ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЧЕК-ЛИСТ ПО ОБСЛЕДОВАНИЯМ И АНАЛИЗАМ ПО ВОЗРАСТУ

20+ • 30+ • 40+ • 50+ • 65+

Удобный список вопросов для профилактического визита к врачу: что контролировать регулярно, что обсуждать по возрасту и какие исследования обычно назначаются только по показаниям.

Как пользоваться: отметьте выполненное, сохраните документ и возьмите его с собой на профилактический приём.

GREENMAN

Работаю не с симптомами, а с причиной

Важно: это информационный чек-лист, а не персональная схема диагностики. Частота скрининга зависит от возраста, анамнеза, симптомов, семейного риска и национальных рекомендаций.

18–29 ЛЕТ

Базовый контроль

- ☐ Артериальное давление.
- ☐ Вес и индекс массы тела; окружность талии — если это важно для оценки метаболического риска.
- ☐ Менструальный цикл: регулярность, длительность, болезненность и необычно обильные кровотечения.
- ☐ Обсудить вакцинацию, включая ВПЧ, если она не была проведена ранее.
- ☐ Обсудить контрацепцию и планирование беременности, если это актуально.
- ☐ Скрининг шейки матки — по возрасту и программе, принятой в вашей стране.

По симптомам или факторам риска врач может назначить

- ☐ Общий анализ крови и ферритин — например, при обильных менструациях или подозрении на дефицит железа.
- ☐ ТТГ и другие исследования щитовидной железы — при симптомах или факторах риска.
- ☐ Глюкоза/HbA1c и липидный профиль — с учётом индивидуального риска.
- ☐ УЗИ органов малого таза — при боли, нарушениях цикла, необычных кровотечениях и других показаниях.
- ☐ Исследования молочных желёз — при жалобах или по рекомендации врача.

Не нужно самостоятельно назначать себе большие панели гормонов, онкомаркеры, УЗИ «всего организма» или МРТ всего тела без клинической задачи.

30–39 ЛЕТ

На что добавить внимание

- ☐ Продолжать профилактические осмотры и контроль артериального давления.
- ☐ Скрининг шейки матки — по рекомендованному интервалу.
- ☐ Оценить семейную историю рака молочной железы и яичников.
- ☐ При значимой семейной истории обсудить с врачом наследственный риск и необходимость генетического консультирования.
- ☐ Следить за изменениями цикла, необычными кровотечениями и новыми симптомами со стороны молочных желёз.

По показаниям

- ☐ ОАК и ферритин.
- ☐ ТТГ и другие исследования функции щитовидной железы.
- ☐ Глюкоза/HbA1c и липидный профиль.
- ☐ УЗИ малого таза и исследования молочных желёз.
- ☐ Гормональные исследования — при конкретной клинической задаче, а не просто «все гормоны на всякий случай».

Не нужно самостоятельно назначать себе большие панели гормонов, онкомаркеры, УЗИ «всего организма» или МРТ всего тела без клинической задачи.

40–49 ЛЕТ

К профилактике добавляется возрастной скрининг

- ☐ Обсудить маммографический скрининг и подходящий интервал.
- ☐ Продолжать скрининг шейки матки по рекомендованному интервалу.
- ☐ Контролировать артериальное давление, вес и сердечно-сосудистые факторы риска.
- ☐ Обсудить липидный профиль и глюкозу/HbA1c с учётом возраста и риска.
- ☐ При изменениях цикла, приливах или других симптомах обсудить перименопаузу.
- ☐ С 45 лет обсудить скрининг колоректального рака.

Не откладывайте визит

- ☐ При новом уплотнении в груди, втяжении кожи или соска, необычных выделениях.
- ☐ При стойкой тазовой боли или необычных кровотечениях.
- ☐ При симптомах, которые сохраняются, повторяются или усиливаются.

Не нужно самостоятельно назначать себе большие панели гормонов, онкомаркеры, УЗИ «всего организма» или МРТ всего тела без клинической задачи.

50–64 ГОДА

Менопауза и профилактика

- ☐ Маммографический скрининг — по рекомендованному интервалу.
- ☐ Скрининг шейки матки — согласно возрасту, предыдущим результатам и программе.
- ☐ Скрининг колоректального рака.
- ☐ Контроль артериального давления и сердечно-сосудистого риска.
- ☐ Липидный профиль и глюкоза/HbA1c — по возрасту и факторам риска.
- ☐ Обсудить симптомы менопаузы.
- ☐ Оценить факторы риска остеопороза и необходимость обследования костной ткани.

Особенно важно

- ☐ Любое кровотечение после наступления менопаузы — повод обратиться к врачу, а не ждать планового осмотра.
- ☐ Необычные изменения груди или стойкие новые симптомы также требуют очной оценки.

Не нужно самостоятельно назначать себе большие панели гормонов, онкомаркеры, УЗИ «всего организма» или МРТ всего тела без клинической задачи.

65+

Индивидуальная профилактика

- ☐ Контроль давления и сердечно-сосудистого риска.
- ☐ Обсудить продолжение скрининга молочной железы с учётом возраста и общего состояния.
- ☐ Продолжать скрининг колоректального рака в рекомендованном возрасте; после 75 лет решение обычно индивидуализируют.
- ☐ Оценить риск остеопороза и переломов.
- ☐ Проверять зрение и слух.
- ☐ Обсуждать риск падений и регулярно пересматривать принимаемые лекарства.

Важно помнить

- ☐ Возраст сам по себе не заменяет индивидуальную оценку риска.
- ☐ Если есть семейная история онкологических заболеваний, хронические болезни или новые симптомы, план обследований может отличаться.

Не нужно самостоятельно назначать себе большие панели гормонов, онкомаркеры, УЗИ «всего организма» или МРТ всего тела без клинической задачи.

КОГДА НЕ СТОИТ ЖДАТЬ ПЛАНОВОГО CHECK-UP

Обратитесь за медицинской оценкой раньше, если появился новый или необычный симптом.

- ☐ Новое уплотнение или заметное изменение молочной железы.
- ☐ Кровянистые выделения между менструациями или после полового контакта.
- ☐ Любое кровотечение после менопаузы.
- ☐ Стойкая или усиливающаяся боль внизу живота или тазу.
- ☐ Выраженное необъяснимое изменение менструального цикла.
- ☐ Необычные выделения, особенно если они сопровождаются болью, запахом, зудом или температурой.
- ☐ Выраженная слабость, головокружение или одышка на фоне обильных менструаций.
- ☐ Любой новый симптом, который сохраняется, повторяется или прогрессирует.

Этот чек-лист помогает подготовиться к разговору с врачом. Он не заменяет диагноз, осмотр или индивидуальные назначения.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ GREENMAN

Все кнопки ниже активны. Нажмите на нужную — ссылка откроется на вашем устройстве.

▶ ВИДЕООБЗОР ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

☰ КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ

✆ БЕСПЛАТНАЯ ЛИЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ В WHATSAPP

Если WhatsApp-ссылка не открылась: +7 777 531 61 70

✉ НАПИСАТЬ В MAX

🛒 ЗАКАЗАТЬ БЕЗ ОЧЕРЕДИ НА GREENMAN.KZ

Заказы через сайт: Казахстан и Россия. Для индивидуального подбора курса используйте WhatsApp.

GREENMAN • материалы, обзоры, каталог и связь — в одном документе.

Справочно: конкретные интервалы профилактического скрининга могут отличаться в зависимости от страны, истории предыдущих исследований и индивидуального риска. Уточняйте их у врача.