Персональная стратегия здоровья

Ваша дорожная карта по итогам комплексного чек-апа — по шагам и понятным языком



ПАЦИЕНТ

Иванов Иван Иванович

ДАТА РОЖДЕНИЯ:

01.01.1981 (44 года)

ЧЕК-АП:

28.06.2026

ВРАЧ:

Петрова А. А., врач-терапевт

Главное за 1 минуту

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Если у вас есть только минута — вот суть вашей стратегии и первый шаг

01 Защитить сердце и сосуды

Снизить высокий холестерин, достичь целевого давления, предотвратить сердечно-сосудистые осложнения — главная задача года

02 Разобраться со свёртываемостью крови

Выявлено снижение антитромбина III — генетический анализ в работе, приём аспирина для профилактики тромбов

03 Наблюдать кишечник

После удаления полипов определить сроки контрольных эндоскопий по результатам гистологии

Состояние по направления

Сердце и сосуды	Действовать
Свёртываемость крови	Действовать
Кишечник	Действовать
Обмен веществ и вес	Наблюдать
Мочевая система	Наблюдать
ЛОР-органы	Наблюдать
Кожа	Наблюдать
Гормоны	Наблюдать

БЛИЖАЙШИЙ ШАГ

Сдать анализы через 6–8 недель для контроля терапии

и записаться на консультацию кардиолога для коррекции доз препаратов.

Что выявлено
и почему это важно

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Найденное сгруппировано по направлениям здоровья, а не по врачам — так понятнее

Сердце и сосуды

Атеросклероз, высокий холестерин, гипертония

ЛПНП (холестерин низкой плотности) 4,37, липопротеин(а) 44 мг/дл. Атеросклероз сосудов: ОСА 30%, артерии ног. Гипертония, отягощённая наследственность.

Риск: Без лечения растёт риск сердечно-сосудистых осложнений.

Свёртываемость крови

Снижение антитромбина III (риск тромбофилии)

Значимое снижение антитромбина III — белка, предотвращающего тромбы. Генетический анализ на тромбофилию в работе, дочь с подтверждённой тромбофилией.

Риск: Повышает риск тромбозов, инсульта и сердечно-сосудистых событий.

Кишечник

Полипы толстой кишки (удалены)

При колоноскопии обнаружены и удалены полипы. Ожидаем гистологию.

Риск: По результатам гистологии будут определены сроки контроля для своевременного выявления новых полипов.

Обмен веществ и вес

Нарушение обмена углеводов, лишний вес

Нарушение толерантности к углеводам. Индекс массы тела 27,4 (избыточный вес).

Риск: Без контроля может прогрессировать в сахарный диабет 2 типа.

Что выявлено (продолжение)

Остальные направления — под динамическим наблюдением

Мочевая система

Нарушение мочеиспускания

Уролог выявил патологию мочеиспускания, хроническая задержка мочи. Назначен курс тамсулозина. Оценка через 7–10 дней.

Что делать: Принимать назначенную терапию, контрольный осмотр через 7–10 дней.

ЛОР-органы

Пазухи носа — требуется дообследование

ЛОР-врач рекомендовал КТ (компьютерная томография) околоносовых пазух для уточнения состояния.

Что делать: Пройдите КТ пазух и повторно проконсультируйтесь с ЛОР-врачом.

Кожа

Новообразования кожи (доброкачественные)

Дерматолог выявил образования на коже — они безопасны. Требуется наблюдение и защита от солнца.

Что делать: Осмотр дерматолога раз в год, самоосмотр кожи ежемесячно.

Гормоны

Подозрение на андрогенный дефицит

Для исключения андрогенного дефицита рекомендовано исследование половых гормонов в динамике.

Что делать: Сдать тестостерон, ЛГ, ФСГ; консультация эндокринолога.

Хорошая новость: углеводный обмен компенсирован: гликированный гемоглобин 5,4% в норме, инсулин и индекс HOMA в пределах нормы — преддиабет под контролем на фоне приёма метформина.

Что нужно для лечения

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Все препараты из заключения собраны в одно расписание

Принимать постоянно

Препарат	Для чего	Как принимать	На что обратить внимание
Трипликсам (периндоприл + индапамид + амлодипин)	Снижает давление — комбинированный препарат	1 таб (5+1,25+10 мг) утром	Оценить эффективность через 2 недели
Розувастатин (Крестор) 10 мг	Снижает холестерин, защищает сосуды	1 таб вечером	Контроль АЛТ, АСТ, КФК через 6–8 нед
Аспирин-кардио 100 мг	Разжижает кровь, профилактика тромбов	1 таб вечером	Принимать постоянно для профилактики
Метформин (Глюкофаж Лонг) 500 мг	Контролирует сахар, коррекция преддиабета	1 таб х 2 раза в день (утром и вечером)	Принимать постоянно

Принимать по ситуации (курсом / по необходимости)

Тамсулозин (Омник) 0,4 мг — курс терапии: 1 капс утром ежедневно

⚠ ВАЖНО

Не прекращайте приём препаратов без консультации врача. Статины требуют контроля анализов крови через 6–8 недель.

Дорожная карта по клинике

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Что и когда сделать у нас — по срокам из заключения

Сейчас

Старт медикаментозной терапии

Начать приём Трипликсама, Крестора, аспирина · продолжить метформин

7–10 дней

Контроль уролога

Повторный осмотр уролога · УЗИ мочевого пузыря с остаточной мочой

6–8 недель

Контроль терапии

Анализы: АЛТ, АСТ, КФК, глюкоза, липиды · консультация кардиолога

3 месяца

Эндокринолог

Пролактин в динамике · консультация эндокринолога

При готовности

Результаты генетики

По результатам генетического анализа на тромбофилию · консультация гематолога

В ближайшее время

КТ пазух носа

Компьютерная томография пазух, с результатами · консультация ЛОР-врача

Что изменить
в образе жизни

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Главные привычки, которые усилят лечение — простыми правилами

Питание

- Средиземноморская диета: рыба 5–6 раз/нед, овощи 400 г/день, оливковое масло
- Ограничить соль до 5 г/сут, сахар, белый хлеб, сладкие напитки
- Основа тарелки: ½ овощи, ¼ белок, ¼ цельные злаки

Движение

- Аэробные нагрузки: ходьба, велосипед, плавание 30–60 мин ежедневно
- Минимум 150 мин в неделю, цель — 300 мин при хорошей переносимости
- Силовые тренировки 2 раза в неделю под контролем инструктора

Сон и стресс

- Сон 7–8 часов, отбой до 23:00, прохладное проветренное помещение (19–20 °C)
- Ограничить кофеин после 14:00, гаджеты за 2 часа до сна
- Ужин за 3–4 часа до сна, избегать информационной перегрузки

Вес и привычки

- Снизить вес до нормы (ИМТ 18,5–24,9) — постепенно, 0,5–1 кг в неделю
- Алкоголь — по возможности исключить или строго ограничить
- Вода: по 200 мл перед каждым приёмом пищи, 1,5–2 л в день

Под особым наблюдением

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Что важно контролировать регулярно, чтобы вовремя заметить изменения

Сердце и сосуды

Контроль давления ежедневно · контроль липидов крови через 6–8 нед · консультация кардиолога

Кишечник

По результату гистологии полипов · определение сроков эндоскопии с гастроэнтерологом

Свёртываемость крови

Ожидание результатов генетического анализа · консультация гематолога

Предстательная железа

Повторный осмотр уролога через 7–10 дней · УЗИ мочевого пузыря

Чек-лист на ближайшие месяцы

- [ ] Начать приём новых препаратов (Трипликсам, Крестор, аспирин)
- [ ] Через 6–8 недель сдать анализы крови и посетить кардиолога
- [ ] Сдать анализы на половые гормоны через 3 месяца (тестостерон, ЛГ, ФСГ)
- [ ] Через 7–10 дней посетить уролога, сделать УЗИ мочевого пузыря
- [ ] Сделать компьютерную томографию пазух носа и записаться к ЛОР-врачу
- [ ] Записаться к гастроэнтерологу после получения гистологии полипов

Мои ориентиры дома

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Что отслеживать самостоятельно и к чему стремиться

Вес / ИМТ

СЕЙЧАС

85 кг / 27,4

ЦЕЛЬ

норма: 18,5–24,9

Окружность талии

СЕЙЧАС

—

ЦЕЛЬ

норма: < 94 см

ЛПНП (холестерин)

СЕЙЧАС

4,37 ммоль/л

ЦЕЛЬ

< 1,8 ммоль/л

Давление (АД)

СЕЙЧАС

135/86 мм рт. ст.

ЦЕЛЬ

< 130/80 мм рт. ст.

Защита кожи и самоконтроль

- SPF 30–50+ ежедневно, обновлять каждые 2 часа на солнце
- Самоосмотр кожи раз в месяц (родинки, пятна, новые образования)
- Срочно к врачу при изменении формы, цвета, зуде или кровоточивости
- Избегать солнечных ожогов, не посещать солярий
- Осмотр дерматолога 1 раз в год с полной фотофиксацией
- Будьте аккуратны с загаром — защищайте кожу одеждой

Следующий чек-ап и контроль

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Когда повторить обследования и когда обращаться раньше срока

Следующий комплексный чек-ап

ЧЕРЕЗ

12

месяцев

Июнь 2027 — полное повторение чек-апа с оценкой динамики

Контрольные точки в течение года

- В течение 6–8 недель: анализы (АЛТ, АСТ, КФК, глюкоза, липиды) + консультация кардиолога
- В течение 3 месяцев: пролактин, половые гормоны (тестостерон, ЛГ, ФСГ) + консультация эндокринолога
- Ежегодно: осмотр дерматолога, УЗИ органов брюшной полости
- По готовности: гистология полипов → гастроэнтеролог; генетический анализ → гематолог

Когда обращаться, не дожидаясь плана

Боль или дискомфорт в груди, одышка · резкая слабость или онемение конечностей · кровь в стуле или чёрный стул · внезапная сильная головная боль

Медскан | HADASSAH | GoldenCare Медицинский центр

Три вопроса, которые стоит задавать себе

1. **В чём моя главная задача?**

   Защитить сердце и сосуды, снизить холестерин и давление

2. **Что мне нужно делать?**

   Принимать терапию, сдать анализы через 6–8 недель, наблюдаться у специалистов

3. **Почему это важно?**

   Снижает риск сердечно-сосудистых осложнений и тромбозов

Эта стратегия не заменяет очную консультацию врача. При любых сомнениях обращайтесь к вашему куратору.

Ваше сопровождение

Персональный менеджер сопровождает вас на всех этапах — от записи до результатов.

ТЕЛЕФОН

+7 (495) 800-1000

АДРЕС

Москва, ИЦ Сколково, Большой бульвар, 46, стр. 1