стоит забывать об одном весомом факте: болезнь легче предупредить, чем лечить. И второе: многие заболевания, обнаруженные на ранней стадии, позволяют избежать инвалидизации и существенного снижения качества жизни. Чтобы пройти детальный профилактический медосмотр, необязательно обращаться в дорогие коммерческие центры. Большинство врачей можно пройти в поликлинике по месту прикрепленного полиса. Тем более что летом поликлиники обычно полупустые, очередей нет, и можно спокойно выполнить эту задачу. Какие же лабораторные и диагностические исследования нужно пройти для полного обследования своего здоровья?

Глубокий медицинский осмотр в целях своевременной диагностики, лечения и профилактики заболеваний — это мудрое решение.

Общий анализ мочи и крови

Это наиболее информативный способ исследования крови, который применяется довольно часто. Ну а при профилактических медосмотрах его назначают непременно — ведь с помощью этого нехитрого анализа можно выяснить, протекает ли в организме какой-либо воспалительный процесс, есть ли аллергические состояния, нет ли заболеваний самой крови. Общий анализ покажет содержание в крови таких важных составляющих, как гемоглобин, эритроциты, тромбоциты, лейкоциты. Все это важные показатели. Например, при низком уровне гемоглобина развивается анемия, при которой человек выглядит бледным, постоянно чувствует усталость и упадок сил. Повышение уровня лейкоцитов свидетельствует о каком-то воспалительном процессе в организме.

Снижение же уровня лейкоцитов — это признак угнетения кроветворения, и истощения организма, и даже иммунодефицита. Повышенный СОЭ — это всегдастораживающий знак, свидетельствующий о каком-то неблагополучии организма. Впрочем, обо всех этих тонкостях вам знать необязательно, в результате анализа крови будет разбираться уже врач. Главное, что это исследование позволяет определить самые ранние признаки болезни. Направление на анализ крови выдает участковый терапевт, он сдается утром натощак.

Общий анализ мочи — также важный и информативный анализ. Лаборанты исследуют цвет, прозрачность, удельный вес мочи, присутствие в ней белка, соли, эпителиальных клеток. Данный анализ поможет выявить не только заболевания почек и мочевыводящих путей, но и, например, сахарный диабет.

Биохимический анализ крови

Биохимический анализ крови также берется утром натощак, но уже из вены. Это очень информативный анализ, с помощью которого можно обнаружить широкий спектр заболеваний органов и систем организма. Бланк на биохимию крови содержит такие параметры, как холестерин, общий белок, глюкоза, билирубин, ферменты, мочевая кислота и т. д. Кстати, уровень холестерина нужно проверять каждые два-три года. Если есть какой-либо риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, уровень холестерина нужно проверять еще чаще.

Анализ крови на сахар

Уровень заболеваемости диабетом в мире неумолимо растет. Поэтому уровень сахара в крови необходимо

ежегодно проверять, особенно тем, кто достиг 45 лет, у кого есть или были родственники, больные диабетом. Кроме наследственности факторы риска развития диабета — гиподинамия, малоподвижный образ жизни, лишний вес, несбалансированное питание с обилием сладкого. Диабет — это та болезнь, что может привести к значительному снижению качества жизни, к инвалидности, может сказаться на работе почек, негативно влиять на сосуды, привести к инфаркту, в конце концов. Не пренебрегайте анализом крови на сахар.

Проверка артериального давления

Даже если с артериальным давлением у вас никогда не было проблем, измерять его желательно не реже одного раза в год. При наличии показателей выше 120/80 мм рт. ст. следует обратиться к врачу. Врач сможет диагностировать риск развития гипертонии и назначит соответствующую коррекцию. Впрочем, тонометр лучше иметь в каждом доме, тогда давление можно контролировать самостоятельно, благо, что такие приборы сегодня продаются в каждой аптеке и вполне доступны по цене. Нужно отметить, что гипертония тоже молодеет, сказывается интенсивный образ жизни, эмоциональные нагрузки, стрессы. Ну а где скачки давления, там микроинсульты и инсульты.

Проверка зрения

Людам, большую часть дня проводящим за компьютером, нужно не реже одного раза в год посещать окулиста. Всем людям старше 40 лет хорошо бы пройти комплексное обследование глаз, включающее в себя измерение глазного давления, определение остроты зрения. При наличии заболеваний, которые влияют на зрение, например диабета, не говоря уже о близорукости, дальнозоркости и астигматизме, обследование лучше проходить еще чаще. Такое страшное заболевание, как глаукома, приводящее к полной слепоте, диагностировать может только специалист.

ЛОР-органы

Врач, которого в просторечье мы называем «ухо-горло-нос», осмотрит вас и проведет диагностику острых и хронических воспалительных заболеваний ЛОР-органов, а это целый список: тонзиллиты, ларингиты, риниты, синуситы, невриты слухового нерва и т. д. Некоторые болезни мы можем приобрести еще в детстве, и они нуждаются в постоянном наблюдении. Например, своевременная санация миндалин не превратит их в очаг хронической инфекции. Кроме того, ЛОР-врач сможет провести аудиометрию — исследование чувствительности слуха с помощью специального прибора. Если учесть страсть некоторых людей к наушникам, это очень актуально.

ЭКГ и кардиолог

Электрокардиограмму также хорошо бы делать раз в год или хотя бы раз в несколько лет. На основе расшифровки ЭКГ кардиолог может диагностировать стенокардию, ишемическую болезнь сердца, все виды аритмии, сердечную недостаточность и т. д. Возможно, врач назначит дополнительное исследование — ЭХО-КГ (ультразвуковое исследование сердца).

Стоматолог

При всеобщей нелюбви к этому специалисту посещать его нужно не реже двух раз в год. Согласно печальной статистике, кариесом поражено более 90% людей на планете. Больной зуб — это также очаг хронической инфекции, который может негативно сказаться на состоянии организма в целом. Мы не всегда можем обнаружить кариес самостоятельно, поэтому лучше доверить осмотр полости рта профессионалу. Другая напасть — это пародонтоз (болезнь десен), это тоже не такое уж редкое явление, которое может привести не только к неприятным, болезненным ощущениям, но и к потере зубов. При необходимости стоматолог отправит на консультации к врачу-пародонтологу, который назначит лечение для десен. Или порекомендует чистку зубов.

Невролог

Врач-невропатолог проведет осмотр, включающий исследование нервов, силы мышц, мышечного тонуса, рефлексов. В его власти диагностировать остеохондроз, невралгии, сосудистые заболевания головного мозга, энцефалопатии, вегетососудистую дистонию.

УЗИ внутренних органов

Направление на этот информативный анализ также должен выдать терапевт. Это доступный метод

диагностики, который позволит адекватно оценить состояние органов брюшной полости — печени, почек, желчного пузыря, поджелудочной железы, мочевого пузыря, селезенки), определить их размеры, толщину стенок, структуру тканей. Что немаловажно — это абсолютно безболезненный метод.

Для женщин

Представительницы прекрасного пола должны не реже одного раза в год посещать гинеколога. Простой прием обычно включает в себя не только медосмотр, но и анализ на микрофлору, а также цитологическое исследование (на атипичные клетки). Врач-гинеколог сможет диагностировать заболевания матки, придатков воспалительного и невоспалительного характера. Может порекомендовать кольпоскопию (метод исследования слизистой оболочки влагалищной части шейки матки с помощью оптического прибора — кольпоскопа). Другой узкий специалист, которого женщинам старше 35 лет нужно посещать, — это врач-маммолог. Методом простой пальпации он сможет определить мастопатию, наличие кисты, при малейших подозрениях направит на маммографию или УЗИ молочных желез.

Для мужчин

Мужчины старше 40 лет должны ежегодно посещать врача-уролога и сдавать анализ на уровень тестостерона. Заниженное или, напротив, высокое содержание этого гормона может не только привести к проблемам в интимной сфере, но и вызвать аденому простаты.

Дополнительные исследования

Они рекомендуются людям, которые имеют те или иные локальные проблемы. Людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом, а также гастрит и язву желудка или двенадцатиперстной кишки в анамнезе, рекомендуется проводить ФГС (гастроскопию). Кстати, в Австралии эта процедура входит в список обязательных, поэтому там очень низкий процент больных раком желудка. Людям с болезнями почек и мочевыводящих путей нужно сдавать специальные анализы мочи — пробу Нечипоренко. Например, случаи меланомы (рака кожи) также нередки сегодня. Если у вас на коже много родинок и родимых пятен, имеет смысл наблюдать за ними и при любых изменениях размера, формы, цвета, а также при появлении новых родинок обращаться к дерматологу.

При наличии рака у родственников, отягчающих факторах (заражение бактерией *helicobacter pylori*, вызывающей язву желудка; полипах и воспалительных заболеваниях кишечника; длительном курении и т. д.) рекомендуется посещать врача-онколога, который проведет осмотр, возьмет материалы на цитологические и гистологические пробы, возможно, отправит сдать кровь на онкомаркеры. Автор благодарит за помощь врача-терапевта Наталью Медведеву.

Автор: Алена Богатых-Корк © Номер один ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 4932 06.08.2011, 10:58 📌 506

URL: <https://babr24.com/?ADE=95849> Bytes: 10071 / 9954 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Алена Богатых-Корк.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: kraasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)