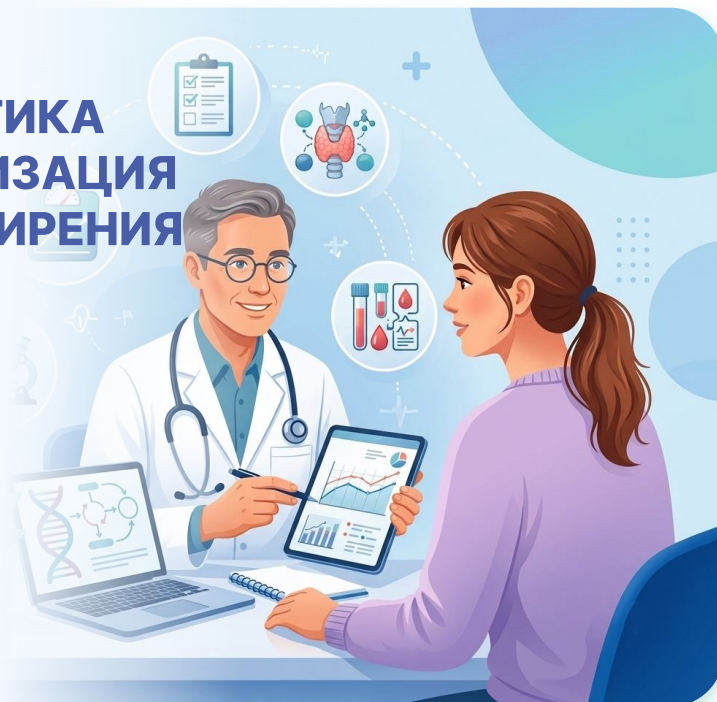


КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА: ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН ОЖИРЕНИЯ

Регулярная диагностика помогает выявить заболевания на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.

Эти рекомендации помогут правильно подготовиться к обследованию и получить точные результаты.



5



ЧТО ЭТО ЗА ОБСЛЕДОВАНИЯ?

Диспансеризация — это комплексное профилактическое обследование организма, включающее осмотр терапевта, анализы крови и мочи, ЭКГ, флюорографию, измерение давления и другие исследования. Проводится бесплатно по полису ОМС.

Диагностика причин ожирения — это углублённое исследование для выявления эндокринных нарушений, которые мешают снижению веса: гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы), инсулинорезистентность (нарушение усвоения глюкозы), дефициты витаминов и гормональные сбои.

ЧТО ВХОДИТ В ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

- ✓ осмотр терапевта, измерение роста, веса, давления
- ✓ общий анализ крови, общий анализ мочи
- ✓ биохимический анализ крови (холестерин, глюкоза)
- ✓ ЭКГ
- ✓ онкоскрининг (мазок у женщин, ПСА у мужчин)
- ✓ консультации узких специалистов (гинеколог, уролог)

ЧТО ВХОДИТ В ДИАГНОСТИКУ ПРИЧИН ОЖИРЕНИЯ

- ✓ ТТГ (тиреотропный гормон) — исключение гипотиреоза
- ✓ свободный Т4, антитела к ТПО — полная оценка щитовидной железы
- ✓ глюкоза натощак, инсулин, индекс НОМА — оценка инсулинорезистентности
- ✓ ферритин, витамин D, B12, фолиевая кислота — выявление дефицитов
- ✓ липидный профиль (холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды)
- ✓ кортизол, половые гормоны (по показаниям)

7

7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ



1

ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ ДЛЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ



Для диспансеризации — удобный день без срочной работы.

Для гормональной диагностики — 3–5 день менструального цикла у женщин.

Уточните у врача.

2

ЗАПИШИТЕ ВСЕ СИМПТОМЫ



Запишите, что беспокоит: усталость, набор веса, выпадение волос, сухость кожи, зябкость, нарушение цикла, аппетит.

Это поможет врачу выбрать нужный объём обследования.

3

ПРИГОТОВЬТЕ ДОКУМЕНТЫ



Возьмите при наличии — результаты предыдущих обследований, выписки, заключения врачей.

4

НЕ ЕШЬТЕ 8–12 ЧАСОВ ДО СДАЧИ КРОВИ



Для достоверных показателей глюкозы, инсулина, холестерина, ТТГ кровь сдают натощак.

Пить воду можно.

Утром не чистите зубы пастой с сахаром.

5

ИСКЛЮЧИТЕ АЛКОГОЛЬ И ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ЗА СУТКИ



Алкоголь и интенсивная нагрузка искажают результаты гормональных и биохимических анализов.

Накануне — спокойный вечер, лёгкий ужин не позднее 19:00.

6

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА (ПО ВОЗМОЖНОСТИ)



За 2–3 дня до анализов по согласованию с врачом отмените витамины, БАДы.

Не отменяйте жизненно важные препараты без указания врача.

7

ПРИДИТЕ НА 15 МИНУТ РАНЬШЕ ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ И АДАПТИРОВАТЬСЯ К КЛИНИКЕ



Стресс и спешка повышают давление и искажают пульс и некоторые показатели. Возьмите воду в бутылке (после сдачи крови можно пить).



КОГДА СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Не откладывайте визит, если появились:

- внезапная слабость, потеря сознания
- сильная головная боль с рвотой
- боль в груди, одышка в покое
- внезапный набор веса с отёками (подозрение на гипотиреоз)
- выраженная жажда с частым мочеиспусканием (подозрение на диабет)



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»