**Чекап для женщин**

**18-39 лет**

Раз в год необходимо посещать врача, даже если у вас нет никаких жалоб, это может помочь вам избежать проблем в будущем.

**1.Скрининг артериальной гипертензии:**

Проверяйте артериальное давление не реже одного раза в два года. Если верхняя цифра давления больше 140 или нижняя цифра более 90, обратитесь к терапевту/кардиологу/семейному врачу.

**2.Скрининг гиперхолестеринемии.**

Рекомендуемый возраст для скрининга уровня холестерина для женщин составляет 20-45лет. Исследуется общий холестерин и его фракции (ЛПВП, ЛПНП, триглицериды). При получении нормального результата повторный анализ проводится через 5лет. При повышенном результате анализа обратитесь к терапевту /семейному врачу.

**3.Скрининг сахарного диабета.**

Если артериальное давление составляет 140/80 мм рт ст и выше, есть ожирение или избыточный вес, есть родственники первой линии с сахарным диабетом первого типа, следует обязательно сдать глюкозу крови натощак и иногда гликированный гемоглобин один раз в год.

**4.Посещение стоматолога.**

Регулярно ходите к стоматологу один-два раза в год для профилактической профессиональной чистки зубов и лечения мелкого кариеса при его появлении.

**5.Вакцинация.**

Желательно ежегодно делать прививку от гриппа.

Можно сделать прививку от ВПЧ в возрасте до 45лет.

**6.Скрининг рака шейки матки.**

Начиная с 21 года (или через 3 года от начала половой жизни), проведение Пап-теста ежегодно или реже, если делаете Пап-тест в комбинации с анализом на ВПЧ.

**7.Скрининг рака молочных желез.**

Женщины моложе 39 лет из группы среднего риска, не предъявляющие никаких жалоб, нуждаются лишь в самообследовании груди и ежегодном осмотре гинеколога/маммолога.

Маммография с 39-40 лет раз в 2 года или после 25-35 лет, если вы из группы высокого риска РМЖ(мутации BRCA1,BRCA2, семейная история РМЖ, облучение груди в возрасте до 30лет, предраковые процессы по результатам биопсии)

**8.Скрининг рака яичников.**

С 30-35 лет или на 5-10лет раньше, чем возраст самого молодого члена семьи, заболевшего таким раком, при наличии:

- мутации BRCA1,BRCA2 и сохраненных яичниках;

Проводится анализ крови на СА-125 и УЗИ органов малого таза ежегодно.

Женщинам не из группы риска скрининг не показан.

 **9.Скрининг на заболевания, передающиеся половым путем,** если у вас были незащищенные половые контакты и вы не знаете ничего о наличии/отсутствии у полового партнера этих самых инфекций.

**10.Скрининг раковых заболеваний кожи**(меланомы и пр.)

**11.Флюорография/рентген грудной клетки** делается один раз в год, начиная с 18лет.

**40лет и старше**

Смотрим раздел «Чекап для женщин 18-39лет» и продолжаем:

-контроль АД;

-холестерин;

-глюкозу крови;

-стоматолог;

-скрининг рака яичников, если вы из группы риска;

-дерматолог;

-скрининг на ИППП, если вы из группы риска;

-флюорография/рентген грудной клетки делается один раз в год

**1.Скрининг колоректального рака**, начиная с 50 до 75 лет или раньше:

при наличии полипов, воспалительных заболеваний кишечника, если в семье кто-то болел раком толстой кишки. Основной метод диагностики – колоноскопия, альтернатива-анализ кала на скрытую кровь ежегодно.

**2.Посещение офтальмолога** один раз в 1-3 года.

**3.Маммография**-после 40 лет каждые 1-2 года, после 50 лет ежегодно.

**4.Вакцинация.**

**5.Скрининг остеопороза.**

Рентгеновская денситометрия- «золотой»стандарт. После 65 лет всем женщинам обязательно. После 50 лет- если были переломы костей или есть факторы риска(преждевременная менопауза, прием лекарственных препаратов).

**6.Скрининг рака шейки матки.**

**7.Скрининг рака тела матки,** проводится УЗИ органов малого таза трансвагинально 1 раз в год.

**8. Флюорография/рентген грудной клетки** делается один раз в год.