

# CHECK-LIST

## мого здоров'я

РОКИ ВИКОРИСТАННЯ:

з 20\_\_\_\_ до 20\_\_\_\_ р.

\*Check-list для перевірки здоров'я використовується протягом двох років

### Терміново зверніться до лікаря, якщо відчуваєте:

- різку втрату ваги;
- підвищену температуру і лихоманку;
- стомлюваність і слабкість;
- біль у кістках або тривалі незрозумілі болі;
- зміну якості і кольору покриву шкіри;
- зміну вигляду родимок;
- постійний кашель і захриплість, проблеми з ковтанням;
- незрозумілу припухлість;
- незрозумілі кровотечі;
- ущільнення, вузли, нарости.



### ЩОРОКУ

#### 1. Консультація у терапевта

- 
- 

#### 2. Флюорографія/рентген грудної клітки

- 
- 

#### 3. Обов'язково

- консультація гінеколога
- пап-тест – після 20 років
- визначення носійства ВПЛ
- високого онкологічного ризику – після 30 років
- цифрова мамографія – після 40 років

### РАЗ НА ДВА РОКИ

#### 1. Огляд офтальмолога

- 

#### 2. Імунохімічний тест калу на приховану кров – після 45 років, якщо колоноскопія не показала жодних відхилень

- 

#### 3. Після 30 років: УЗД щитовидної залози, органів малого тазу, молочних залоз, черевної порожнини, нирок

- 

### РАЗ У ЖИТТІ

#### 1. У 14-16 років

- аналізи на холестерин (загальний і ліпопротеїнів низької щільності) і цукор

#### 2. Починаючи з 18 років

- ЗД серця на предмет вроджених серцево-судинних патологій
- артеріальний тиск
- ехоКГ для виявлення спадкових патологій

#### 3. У 30-35 років

- кардіочек-ап після 35 років. За результатами чек-апу лікар складе графік профілактичних оглядів і досліджень

#### 4. У 45 років

- колоноскопія

### РАЗ НА ПІВРОКУ

#### 1. Профогляд у стоматолога

- 
- 
- 
- 

#### 2. Перевірка артеріального тиску

- 
- 
- 
- 

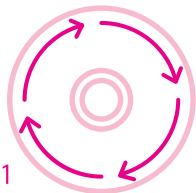
**РОЖЕВИЙ ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ**  
MARY KAY

# Необхідно, просто і доступно ЩОМІСЯЧНЕ САМООБСТЕЖЕННЯ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ

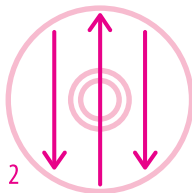
Проводьте самообстеження молочних залоз щомісячно через 2-3 дні після закінчення менструації;  
у період менопаузи – в один і той самий день кожного календарного місяця.

**ВАС МАЮТЬ НАСТОРОЖИТИ:** ущільнення й новоутворення, збільшення пахових лімфатичних вузлів, зміни ділянок шкіри і незвичні виділення із соска.

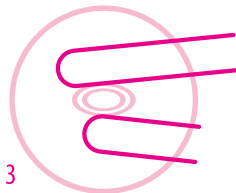
При виявленні однієї із зазначених ознак негайно зверніться до фахівця із захворювань молочної залози.



1



2



3

## ОГЛЯД ПЕРЕД ДЗЕРКАЛОМ:

Обидві руки підніміть за голову, огляньте, чи немає змін форми, розмірів молочної залози і структури шкіри.

Покладіть руки на стегна, напружте м'язи грудей і рук.

Звертайте увагу на форму соска, наявність видимих підвищень або втягнень.

## ПІД ЧАС ДУШУ:

Підніміть ліву руку за голову, правою рукою невеликими круговими рухами пропальпуйте ліву молочну залозу, поступово наближаючись від краю до центру (до соска) 1. Повторіть те саме з правою молочною залозою.

## ЛЕЖАЧИ:

Пальпуйте кожну молочну залозу протилежною рукою. Дослідження має проводитися ніжно з використанням всієї довжини пальців і долоні. Уникайте грубих рухів і захоплення великої ділянки тканини молочної залози.

👉 Круговими або поздовжніми рухами від краю до центру (соска) пальпуйте всю залозу 1, 2.

👉 Визначте, чи немає вузлів, ущільнень чи змін у структурі тканини молочної залози або в товщі шкіри.

👉 Пальпуйте пахові і надключичні ділянки.

👉 При помірному стисненні між пальцями ареоли і соска перевірте, чи немає виділень із соска 3.

**Обов'язково відвідайте лікаря для обстеження молочних залоз 1 раз на рік.**

**Проконсультуйтеся про необхідність проведення мамографії.**

**РОЖЕВИЙ ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ**  
MARY KAY

