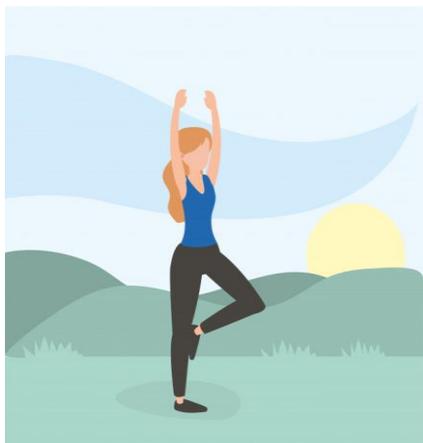
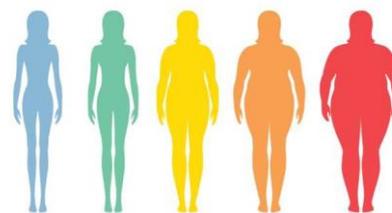


## Анализы, которые женщинам следует сдавать регулярно

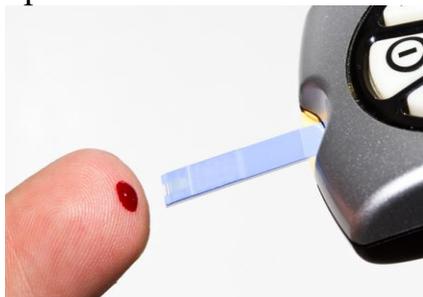


**1. Индекс массы тела (ИМТ)** – это пропорциональная мера роста и веса. С помощью ИМТ можно выяснить, соответствует ли вы своему росту и здоровому весу.



**Показатели ИМТ 25 или выше указывают на избыточный вес, а ИМТ на уровне 30 и выше - показатель ожирения.**

**2. Соотношение талии и бедер** – это измерение определяет пропорциональность количества жира в брюшной полости по сравнению с тем, которое распределено в области бедер. Потому как избыточные жировые отложения являются факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических состояний.



**3. Уровень глюкозы в крови (натощак)** – отличный способ раннего выявления признаков диабета и преддиабетических состояний.

**4. Количество эритроцитов и гемоглобина** – оценка общего количества эритроцитов и гемоглобина поможет предотвратить и выявить анемию.

**5. Артериальное давление** – один из самых главных показателей состояния здоровья человека. По нему судят о работе сердца и сосудов. Высокое давление обычно присутствует без каких-либо симптомов, поэтому важно вовремя выявить гипертонию.



**6. Липидный профиль** – это исследование крови, в ходе которого определяют содержание жиров в сыворотке крови. С помощью этого исследования измеряют общий холестерин, липопротеиды низкой плотности (плохой холестерин) и липопротеиды высокой плотности (хороший холестерин). **Людам с высоким риском заболеваний сердечно-сосудистой системы стоит чаще сдавать анализ крови на липидный профиль.**



**7. Самообследование молочных желез** – взрослые женщины (любого возраста!) должны проводить самообследование не реже одного раза в месяц. Выполнять эту манипуляцию можно стоя перед зеркалом, в душе или лежа. Обследование следует



проводить через **3-5 дней** после начала менструации.

**8. Маммография** – это скрининговый рентгенологический метод инструментальной диагностики заболеваний молочной железы, в том числе и опухолевого характера. Этот метод диагностики рекомендован для всех женщин старше 40 лет в качестве ежегодного профилактического метода обследования.



**9. УЗИ** – ультразвук можно использовать вместо маммографии, поскольку имеет более высокий уровень обнаружения, чем маммография, у женщин с фиброзно-кистозной грудью в анамнезе.



**10. Пап-мазок** – это скрининговое обследование, используемое для проверки клеток влагалища, шейки матки и матки, для предотвращения развития рака. **Этот мазок также может обнаруживать инфекции и любые предраковые изменения.**

**11. Анализ мочи** – банальный анализ мочи может рассказать многое о здоровье. С помощью более чем 100 различных анализов мочи можно выявить проблемы со здоровьем или найти причину любых симптомов, которые могут быть связаны с почками.



**12. Заболевания, передающиеся половым путем** – сдавать эти анализы важно, потому как недиагностированные инфекции имеют потенциально опасные для жизни последствия.

**13. Осмотр кожи** – осматривать свою кожу самим важно, но и немаловажно ежегодно посещать врача и проводить осмотр родинок, пигментных пятен и любых элементов на коже, особенно впервые появившихся.



**14. Электрокардиограмма** – этот вид обследования особенно следует проводить женщинам с факторами риска заболеваний сердца и симптомами аномалий. При отсутствии факторов риска **после 35 лет – ежегодно.**