

Не пропустите болезнь!

Ранняя диагностика — определяющий фактор для благоприятного исхода болезни. Другими словами, чем раньше будет выявлено заболевание, тем выше вероятность полного излечения. Как часто нужно проходить медицинские осмотры? Какие обследования нужно проводить, чтобы не пропустить заболевание и выявить его в начальной стадии?

Вначале, для определения уровня здоровья, необходимо пройти базовое обследование, в которое должны входить:

— общий анализ мочи, позволяющий выявить скрытые инфекции, а также серьезные заболевания почек;

— общий анализ крови (для определения уровня гемоглобина, формулы крови, СОЭ);

— биохимический анализ крови (для оценки состояния основных функций печени и почек, определения уровня сахара и др.);

— анализ кала на наличие крови (для исключения рака толстого кишечника);

— рентгенография (или флюорография) грудной клетки (для исключения подозрительных новообразований, туберкулеза);

— электрокардиография (для оценки работы сердца).

Вообще, обследоваться нужно регулярно. Базовое обследование, например, рекомендуется проходить не реже одного раза в два года. В зависимости от возраста, пола, «клинической картины» и других факторов ко всему вышеперечисленному следует добавить и ряд специальных обследований.

Известно, что на работу сердца и сосудов влияют отложения холестерина, поэтому надо регулярно определять его уровень в крови. Как часто это нужно делать? Если вам больше 20 лет и у вас нет признаков сердечно-сосудистых заболеваний, содержание холестерина в крови рекомендуется определять один раз в пять лет. Мужчинам старше 45 и женщинам старше 55 лет рекомендуются более частые проверки этого показателя — один раз каждые два-три года.

Если ваша работа связана с большими шумовыми нагрузками, необходимо проверить слух, а при нагрузках на глаза — посетить окулиста. Кстати, проверяться у окулиста рекомендуется каждые два года абсолютно всем, независимо от того, есть ли проблемы со зрением или нет. А по достижении 40 лет необходимо периодически (один раз в полгода) проверять внутриглазное давление.

Известно, что красивые, здоровые зубы украшают человека любого возраста. А чтобы «жемчужины» не потеряли своей привлекательности, следует регулярно, не менее двух раз в год, посещать стоматолога для профилактического осмотра полости рта, проверки «состояния зубов, а в случае необходимости — их лечения.

Желательно пройти обследование у гастроэнтеролога на предмет язвенной болезни желудка, которая часто протекает

бессимптомно. Наиболее точно позволяет установить данный диагноз эндоскопическая эзофагогастроуденоскопия, более известная как гастроскопия.

Согласно статистике, почти у каждого второго жителя развитых стран в возрасте 50 лет можно обнаружить доброкачественные полипы толстого кишечника, из них со временем могут образоваться опухоли толстой кишки. Однако клинические признаки подобных поражений длительное время никак не проявляются. Поэтому каждому человеку, достигшему 50-летнего возраста, рекомендуется пройти обследование толстого кишечника — колоноскопию.

Одним из важнейших моментов регулярного обследования является также флюорография органов грудной клетки. Помимо диагностики туберкулеза это исследование позволяет выявить и другие «отклонения» на ранних стадиях.

Ежегодно флюорографию необходимо проходить жителям районов с неблагоприятными климатическими условиями или неблагоприятной эпидемиологической обстановкой; лицам, ранее перенесшим туберкулез легких; тем, кто находится в частом контакте с больными; работникам вредных производств. Остальным флюорографическое обследование рекомендуется проходить один раз в два года.

Если вы живете в большом городе, вам больше 40, у вас избыточная масса тела, вы слишком часто волнуетесь, любите сладкое и к тому же у вас есть родственники, страдающие сахарным диабетом, — вам рекомендуется пройти тест на диабет (анализ крови на сахар — определение уровня глюкозы в крови) и ежегодно посещать врача-эндокринолога.

Женщинам необходимо регулярно (один раз в год) посещать гинеколога. Особенно это важно для женщин, достигших 45-55 лет, так как именно в этот период наблюдается рост осложнений, связанных с менопаузой.

Кроме этого всем женщинам, живущим или когда-либо жившим половой жизнью, необходимо сдавать хотя бы один раз в год мазок по Папаниколау — простой и эффективный тест на выявление отклонений со стороны клеток шейки матки.

Каждая женщина должна ежемесячно (в течение первой недели после окончания менструации) проводить самообследование молочных желез. Иногда врач (маммолог, хирург, онколог) может назначить ультразвуковое (УЗИ) или маммографическое (ММГ) обследование. Однако следует помнить, что УЗИ показано молодым женщинам, а ММГ — для более старшего возраста. Дело в том, что молодые молочные железы весьма восприимчивы к воздействию рентгеновского излучения, а потому для их исследования ММГ без особых показаний не используется. Кроме того, в молодом возрасте из-за выраженной плотности желез информативность маммографии значительно снижена. А после 50 лет железистая ткань груди замещается жировой, которая не реагирует на излучение, и исследовать ее гораздо проще. Поэтому до 35-40 лет раз в два года рекомендуется проводить плановое УЗИ молочных желез, а

после 35-40 лет — плановую маммографию. После 45-50 лет ММГ рекомендуется проводить ежегодно, так как в значительной степени повышается риск возникновения рака молочной железы.

Для мужчин очень важна профилактика и ранняя диагностика заболеваний предстательной железы. Поэтому каждому мужчине после 45-50 лет следует взять за привычку ежегодно посещать врача-уролога для соответствующего обследования, а также сдавать кровь для определения простат-специфического антигена (ПСА).

Кроме этого для профилактики рекомендуется раз в год побывать на приеме у терапевта, венеролога, кардиолога.

Не откладывайте визита к врачу на следующий понедельник. Не уподобляйтесь страусу, прячущему голову в песок. Ваше здоровье — в ваших руках.

**Кабинет медицинской профилактики
МУЗ «Ичалковская ЦРБ»**