

Чек-лист: Первый визит к гинекологу в менопаузе

Полное руководство по подготовке к первому визиту к гинекологу в период менопаузы. Этот чек-лист поможет вам собрать все необходимые документы, анализы и информацию для максимально эффективной консультации.



Что взять с собой

Документы:

- Паспорт и полис ОМС
- Медицинская карта (если есть)
- Результаты предыдущих обследований за последний год
- Список принимаемых лекарств (с дозировками)

Медицинская история:

- Выписки из стационара (если были госпитализации)
- Результаты маммографии (если делали за последний год)
- УЗИ органов малого таза (если есть недавнее)
- **Анализы на гормоны** (см. подробный раздел ниже)



Анализы на гормоны (если сдавали заранее)

Минимальный набор (рекомендуется иметь):

1. ФСГ

(фолликулостимулирующий гормон)

Результат анализа

Что проверить: ФСГ > 40 мЕд/мл = менопауза

Когда сдавать: 2-5 день цикла или любой день

Зачем: Главный маркер менопаузы

2. Эстрадиол (E2)

Результат анализа

Что проверить: < 30 пг/мл = выраженный дефицит эстрогенов

Когда сдавать: 2-5 день цикла или любой день

Зачем: Показывает уровень женских гормонов

3. ТТГ

(тиреотропный гормон)

Результат анализа

Норма: 0,4-4,0 мЕд/л

Когда сдавать: Утром натощак, любой день

Зачем: Симптомы проблем со щитовидкой похожи на менопаузу

Расширенный набор (желательно):

4. ЛГ (лютеинизирующий гормон)

Результат анализа

Зачем: Уточняет стадию менопаузы

В менопаузе: 15-60 мЕд/мл

5. Пролактин

Результат анализа

Зачем: При нарушениях цикла, выделениях из груди

Важно: Сдавать утром в спокойном состоянии

6. Тестостерон общий

Результат анализа

Зачем: При снижении либидо, депрессии, усталости

Норма: 0,45-3,75 нмоль/л

По показаниям (обсудите с врачом необходимость):

7. АМГ (антимюллеров гормон)

Результат анализа

Когда актуально: При ранней менопаузе (до 45 лет)

Что показывает: < 1 нг/мл – истощение овариального резерва

8. ДГЭА-сульфат

Результат анализа

Зачем: При выраженной усталости, снижении либидо

Что показывает: Работу надпочечников

9. Прогестерон

Результат анализа

Когда актуально: При нерегулярных кровотечениях

Когда сдавать: 19-21 день цикла

10. Свободный Т3 и Т4






Результаты анализов

Когда актуально: Если ТТГ отклонен от нормы



Важно знать об анализах:

Как правильно сдавать:

-  Утром натощак (8-12 часов голода, можно пить воду)
-  В спокойном состоянии (отдохнуть 15 минут перед сдачей)
-  Исключить алкоголь за 24 часа
-  Избегать физических нагрузок накануне
-  Не курить за 1-3 часа

Если менструации еще есть:

- ФСГ, ЛГ, эстрадиол – на 2-5 день цикла
- Прогестерон – на 19-21 день цикла

Если цикл нерегулярный или отсутствует:

Можно сдавать в любой день

Стоимость:

- Минимальный набор (3 анализа): 1500-2500 руб
- Расширенный набор (6 анализов): 3000-4500 руб
- По ОМС в поликлинике: бесплатно

Обратите внимание:

- Гормоны в перименопаузе колеблются – один анализ не всегда показателен
- Если вам 45-55 лет и нет месячных 12+ месяцев – анализы не обязательны
- Сделайте копии всех результатов для себя



Подготовьте информацию

О менструальном цикле:

- Дата последней менструации
- Как изменился цикл за последние 2 года (стал короче/длиннее/нерегулярным)
- Характер кровотечения (обильные, скудные, со сгустками)
- Сколько месяцев нет менструации (если отсутствуют)

О симптомах (запишите заранее – частоту и выраженность):

Вазомоторные симптомы:

- Приливы (сколько раз в день, как долго длятся, насколько сильные)
- Ночная потливость (как часто просыпаетесь, меняете одежду/белье)
- Сердцебиение, ощущение жара

Урогенитальные симптомы:

- Сухость влагалища
- Дискомфорт или боль при близости
- Учащенное мочеиспускание
- Недержание мочи (при кашле, смехе)
- Частые инфекции мочевых путей

Психоэмоциональные симптомы:

- Проблемы со сном (трудно заснуть, прерывистый сон)
- Перепады настроения, раздражительность
- Тревожность, панические атаки
- Снижение настроения, депрессия
- Проблемы с концентрацией, памятью

Другие симптомы:

- Изменение веса (набор или потеря)
- Боли в суставах, мышцах
- Изменения кожи (сухость, морщины)
- Выпадение волос
- Снижение либидо
- Головные боли



Семейный анамнез и медицинская история

Семейный анамнез:

- Возраст менопаузы у мамы и бабушки
- **Онкологические заболевания в семье:**
 - Рак груди (у кого, в каком возрасте)
 - Рак яичников
 - Рак матки
 - Рак кишечника
- **Сердечно-сосудистые заболевания у родственников:**
 - Инфаркты (до 55 лет у мужчин, до 65 у женщин)
 - Инсульты
 - Гипертония
- Остеопороз у мамы/бабушки (были ли переломы)
- Сахарный диабет 2 типа
- Тромбозы у родственников

Ваша медицинская история:

Гинекологический анамнез:

- Возраст первой менструации
- Беременности (количество, как протекали)
- Роды (количество, естественные/кесарево)
- Аборты, выкидыши
- Гинекологические операции (какие, когда)
- Используемые методы контрацепции
- Гинекологические заболевания (миома, эндометриоз, кисты)



Хронические заболевания и факторы риска

Хронические заболевания:

- Гипертония, болезни сердца
- Сахарный диабет
- Заболевания щитовидной железы
- Заболевания печени, желчного пузыря
- Варикозное расширение вен, тромбозы
- Мигрени
- Остеопороз, частые переломы
- Аутоиммунные заболевания

Факторы риска:

- Курение (количество сигарет в день, стаж)
- Употребление алкоголя (частота, количество)
- Индекс массы тела (ваш рост и вес)
- Физическая активность (сколько раз в неделю)

Другие операции:

- Перенесенные операции (какие, когда)

Лекарства:

- Постоянно принимаемые препараты (названия, дозы)
- Витамины и добавки
- Аллергии на лекарства (какие реакции были)

? Вопросы врачу (выберите актуальные)



О диагностике:

- Какие обследования мне нужны сейчас?
- Нужно ли сдавать анализы на гормоны (если еще не сдавали)?
- Как часто нужно делать маммографию в моем возрасте?
- Нужна ли денситометрия (проверка плотности костей)?
- Какие еще анализы крови стоит сдать?
- Как часто приходить на осмотр?



О гормональной терапии:

- Нужна ли мне менопаузальная гормональная терапия (МГТ)?
- Какие есть противопоказания для МГТ в моем случае?
- Какие формы МГТ бывают (таблетки, пластыри, гели)?
- Какие анализы нужны перед началом МГТ?
- Как долго может потребоваться лечение?
- Какие побочные эффекты возможны?
- Как часто контролировать состояние на МГТ?



О негормональных методах:

- Есть ли негормональные варианты помощи при моих симптомах?
- Какие препараты от приливов эффективны?
- Что делать с сухостью влагалища (местные средства)?
- Помогут ли фитоэстрогены, БАДы?



О профилактике:

- Как снизить риск остеопороза?
- Что делать для здоровья сердца и сосудов?
- Какие витамины/добавки имеет смысл принимать (D3, кальций, омега-3)?
- Нужны ли изменения в питании?
- Какая физическая активность рекомендуется?
- Как контролировать вес?



О конкретных симптомах:

- Что делать с приливами (если сильно беспокоят)?
- Как улучшить сон?
- Что поможет при сухости и дискомфорте?
- Как справиться с перепадами настроения?
- Что делать со снижением либидо?



Практические вопросы:

- Когда прийти на повторный прием?
- К каким специалистам еще обратиться (эндокринолог, кардиолог)?
- Есть ли ограничения по физической активности?
- Можно ли продолжать принимать текущие лекарства?
- Где сдать назначенные анализы?



Обследования, которые могут назначить

Обязательные:

- Осмотр на кресле
 - Мазок на онкоцитологию (если не делали год+)
 - УЗИ органов малого таза
 - Маммография (если не делали год+)
-
- Коагулограмма (свертываемость крови – перед МГТ)
 - Денситометрия (при факторах риска остеопороза)
 - УЗИ щитовидной железы (если проблемы с ТТГ)
 - УЗИ молочных желез (дополнительно к маммографии)
 - Колоноскопия (если не делали после 45 лет)
 - ЭКГ (особенно перед МГТ)

По показаниям:

- **Анализ крови на гормоны (если не сдавали):**
 - ФСГ, эстрадиол, ТТГ (минимум)
 - ЛГ, пролактин, тестостерон (расширенные)
- Общий анализ крови
- **Биохимия крови:**
 - Глюкоза натощак
 - Липидный профиль (холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды)
 - АЛТ, АСТ (печеночные ферменты)
 - Креатинин (функция почек)



Советы для эффективного визита



Перед приемом

- ✓ **Запишите всё заранее** – на приеме легко что-то забыть под стрессом
- ✓ **Приходите не во время месячных** (если они еще есть) – кроме экстренных ситуации



За 2 дня до визита

- Не используйте вагинальные препараты, свечи
- Не делайте спринцевания
- Не живите половой жизнью (за 24 часа)



В день приема

- Примите душ
- Наденьте удобную одежду
- Опорожните мочевой пузырь перед осмотром
- Возьмите блокнот – записать назначения и рекомендации

На приеме:

- ✓ **Не стесняйтесь задавать вопросы** – это ваше здоровье
- ✓ **Говорите открыто о симптомах** – врач не осудит
- ✓ **Уточняйте непонятное** – переспрашивайте, если что-то неясно
- ✓ **Попросите письменные рекомендации** или сфотографируйте назначения
- ✓ **Узнайте, как связаться с врачом** между приемами при необходимости

После приема:

- ✓ **Запишите дату следующего визита** – сразу в календарь
- ✓ **Сделайте копии всех назначений** – на случай потери
- ✓ **Создайте папку с документами** – храните все результаты обследования

Полезная шпаргалка



Что взять обязательно:

1. Паспорт, полис
2. Результаты анализов (особенно гормоны: ФСГ, эстрадиол, ТТГ)
3. Результаты маммографии и УЗИ (если есть)
4. Список лекарств
5. Записи о симптомах



3 главных вопроса, которые нужно задать:

1. Нужна ли мне МГТ и какие анализы для этого сдать?
2. Какие обследования мне необходимы сейчас?
3. Когда прийти повторно?

Помните:

- Менопауза – это нормальный этап жизни, не болезнь
- Современная медицина может значительно улучшить качество жизни в этот период
- Вы имеете право на комфортное самочувствие и активную жизнь в любом возрасте
- Если врач вас не слушает или вы чувствуете себя некомфортно – можно найти другого специалиста

Сохраните этот чек-лист

Распечатайте и возьмите с собой на прием!

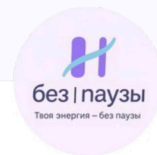
Этот документ поможет вам чувствовать себя уверенно и подготовленно на первом визите к гинекологу в период менопаузы. Помните: ваше здоровье и комфорт – это приоритет!

www.bez-pauzy.ru



без | паузы

Твоя энергия – без паузы



@BEZPAUZY_BOT