Какие анализы и обследования нужны женщинам

Чек-лист Тинькофф Журнала, чтобы быть здоровой

☐ **Скрининг рака молочной железы**

1. **Осмотр груди у гинеколога или маммолога**
   Для женщин 20—40 лет — каждые 3 года,
   после 40 лет — ежегодно.
2. **Маммография — рентгеновский снимок молочных желез**
   С 40 до 50 лет — раз в год, далее раз в 2 года

☐ **Скрининг рака шейки матки**

1. **Осмотр у гинеколога**
   С 18 лет или после начала половой жизни — каждые 3 года
2. **Цитологическое исследование соскоба шейки матки и цервикального канала, или ПАП-тест**
   С 21 до 65 лет — каждые 3 года
3. **Анализ на ВПЧ методом ПЦР**
   С 30 до 65 лет — каждые 5 лет

Гинеколог может изменить периодичность осмотров и анализов в зависимости от индивидуальных рисков

☐ **Скрининг на заболевания, передающиеся половым путем**

После начала половой жизни.
Делают раз в год или чаще в зависимости от того, насколько часто меняете партнеров. Обычно это:

— мазок на хламидиоз;
— мазок на гонорею;
— анализ крови на сифилис;
— анализ крови на ВИЧ;
— анализ крови на гепатит С

☐ **Скрининг болезней сердца**

1. **Проверка артериального давления**
   После 18 лет — раз в 2 года или чаще, если оно выше нормы
2. **Анализ крови на холестерин**
   После 20 лет — каждые 4—6 лет или по рекомендации терапевта
3. **Глюкоза в плазме натощак.**
   Каждые 3 года после 45 лет или раньше при избыточном весе, ИМТ более 25 км/м2 или если есть другие факторы риска, например гипертония

- [ ] **Скрининг на остеопороз**

Тест минеральной плотности костей — денситометрия. Для женщин 65 лет или раньше, если есть проблемы с усвоением кальция, женщина принимает лекарства, которые вызывают потерю костной массы, у нее были переломы или в роду есть остеопороз

- [ ] **Диагностика рака кожи**

Запишитесь к участковому терапевту, дерматологу или онкологу, если вы заметили, что на коже появилась болячка, язвочка, пятно или узелок, которые не исчезают дольше 3—4 недель, появилась новая родинка или старая заметно изменилась. Например, увеличилась в размерах, цвет стал неравномерным, границы перестали быть четкими и ровными, появилась заметная асимметрия

- [ ] **Скрининг колоректального рака**

С 45 до 75 колоноскопия — раз в 10 лет. Или иммунохимический анализ кала на скрытую кровь раз в год. Анализ кала не указывает прямо на рак, кровь в кишечнике может появиться из-за других проблем, например геморроя. Но если тест будет положительным, нужно убедиться с помощью колоноскопии, что появление крови вызвано не опухолью

- [ ] **Обследование глаз**

Американская академия офтальмологии рекомендует проходить осмотр у офтальмолога
с 40 до 54 лет — раз в 2—4 года,
с 55 до 64 лет — раз в 1—3 года,
с 65 лет — раз в 1—2 года.
С возрастом риск развития заболеваний глаз, например возрастной дальнозоркости после 40 лет, увеличивается. Если проблемы со зрением уже есть, ходите к офтальмологу с той периодичностью, с которой он советует

- [ ] **Обследование зубов**

Осмотр у стоматолога 1—2 раза в год.
В зависимости от состояния зубов ваш стоматолог может рекомендовать приходить на осмотр с другой частотой, но не реже чем раз в 2 года

Читайте Тинькофф Журнал и делитесь знаниями. Подробнее о вашем здоровье:
https://journal.tinkoff.ru/list/gynecology/

Т—Ж