

ЧЕК-ЛИСТ

«Чек-ап для женщин 40+»

Следить за своим здоровьем, вообще-то, нужно в любом возрасте, но сегодня мы поговорим о том, какие обследования нужно проходить женщинам после 40 лет.

Ведь в период 40-50 лет у женщин серьезно меняется гормональный фон и их организм требует особенно пристального внимания.

1. Раз в год посещать стоматолога, дерматолога и гинеколога, даже если нет никаких жалоб.
2. Каждые 2-4 года посещение офтальмолога.
3. Флюорография или рентген ОГК 1-2 раза в год.
4. Если вы курильщик с большим стажем, то после 40 лет вам показано низкодозированное КТ для скрининга рака легких. Флюорография и рентген не выявляют рак легких, поэтому не стоит пренебрегать этим пунктом.
5. Измерение артериального давления. В идеале завести дневник для того, чтобы вписывать туда показания давления.
6. Анализ на холестерин.
7. Анализ на глюкозу крови.
8. Скрининг рака яичников, если вы из группы риска.
9. Если меняются половые партнеры, то обязательно сдавать анализы на инфекции, передающиеся половым путем.
10. Колоноскопия каждые 10 лет, если нет жалоб. Если есть показания, то она может назначаться чаще.
11. Маммография 1 раз в год.
12. Скрининг остеопороза.



НОРМЫ АНАЛИЗОВ

и порядок прохождения обследований

1

Норма артериального давления для любого возраста – 120/70, 130/80.

От 40 до 60 лет максимально допустимое давление – 140/90.
Старше 60 лет – до 150/90.

2

Анализ на холестерин показывает уровень холестерина в крови, он позволяет установить возможные риски появления патологий сосудов.

Этот анализ в обязательном порядке назначают людям, находящимся в группе риска развития болезней сердца и сосудов:

- ▶ курильщикам;
- ▶ людям злоупотребляющим алкоголем;
- ▶ женщинам и мужчинам после 40 лет;
- ▶ людям с генетической предрасположенностью;
- ▶ женщинам, страдающим ожирением;
- ▶ ведущим малоподвижный образ жизни;
- ▶ людям с повышенным артериальным давлением;
- ▶ больным сахарным диабетом;
- ▶ после инфаркта или инсульта.

Нормальный коэффициент атерогенности у женщин считается, если его величина соответствует возрасту:

Для женщин
40-60 лет – до 3,2 моль/л,

Для женщин с ишемией
40-60 лет – 3-4 моль/л.



3

Глюкоза – главный источник энергии, который обеспечивает нормальное функционирование органов и мышц.

Симптомы повышенного сахара:

- ▶ жажда и сухость во рту;
- ▶ постоянное ощущение голода;
- ▶ медленное заживление ран.

Симптомы пониженного сахара:

- ▶ слабость и дрожь в руках;
- ▶ тошнота и головокружение;
- ▶ повышенная потливость;
- ▶ раздражительность;
- ▶ постоянное чувство голода.

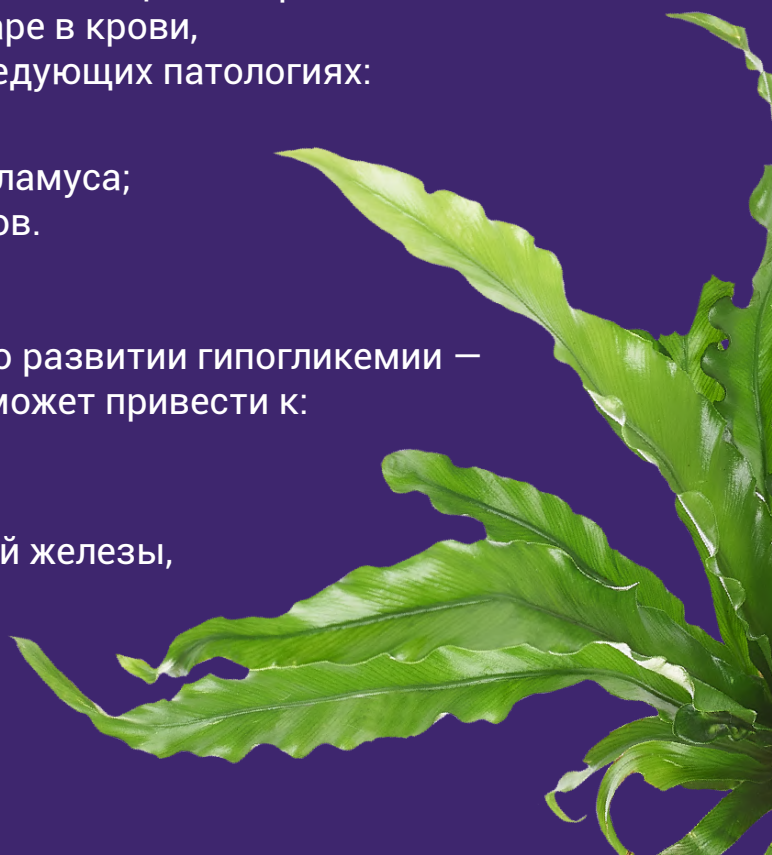
**Норма сахара при заборе крови из пальца натощак – от 3,3 до 5,5 ммоль/л.
Норма при заборе крови из пальца после еды – от 5,6 до 6,6 ммоль/л.**

Показатель 6,7 ммоль/л после анализа натощак говорит о гипергликемии – повышенном сахаре в крови, а это может свидетельствовать о следующих патологиях:

- эндокринные заболевания;
- нарушения работы печени и гипоталамуса;
- развитие воспалительных процессов.

Показатель ниже 3,3 ммоль/л говорит о развитии гипогликемии – снижении уровня глюкозы, которое может привести к:

- судорогам;
- головным болям;
- нарушениям работы поджелудочной железы, печени, почек и надпочечников.



4 Скрининг рака яичников – это забор венозной крови на определение количества СА-125 (белка, который используется в качестве главного онкомаркера).

В норме он присутствует в организме каждой женщины, и в период менструации показатели могут незначительно увеличиваться. Иногда обнаруживается повышенный уровень СА-125 при нормальной беременности в первом триместре.

Нормальное значение СА-125 при лабораторной диагностике < 35 МЕ/мл. Повышение уровня этого белка является серьезным маркером наличия злокачественной опухоли яичников.

На первой стадии заболевания СА-125 может быть в пределах нормы. На 2-й и 3-й стадии он повышается в несколько раз.

5 Обязательные анализы при смене полового партнера:

Анализ крови на:

- ▶ Гепатит В (HBsAg);
- ▶ Гепатит С;
- ▶ ВИЧ;
- ▶ Сифилис.

ВАЖНО!

Эти анализы нужно сдавать через 2-3 недели после небезопасного полового контакта. Анализ на ВИЧ следует сдать повторно через полгода.

Мазок из влагалища:

- ▶ Микопlasма;
- ▶ Гонококк;
- ▶ Хламидия;
- ▶ Трихомонада.



6

Скрининг остеопороза – это комплексное лабораторное исследование, состоящее из нескольких анализов:

- ▶ Сыворотка крови на β -CrossLaps – продукт деградации коллагена I типа.

В норме до 55 лет у женщин – менее 0,573 нг/мл.

После 55 лет – менее 1,008 нг/мл.

- ▶ Сыворотка крови на N-остеокальцин, который является параметром, характеризующим образование костной ткани.

В норме для женщин – 11- 43 нг/мл.

В норме для женщин в период постменопаузы – 15-46 нг/мл.

- ▶ Паратиреоидный гормон – это гормон, который приводит к поступлению в кровь кальция и фосфора.

Норма от 23 до 70 лет – 9.5-75 пг/мл.

Старше 71 года – 4.7-117 пг/мл.

- ▶ Витамин D3.

В норме – не менее 600–800 МЕ.

После 50 лет рекомендуется принимать суточную норму витамина D3 800-1000 МЕ.е



ГДЕ *пройти* обследования?

В России все эти исследования можно пройти при наличии полиса обязательного медицинского образования, обратившись в *городскую поликлинику к терапевту*. При желании можно обратиться в любую частную клинику, в которой есть нужные вам услуги и оборудование для проведения обследований.

Также существуют специализированные медицинские учреждения.

Например, центр диагностики онкологических заболеваний женской репродуктивной системы **«Белая Роза»**. Найти информацию о наличии центра в вашем городе и возможности записи вы можете на их сайте: belroza.ru

Для визита к дерматологу проще сразу записаться в *кожно-венерологический диспансер*, который должен быть в каждом районе вашего города.

Занимайтесь профилактикой
и будьте здоровы,

С заботой о вашем здоровье

