

— ЧЕК-ЛИСТ —

Что сдать перед приёмом гинеколога?

*и не потратить
деньги зря*
♡



СОХРАНИ СЕБЕ
ПЕРЕД СЛЕДУЮЩИМ
ВИЗИТОМ



ГРАМОТНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРИЁМУ
ЭКОНОМИТ ВАШИ ДЕНЬГИ, ВРЕМЯ И НЕРВЫ

1

ЕСЛИ ВАС НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ



Профилактический приём

- ♡ Вспомните дату первого дня последней менструации
- ♡ Возьмите результаты предыдущего ПАП-теста/цитологии и ВПЧ-теста, если они есть
- ♡ Возьмите результаты предыдущих УЗИ, анализов, выписки после операций и заключения других врачей
- ♡ Составьте список препаратов и БАДов, которые принимаете
- ♡ Вспомните, когда и какие прививки делали, особенно от ВПЧ



Специально сдавать анализы крови и мазки перед профилактическим приёмом обычно не нужно.



ГРАМОТНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРИЁМУ
ЭКОНОМИТ ВАШИ ДЕНЬГИ, ВРЕМЯ И НЕРВЫ



2

ЕСЛИ ЕСТЬ ЗАДЕРЖКА МЕНСТРУАЦИИ ♥

Если беременность возможна:



Сделайте домашний тест
на беременность

ИЛИ



Сдайте кровь на
 β -ХГЧ



А вот самостоятельно сдавать
сразу «все женские гормоны»
не стоит.

Сначала врачу важно разобраться в длительности задержки, особенностях цикла, контрацепции, лекарствах, изменении веса, стрессе и других симптомах.



Эта информация поможет врачу
оценить объём кровопотери
и вероятность дефицита железа.

3

ЕСЛИ МЕНСТРУАЦИИ СТАЛИ ОБИЛЬНЫМИ ИЛИ ДЛИТЕЛЬНЫМИ

Можно заранее сдать:



Общий анализ крови (ОАК)



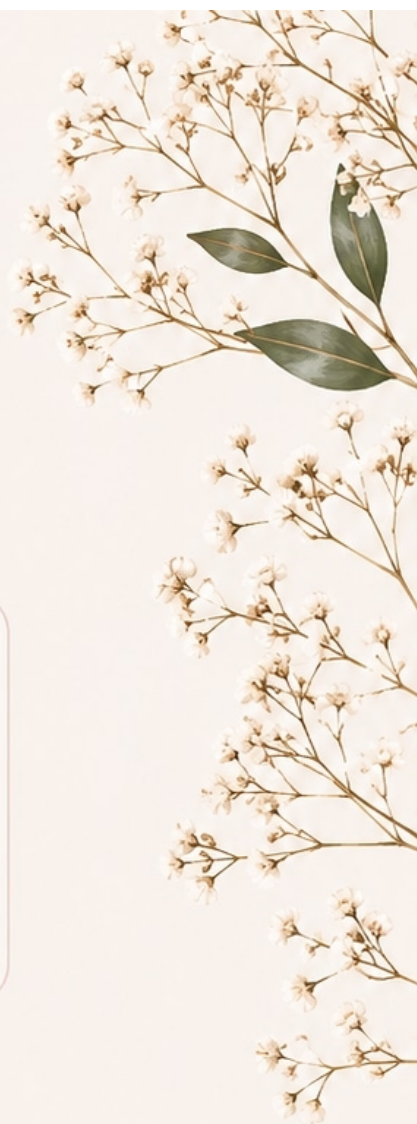
Ферритин

*А ещё обязательно подготовьте
информацию:*

- сколько дней длится менструация
- как часто приходится менять прокладки/тампоны
- есть ли крупные сгустки
- есть ли кровянистые выделения между менструациями
- есть ли слабость, головокружение, одышка



Эта информация поможет врачу оценить объём кровопотери и вероятность дефицита железа.



4

ЕСЛИ ЦИКЛ СТАЛ НЕРЕГУЛЯРНЫМ

Важно вести учёт и обсудить с врачом гормональное обследование.

На 2–5-й день цикла:

-  ФСГ
-  ЛГ
-  Эстрадиол
-  17-ОН-прогестерон

Также по показаниям:

-  ДГЭА-S
-  Общий тестостерон
-  ГСПГ
-  ТТГ
-  Пролактин



Обязательно
сохраните
календарь
менструаций
за последние
6–12 месяцев.



Конкретный набор анализов зависит от характера нарушения цикла и сопутствующих симптомов.



ГРАМОТНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРИЁМУ
ЭКОНОМИТ ВАШИ ДЕНЬГИ, ВРЕМЯ И НЕРВЫ



5

ЕСЛИ ЕСТЬ ВЫДЕЛЕНИЯ, ЗУД, ЖЖЕНИЕ ИЛИ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ

Причины выделений бывают разными,
поэтому оптимальный объём обследования
зависит от симптомов, анамнеза и осмотра.



Если был новый партнёр, незащищённый
контакт или есть другие риски ИППП,
обследование может включать ПЦР/NAAT на:



Chlamydia trachomatis



Neisseria gonorrhoeae



Trichomonas vaginalis



*Mycoplasma genitalium** – по показаниям



Важно: отсутствие выделений, запаха, зуда
или боли не исключает ИППП – некоторые
инфекции могут протекать бессимптомно.



ГРАМОТНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРИЁМУ
ЭКОНОМИТ ВАШИ ДЕНЬГИ, ВРЕМЯ И НЕРВЫ



6

ЕСЛИ БЕСПОКОИТ
БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА ❤️

Не нужно заранее сдавать:

- ⊗ CA-125
- ⊗ HE4
- ⊗ «все гормоны»
- ⊗ огромную панель инфекций

Возьмите с собой результаты предыдущих УЗИ и обследований, если они есть.

А врачу постарайтесь описать:

- ♡ где болит?
- ♡ когда?
- ♡ сколько длится?
- ♡ связана ли боль с менструацией, половым актом, мочеиспусканием или кишечником?



Сначала важно разобраться в длительности задержки, особенностях цикла, контрацепции, лекарствах, изменении веса, стрессе и других симптомах.



ГРАМОТНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРИЁМУ
ЭКОНОМИТ ВАШИ ДЕНЬГИ, ВРЕМЯ И НЕРВЫ



7

ЧТО НЕ НУЖНО СДАВАТЬ
«НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ» ❤️

- ❌ «Все женские гормоны»
- ❌ Кортизол
- ❌ Инсулин
- ❌ АМГ просто для «проверки женского здоровья»
- ❌ Онкомаркеры СА-125, НЕ4 и другие для обычного скрининга
- ❌ Огромные панели ПЦР «на все инфекции»
- ❌ Анализы, которые были назначены другому человеку с похожими жалобами



Чем больше анализов – не значит тем лучше обследование. Иногда один правильно выбранный анализ даёт врачу гораздо больше информации, чем лабораторный пакет из 30 показателей.



ГРАМОТНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРИЁМУ
ЭКОНОМИТ ВАШИ ДЕНЬГИ, ВРЕМЯ И НЕРВЫ



8

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ПРИЁМ



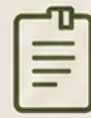
Дату последней
менструации



Календарь
цикла



Предыдущие
УЗИ



Результаты
цитологии/
ВПЧ-тестирования



Результаты
предыдущих
анализов



Выписки после
операций и
госпитализаций



Список лекарств
и БАДов



Список вопросов
врачу

И самое главное:

Не нужно приходить к гинекологу
с папкой анализов толщиной
в энциклопедию.

Хороший врач сначала выясняет
ваши жалобы и анамнез,
проводит осмотр, а затем назначает
только те исследования, которые
действительно помогут ответить
на конкретный клинический вопрос.

**Так вы экономите
деньги, время и нервы.**



СОХРАНИТЕ
ЧЕК-ЛИСТ В ТЕЛЕФОН
ПЕРЕД СЛЕДУЮЩИМ
ВИЗИТОМ



ЧЕК-ЛИСТ НОСИТ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ХАРАКТЕР
И НЕ ЗАМЕНЯЕТ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА.



БЕСПЛАТНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ

Как подготовиться к приему гинеколога?



СОХРАНИТЕ,
ЧТОБЫ
НЕ ЗАБЫТЬ!

Чек-лист, который поможет сделать прием максимально информативным и комфортным ♥



Пошаговая подготовка до приема



Что взять с собой и о чем не забыть



Когда лучше перенести прием, а когда — не откладывать



Советы, которые сэкономят время и сделают прием максимально эффективным



Полезный подарок
для каждой женщины! ♥

Практичный чек-лист, который пригодится перед каждым визитом к гинекологу.

