

Повний перелік обстежень і досліджень за програмою Скринінг здоров'я 40+

Скринінг базується на медицині, заснованій на доказах і включає комплекс інтервенцій.

1. Фізикальні дослідження

Вимірювання артеріального тиску

Під час візиту тиск вимірюють щонайменше двічі та визначається середнє значення. Адже гіпертонія часто не має симптомів, але є ключовим фактором ризику інсульту та інфаркту. Якщо є підозра, що тиск може бути підвищеним — можуть призначити домашній моніторинг тиску або добовий моніторинг. Це допомагає точніше встановити діагноз.

Оцінка частоти та ритму серця

Вимірюється пульс та його ритм. Це необхідно, щоб виявити аритмії, які можуть призводити до ускладнень, зокрема інсульту.

Антропометрія

Вимірюють масу тіла, зріст, окружність талії. Визначають індекс маси тіла (ІМТ). Ці показники відображають ризики ожиріння, діабету, серцево-судинних хвороб.

2. Оцінка факторів ризику

Проводиться опитування щодо:

- куріння;
- вживання алкоголю;

- рівня фізичної активності;
- сімейного анамнезу.

Саме ці фактори суттєво впливають на ризик виникнення інфарктів, інсультів і діабету.

3. Скринінг симптомів

Лікар уточнює наявність симптомів, що можуть свідчити про ранні ознаки захворювання.

4. Проведення анкетування та застосування спеціальних шкали ризику

При скринінгу застосовуються стандартизовані опитувальники:

- SCORE2 та SCORE2-OP — оцінка ризику серцево-судинних подій;
- FINDRISC — визначає ризик розвитку діабету 2 типу;
- PHQ-9 — допомагає виявити ознаки депресії;
- GAD-7 — оцінює рівень тривоги;
- AUDIT-C — виявляє ризикове вживання алкоголю.

5. Лабораторні дослідження

До скринінгу входять важливі аналізи:

- ліпідограма — для оцінки ризику атеросклерозу;
- глікований гемоглобін (HbA1c) — показує середній рівень глюкози за 3 місяці, виявляє предіабет і діабет.

За показаннями:

- електроліти (натрій, калій) — для оцінки функції нирок і серця;

- креатинін та eGFR — визначають стан нирок;
- альбумін/креатинін у сечі (ACR) — раннє виявлення ураження нирок.

Ці дослідження дозволяють побачити зміни, які людина не відчуває, але які значно підвищують ризики хвороб.

6. Профілактичне консультування

Після всіх обстежень лікар разом із пацієнтом формує персональний план:

- як покращити харчування;
- яку фізичну активність обрати;
- як контролювати стрес;
- як відмовитись від куріння чи вживання алкоголю;
- як знизити масу тіла.