



Як пройти Скринінг здоров'я 40+

безоплатно

де вам зручно

за один візит



МАРШРУТ ЧЕРЕЗ ЗАСТОСУНОК ДІЯ

1

Через 30 днів після дня народження вам надійде запрошення на послугу Скринінг здоров'я 40+ в застосунку Дія

2

Прийміть запрошення і замовте Дія.Картку в застосунку або використайте свою вже оформлену



МАРШРУТ ЧЕРЕЗ ЦНАП

1

Через 30 днів після дня народження замовте пластикову картку зі спеціальним рахунком у банку-партнера програми*

2

Зверніться з цією картою до ЦНАПу – там допоможуть замовити послугу

3

За 7 днів на картку надійдуть кошти. Їх можна використати тільки для проходження Скринінгу здоров'я 40+

4

Обирайте будь-який заклад охорони здоров'я, підключений до програми**. Незалежно від реєстрації чи місця проживання

5

Запишіться онлайн або в реєстратурі обраного закладу охорони здоров'я

6

Перевірте роботу серця, рівень цукру і психічне здоров'я

7

За результатами отримайте рекомендації від лікаря

* банк-партнер, що видає пластикову картку зі спеціальним рахунком: ПриватБанк
** перелік медзакладів можна знайти на сайті програми

ЩО ВХОДИТЬ ДО НОВОЇ МЕДИЧНОЇ ПРОГРАМИ «СКРИНІНГ ЗДОРОВ'Я 40+»

Скринінг — це обстеження, тести та інші процедури для виявлення хвороб або факторів ризику в людей без симптомів. Це простий і безпечний спосіб завчасно виявити хвороби, які можуть непомітно розвиватися й проявитися пізніше вже у вигляді ускладнень. А **40+** — це вік, коли різко зростає ризик розвитку серцево-судинних хвороб і діабету.

Нову національну програму «Скринінг здоров'я 40+» Міністерство охорони здоров'я і партнери створили на основі рекомендацій доказової медицини якраз для людей віком від 40 років, щоб проходити такі обстеження навіть за хорошого самопочуття.

Які саме обстеження можна пройти в рамках «Скринінгу здоров'я 40+» — розповідаємо нижче.

Підготовка, тривалість скринінгу

Проходження скринінгу не потребує спеціальної підготовки. Лише рекомендується за 30 хвилин до початку досліджень утриматись від інтенсивної ходьби, куріння та вживання кофеїновмісних напоїв (чаю, кави тощо).

Триває скринінг 60–90 хвилин, залежно від обсягу медичних послуг.

Проходження скринінгу

1. Огляд і обстеження лікарем (Фізикальні дослідження).

Під час скринінгового візиту лікар щонайменше двічі **вимірює артеріальний тиск** та визначає середнє значення, щоб вчасно виявити артеріальну гіпертензію (стійке підвищення тиску понад 140/90 мм рт. ст.), яка є ключовим фактором ризику інсульту та інфаркту, але при цьому не має симптомів. За підозри на артеріальну гіпертензію можуть призначити домашній моніторинг тиску або добовий моніторинг для точнішого діагностування.

Також лікар **вимірює частоту та ритм пульсу**. Це необхідно, щоб виявити аритмії (порушення серцевого ритму), які можуть призводити до ускладнень, зокрема інсульту.

Ще лікар проводить антропометрію: **вимірює масу тіла, зріст, окружність талії, визначає індекс маси тіла (ІМТ)**. За цими показниками виявляються ризики ожиріння, діабету, серцево-судинних захворювань.

2. Оцінка факторів ризику і скринінг симптомів.

Під час «Скринінгу здоров'я 40+» лікар **проводить опитування** щодо факторів, які суттєво впливають на ризик виникнення інфарктів, інсультів і цукрового діабету:

- куріння;
- вживання алкоголю;
- рівня рухової активності;

- сімейного анамнезу.

Також лікар уточнює наявність симптомів, що можуть свідчити про ранні ознаки хвороб.

3. Лабораторні дослідження.

«Скринінг здоров'я 40+» передбачає аналізи, що дозволяють побачити зміни, яких людина не відчуває, але які значно підвищують ризики хвороб:

- ліпідограма — для оцінки ризику атеросклерозу (звуження просвіту судин через відкладення жиру);
- тест на глікований гемоглобін (HbA1c) – показує середній рівень глюкози (цукру) в крові за 3 місяці, виявляє предіабет і діабет.

За показаннями вимірюють:

- електроліти крові (натрій, калій) – для оцінки функції нирок і серця;
- креатинін та eGFR – визначають стан нирок;
- альбумін/креатинін у сечі (ACR) – раннє виявлення ураження нирок.

Результати лабораторних досліджень надійдуть не пізніше ніж через 72 години після візиту.

Якщо буде виявлено симптоми або високий ризик розвитку хвороби, лікар сформує електронне направлення до відповідного спеціаліста.

4. Консультація лікаря з рекомендаціями для покращення здоров'я.

Після всіх обстежень лікар разом із пацієнтом формує персональний план:

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

Як записатися на «Скринінг здоров'я 40+» та дізнатися більше про програму, читайте на її офіційному сайті.