

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Проверь свои показатели здоровья

(Памятка для населения)



УФА – 2019

«Практически здоровый человек» - это человек, у которого наблюдающиеся в организме отклонения от нормы не сказываются на самочувствии и не отражаются на работоспособности. Как же определить, что ваше физическое состояние является вполне удовлетворительным, а при отказе от вредных привычек (например, от табака и злоупотребления алкоголем) и приобщении к занятиям физкультурой еще и может совершенствоваться?

Для этого необходимо регулярно контролировать **определенные показатели**, изменение которых может свидетельствовать о появлении тех или иных отклонений в состоянии здоровья. Чем раньше выявляются эти отклонения, тем более эффективно можно на них воздействовать и предотвратить развитие более серьезных проблем со здоровьем в будущем.

1. Взвешивание. Рекомендуется проводить ежегодно, если отмечаются колебания веса, то по мере необходимости. У здорового взрослого человека ежегодные колебания веса не должны превышать 2 кг, необходимо стремиться сохранять постоянный вес. Прирост массы тела ассоциируется с гипертонией, нарушенной толерантностью к глюкозе, прогрессированием атеросклероза со всеми вытекающими последствиями.

Для оценки массы тела и ее соответствии росту используется такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Его можно вычислить по формуле: Показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат, т.е.: $ИМТ = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$

Нормальным считается показатель в пределах от 18,5 до 25. ИМТ от 25 до 30 соответствует избыточной массе тела, а свыше 30 – ожирению.

2. Контроль артериального давления (АД). Простое, доступное и очень полезное исследование. Не обязательно обращаться к врачам, можно контролировать давление самостоятельно: утром - не вставая с постели, вечером - после рабочего дня. Если выявлено превышение цифр 140/90 мм.рт.ст - не откладывайте визит к врачу за советом. Для того чтобы получить достоверные показатели, необходимо соблюдать правила измерения артериального давления. Невнимание к этим рекомендациям искажает реальные показатели, что приводит к ошибкам при постановке диагноза. Итак, перед измерением давления необходимо опорожнить мочевой пузырь, отдохнуть не менее 15 минут. За полчаса до процедуры не курить и исключить потребление энергетических напитков, кофе. При измерении АД необходимо сидеть или лежать ровно, расслабленно, избегать сдавливания в брюшной полости. Измерять АД следует 3 раза, среднее значение между показаниями и будет значением Вашего артериального давления.

3. Общий анализ крови. Рекомендуется выполнять ежегодно 1 раз. Позволяет выявить ранние неспецифические признаки многих потенциально опасных состояний. Ориентируясь на изменения показателей СОЭ, уровень гемоглобина, сдвиги в лейкоцитарной формуле и другие тесты, лечащий врач при необходимости дополнит индивидуальный план обследования.

Уровень гемоглобина крови для мужчин в норме составляет от 130 до 170 г/л, для женщин – от 120 до 150 г/л. Количество лейкоцитов – от 4 до 9х10⁹/л, уровень СОЭ – 3-10 мм/ч для мужчин и 5-15 мм/ч для женщин.

4. Общий анализ мочи. Рекомендуется выполнять ежегодно 1 раз. Простой и дешевый метод, информативность которого возрастает при правильном сборе мочи

на анализ и тщательной интерпретации. Может оказать незаменимую службу в диагностике заболеваний почек, диабета, некоторых патологических состояний кровеносной системы. При необходимости может быть дополнен более углубленными тестами.

5. Уровень сахара крови. Само по себе однократное определение уровня глюкозы в крови имеет небольшую диагностическую ценность, поэтому в последние годы предпочтение отдают определению гликированного гемоглобина - показателя, способного продемонстрировать скрытые колебания уровня сахара в крови выше допустимого предела в течение двух месяцев перед забором анализа. Тест дороже, но несравнимо полезнее. Рекомендуется здоровым взрослым в возрасте 30-40 лет 1 раз в 5 лет, 40-45 лет 1 раз в 2 года, старше 45 лет - однократное ежегодное определение. Уровень глюкозы в капиллярной крови (т.е. взятой из пальца) в норме составляет от 3,5-до 5,5 ммоль/л, а в венозной крови - 3,5-6,1 ммоль/л. Гликированный гемоглобин в норме составляет от 4 до 6%, показатели от 6,5 до 7,5% могут говорить об угрозе развития сахарного диабета.

6. Определение холестерина и липидного профиля. Анализ, позволяющий выявить ранние стадии нарушения обмена липидов в организме, незаменим в деле профилактики атеросклероза, а, следовательно, помогает предотвратить инфаркты, инсульты и тромбозы сосудов различной локализации. Если в анализе нет отклонений, то его имеет смысл повторять в возрасте от 35 до 45 лет 1 раз в 5 лет, до 50 лет - 1 раз в 2-3 года, старше 50 лет - ежегодно.

Нормальные показатели у здоровых лиц липидограммы следующие:

Показатель	норма
Холестерин крови общий	3,1-5,2 ммоль/л
Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) у женщин	> 1,42 ммоль/л
у мужчин	> 1,68 ммоль/л
Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)	< 3,9 ммоль/л
Триглицериды (ТГ)	0,14-1,82 ммоль/л
Коэффициент атерогенности	< 3

При наличии заболеваний сердца следует поддерживать уровень общего холестерина ниже 4,0 ммоль/л, а уровень ЛПНП – менее 2,5 ммоль/л.

7. Электрoкардиография. Диагностическая ценность рутинной электрокардиографии не очень высока, но она незаменима в комплексном

обследовании. ЭКГ является простым и надежным тестом, записанная информация сохраняется годами и может впоследствии служить отправной точкой для диагноза. В случае, если рутинное ЭКГ-исследование не выявляет патологии, а пациент предъявляет жалобы на работу сердца, доктор назначит более сложные варианты кардиографических тестов – ЭКГ с нагрузкой или холтеровское мониторирование.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВЫСОКОИНФОРМАТИВНЫЕ ПРОСТЫЕ И НЕТРАВМАТИЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ПРИ ПЛАНОВЫХ ПРОВЕРКАХ ЗДОРОВЬЯ:

1. Минимальный биохимический анализ крови (билирубин, АЛТ, АСТ, креатинин, мочеви́на, общий белок, моче́вая кислота)

Позволит дополнительно выявить минимальные признаки заболевания печени, почек, расстройства обмена веществ. Выполняется по рекомендации лечащего врача 1 раз в год, а при наличии каких-либо отклонений – и чаще.

2. Рентгенологическое исследование органов грудной клетки. Рекомендуется проходить рентгенологическое исследование или флюорографию 1 раз в 2 года, а для курящих, а также работников медицинских и образовательных учреждений, детских садов, лиц, работающих в химической, сталелитейной, горнодобывающей промышленности, страдающих хроническими заболеваниями – не реже 1 раза в год.

3. Ультразвуковое исследование органов брюшной полости и почек. Исследование, дающее представление о состоянии органов пищеварения, селезенки, внутрибрюшных сосудов, почек, верхних мочевыводящих путей. Незаменимо для выявления бессимптомных форм желче- и мочекаменной болезни. Быстро, безболезненно и высокоинформативно. Для лучшего результата стоит прийти натощак, специально подготовленным к визиту (диета, направленная на снижение газообразования). Исследование проводится по назначению лечащего врача.

4. Ультразвуковое исследование малого таза. Может проводиться через переднюю брюшную стенку или через прямую кишку. Возможна комбинация обоих доступов. Какой показан именно Вам, подскажет лечащий врач. Прекрасный метод для оценки состояния репродуктивных органов у мужчин и женщин, а также мочевого пузыря. Исследование проводится по назначению лечащего врача.

Составитель: Прудько Е.Л. - заведующая Республиканским логистическим центром ГБУЗ РКЦ, врач – кардиолог ГБУЗ РКЦ.

