



Вам от 40 до 74 лет? Узнайте о **БЕСПЛАТНОМ** медицинском обследовании NHS

Даже если вы великолепно себя чувствуете, но вам больше 40 лет, вы подвержены риску сердечных заболеваний, инсульта, болезней почек, диабета или деменции.

БЕСПЛАТНОЕ медицинское обследование NHS может помочь вам снизить эти риски и оставаться здоровым.



**БЕСПЛАТНОЕ
МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ
NHS**

Поможет вам предотвратить

диабет

болезни сердца

болезни почек

инсульт и деменцию

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Подготовлено к изданию
Public Health England

Работая вместе в целях улучшения здоровья

У каждого человека имеется риск развития сердечных заболеваний, инсульта, диабета, заболевания почек и некоторых форм деменции. Хорошим известием является то, что эти заболевания зачастую можно предотвратить, даже если в вашей семье имеются случаи заболевания такими болезнями. Воспользуйтесь бесплатным медицинским обследованием при NHS и вы будете лучше подготовлены к будущему и будете в состоянии принять меры по сохранению или улучшению вашего здоровья.

Почему я должен пройти медицинское обследование при NHS?

Мы знаем, что риск развития болезней сердца, инсульта, диабета 2 типа, болезни почек, и деменции повышается с возрастом. Существуют также некоторые другие факторы, которые еще больше повышают этот риск.

К ним относятся:

- избыточный вес
- малоподвижный образ жизни
- нездоровое питание
- курение
- употребление чрезмерного количества алкоголя
- высокое кровяное давление
- высокий уровень холестерина

Такие симптомы могут развиваться как у мужчин, так и у женщин, и наличие одного из них может увеличить риск развития другого в будущем.

- Заблокированная артерия или кровотечение в головном мозге может привести к инсульту.
- Заблокированная артерия в сердце может привести к инфаркту или стенокардии.

- Высокое кровяное давление или диабет могут повредить почки и привести к хроническим заболеваниям почек, что в свою очередь может увеличить риск инфаркта.
- Избыточный вес и малоподвижный образ жизни может привести к диабету 2 типа.
- Если вовремя не распознать или не лечить диабет 2 типа, это может увеличить риск дальнейших проблем со здоровьем, включая болезни сердца, заболевания почек и инсульт.

Есть ли о чем беспокоиться?

Медицинское обследование при NHS может снизить риск заболевания определёнными болезнями и многие считают его полезным. Все же, вам решать, хотите ли вы воспользоваться возможностью пройти бесплатное обследование NHS или нет. Некоторые опасаются такого обследования и беспокоятся, каким

Даже если вы хорошо себя чувствуете, стоит пройти сейчас медицинское обследование при NHS. Затем мы сможем работать вместе с вами, чтобы снизить риск развития этих проблем со здоровьем в будущем.

образом оно может повлиять на их дальнейшую жизнь. Если вас беспокоит что-либо, вы можете обсудить это, когда придете на обследование.

Что происходит во время обследования?

Обследование проводится для того, чтобы оценить риск развития болезней сердца, сахарного диабета 2 типа, болезнй почек, и инсульта.

- Обследование займет около 20-30 минут.
- Вам зададут несколько простых вопросов. Например, об истории заболеваний в вашей семье и о ваших привычках, которые могут представлять риск для вашего здоровья.
- Мы запишем ваш рост, вес, возраст, пол и ваше этническое происхождение.
- Мы проверим ваше кровяное давление и уровень холестерина в крови.

Что происходит после обследования?

Мы обсудим, как вы можете уменьшить риск и оставаться здоровым.

- Мы покажем вам результаты обследования и объясним что они означают. Возможно кто-то попросит вернуться через несколько дней за результатами.
- Вам дадут индивидуальные советы о том, как снизить риск и поддерживать здоровый образ жизни.
- Тем, у кого повышенное кровяное давление, проверят почки, сделав анализ крови.
- Для некоторых, возможно, потребуется еще один анализ крови, чтобы проверить наличие диабета 2 типа. Ваш врач сможет дать вам более подробное объяснение.
- Возможно будет необходимо предписать вам лечение или лекарство для поддержания вашего здоровья.

Вопросы, которые могут у вас возникнуть.

Зачем мне нужно это обследование?

Я чувствую себя прекрасно!

Медицинское обследование NHS помогает выявлению потенциальных рисков на ранних стадиях. Пройдя это обследование и соблюдая советы врачей, вы улучшите ваши шансы более здоровой жизни.

Но разве такие заболевания не являются наследственными?

Если в вашей семье имеются случаи сердечных заболеваний, инсульта, диабета 2 типа или болезней почек, то вы можете быть подвержены большему риску. Принятие безотлагательных мер может помочь вам предупредить развитие таких заболеваний.

Я знаю, что я делаю неправильно. Как могут медицинские работники мне помочь?

Если вы желаете, чтобы вам помогли, мы будем работать вместе с вами, чтобы помочь вам найти способы здорового питания, достичь вашего нормального веса, быть более активным, сократить потребление алкоголя или бросить курить.

Если обследование покажет, что у меня «небольшой риск», означает ли это, что я не заболею этими заболеваниями?

Невозможно предсказать заболеет ли кто-то или нет какими-либо из этих заболеваний. Однако, приняв меры сейчас, вы можете снизить потенциальный риск.

Все проходят это обследование?

Это обследование является частью национальной программы по предотвращению развития этих заболеваний. Все в возрасте от 40 до 74 лет, у кого не были обнаружены такие заболевания, будут приглашаться на обследование один раз в пять лет. Если вы находитесь за пределами этого возрастного диапазона и вас беспокоит ваше здоровье, вы должны обратиться к вашему лечащему врачу.

Более подробная информация приведена на веб-сайте:

www.nhs.uk/nhshealthcheck