

чек-лист здоровья для взрослых

от врачей **docmed**

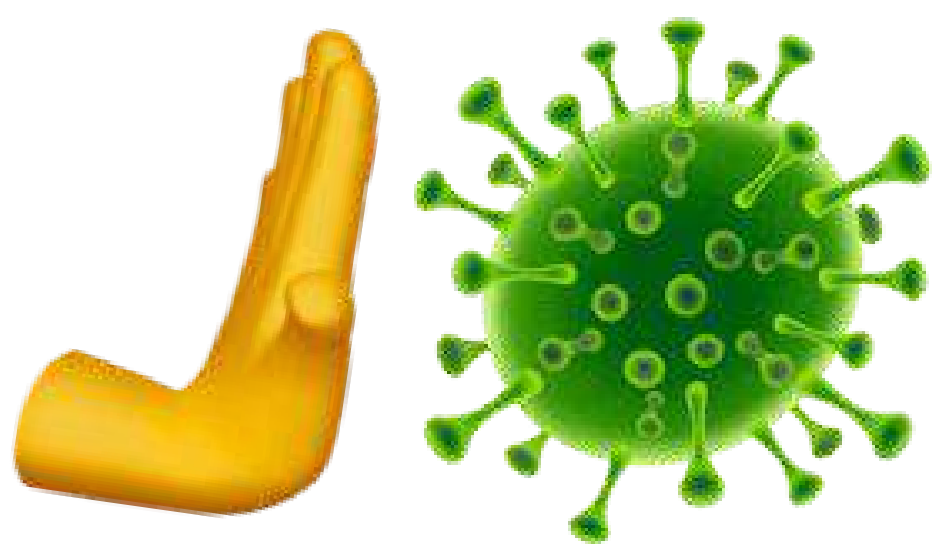
Вакцинация

С рождения детей вакцинируют по национальному или международному календарю профилактических прививок. В детстве уколов было много, и кажется, что взрослые защищены от болезней на всю жизнь.

Но это не совсем так

Со временем количество антител уменьшается, и их необходимо обновлять (и речь сейчас не только о прививках от гриппа или COVID-19)

В Национальном календаре есть рекомендации по прививкам и для взрослого населения



Грипп

Каждый год осенью

 **Ультрикс Квадри**

 **Флю-М**

 **Флю-М Тетра**



Коклюш, дифтерия и столбняк

Ревакцинация каждые 10 лет
без ограничений по возрасту,
если ранее был сделан полный
цикл вакцинации

 **АДС-М** — от дифтерии и столбняка

 **Адасель** — от коклюша, дифтерии
и столбняка

Гепатит В

Прививка показана неинфицированным людям без данных о вакцинации или о титрах антител

Регевак

У большинства взрослых (рождённых до 1990 года) нет иммунитета против гепатита В, так как вакцинация детей началась только в 2001 году

Краснуха

По календарю девушкам с 18 до 25 лет, непривитым или привитым однократно. Особенно актуальна девушкам, планирующим беременность (в ближайшее время или в будущем)

Живая краснушная вакцина (ЖКВ)

Пневмококк

Людям старше 65 лет, с 19 до 64 — при наличии заболеваний и факторах риска (сахарный диабет, бронхиальная астма, курение, иммуносупрессия и другие)

 **Превенар**

 **Пневмовакс**



Менингококк

Группам риска: студенты, живущие в общежитии; новобранцы, живущие в казарме; путешественники в страны, эндемичные по менингококку; люди со сниженным иммунитетом

 **Менактра**

Гепатит А

Людям из групп риска

По CDC: путешественникам в эндемичные районы, людям с хроническими заболеваниями печени, пациентам с ВИЧ и бездомным людям

По Национальному календарю: медработникам, работникам пищевой промышленности, выезжающим в эндемические районы

 **Хаврикс**

 **Альгавак**

Ветряная оспа

Всем неболевшим людям без данных о вакцинации

 **Варилрикс**

Корь

Всем неболевшим людям
без данных о вакцинации

 **Живая паротитно-коревая вакцина**

 **Живая коревая вакцина**

Клещевой энцефалит

По эпидемическим показаниям, если
есть риск отъезда в регионы, где часто
встречаются случаи клещевого
энцефалита

 **Клещ-Э-Вак**



ВПЧ

Женщинам до 45 лет,
мужчинам до 26 лет

 **Гардасил**

 **Церварикс**

Сделать прививку можно даже при наличии ВПЧ, вакцина защищает от четырёх или двух самых распространённых штаммов



График вакцинации можно составить с терапевтом — на приёме, онлайн-консультации или в рамках чек-апа

Приёмы врачей и обследования

● стоматолог

два раза в год для осмотров
и профилактической чистки

● флюорография

один раз в год, чтобы исключить
туберкулёз

● дерматоскопия

по рекомендации терапевта,
чтобы исключить онкологические
заболевания кожи или самостоятельно
при наличии факторов риска



● **колоноскопия**

один раз в 5–7 лет всем людям старше 45 лет для исключения рака толстой кишки

Россия — страна с высоким риска рака желудка, поэтому колоноскопию стоит совмещать с гастроскопией.

При сильно выраженном дискомфорте или стрессе процедуры можно провести под седацией во сне

● **анализ кала на скрытую кровь**

менее эффективная

альтернатива колоноскопии —

один раз в год людям старше 45 лет

● **КТ органов грудной клетки**

всем курящим и тем, кто бросил курить менее 15 лет назад, а также людям с индексом курильщика более 20

Как рассчитать ИК:

количество выкуриваемых в день сигарет умножить на стаж курения в годах и полученное число разделить на 20

Например, если 55-летний человек курит 10 сигарет в день на протяжении 40 лет, его ИК = $10 * 40 / 20 = 20$

● **анализ крови, глюкоза, холестерин общий, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды**

один раз в год после 40 лет

● **тестирование на ВИЧ-1,2, скрининг на сифилис, гепатиты В, С**

один раз в полгода с 15 до 65 лет при высоких рисках (при употреблении наркотиков внутривенно; мужчины, имеющие секс с мужчинами, работники секс-индустрии)

● **анализ на гонорею и хламидиоз**

один раз в год всем, кто ведёт активную половую жизнь с частой сменой партнёров

● **денситометрия**

определение плотности костной ткани:
женщинам в 65 лет или позже,
мужчинам в 70 лет или позже

● **УЗИ сонных артерий**

один раз в 65 лет и далее
по показаниям

● **гинеколог**

один раз в год даже при отсутствии жалоб

● **маммография**

один раз в два года после 40 лет

● **мазок на онкоцитологию и ВПЧ**

всем девушкам старше 21 года мазок
на онкоцитологию раз в 3 года,
на ВПЧ раз в 5 лет

Экономьте с депозитом

Откройте счёт в клинике и оплачивайте приёмы врачей и услуги с выгодной скидкой — 7%, 10%, 13% или 15%

Сумма на счёте никогда не сгорает, а пользоваться им можно в любом филиале клиник

Любой депозит — семейный, пользоваться им могут все родственники, которые указаны в договоре

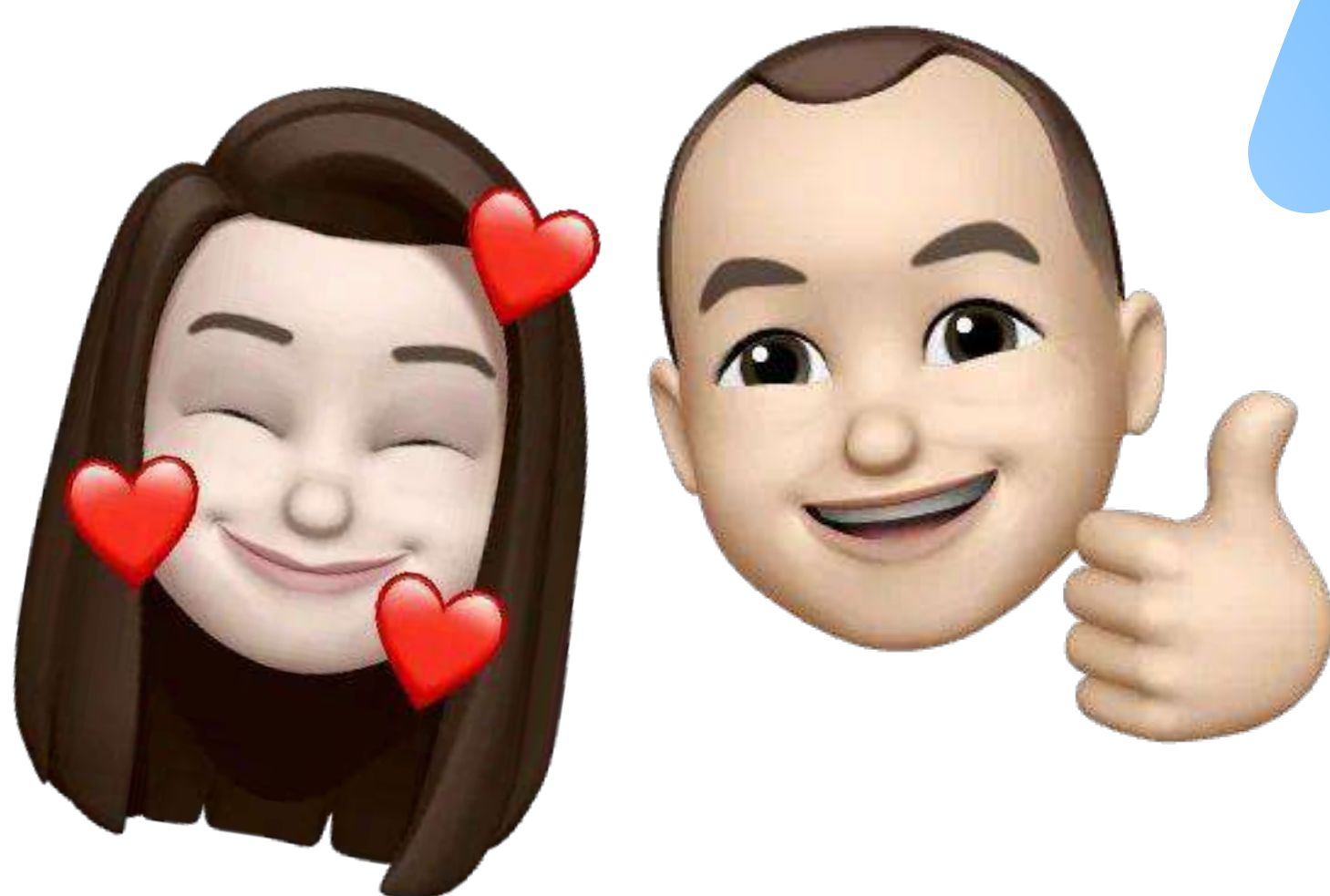
[Узнать подробнее](#)

Мужчинам

● **определение ПСА общего**
один раз в 1-2 года после 50 лет
(онкомаркер состояния предстательной железы)

● **УЗДГ брюшной аорты**
один раз мужчинам старше 65 лет, которые курят или бросили курить менее 15 лет назад

Скидка 10% на услуги клиники
при обращении двух или более
членов семьи в один день



Записаться в [doctmed](#)

- по телефону +7 [\(495\) 150-99-51](tel:+74951509951)
- через [telegram](#)
- [через сайт](#)
- [в мобильном приложении](#)

Если вы собираетесь в путешествие, не забудьте
проверить [список рекомендованных прививок](#)
на сайте CDC ([Centers for Disease Control and
Prevention](#))