

Stroke

Бесплатная проверка состояния здоровья, которую осуществляет ГСЗ.
Она поможет предотвратить заболевание сердца, инсульт, диабет и заболевание почек.

Heart disease

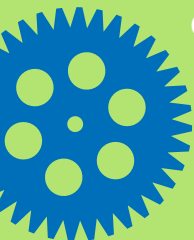
Diabetes

Kidney disease

Free NHS Health Check

Helping you prevent heart disease, stroke, diabetes and kidney disease.

Настоящая брошюра посвящена **бесплатной проверке состояния здоровья, которую осуществляет ГСЗ**



Когда говорят «мы», подразумевают **Государственную службу здравоохранения** или сокращенно **ГСЗ**.

Что представляет собой проверка состояния здоровья, которую осуществляет ГСЗ?

В возрасте от 0 до 74 лет ГСЗ может предложить бесплатную проверку состояния здоровья.

Во время осуществляемой ГСЗ бесплатной проверки здоровья:

- установят, рискуете ли вы заболеть каким-либо заболеванием
- расскажут, как лучше следить за своим здоровьем
- помогут произвести изменения в образе жизни, которые смогут улучшить здоровье в будущем.

Для чего нужна проверка состояния здоровья, которую осуществляет ГСЗ?

По мере того, как мы стареем, возрастает шанс возникновения проблем со здоровьем. Наиболее распространенные среди них следующие:

- В **мозгу** может возникнуть кровотечение или закупорка кровеносного сосуда, что может

привести к **инсульту**. Кровеносные сосуды являются трубками, по которым кровь подается в разные органы организма.

- Может произойти закупорка кровеносного сосуда в **сердце**, что может привести к **инфаркту** или **стенокардии**. Стенокардия – боль в груди, когда сердцу не хватает кислорода.
- **Почкам** может быть нанесен вред **повышенным кровяным давлением** либо **диабетом**. Это может привести к **почечным заболеваниям** и повысить вероятность **инфаркта**.
- Лишний вес или недостаток гимнастических упражнений могут привести к **диабету 2 степени**. Диабет 2 степени является наиболее распространенным видом диабета.
- При диабете повышается содержание сахара в крови. При **диабете** человек ощущает усталость и жажду, диабет может привести к другим проблемам со здоровьем в будущем.

С возникновением какой-либо одной проблемы повышается вероятность и других будущих проблем.

Некоторые факторы дополнительно повышают вероятность здравоохранительных проблем:

- лишний вес
- недостаток гимнастических упражнений
- курение
- повышенное кровяное давление
- повышенное содержание холестерина. Холестерин является видом жира в организме. Некоторое количество холестерина необходимо, но чересчур высокое количество вредно для организма.

Бесплатная проверка состояния здоровья, которую осуществляет ГСЗ, покажет, как снизить вероятность возможных будущих проблем.

Что происходит во время проверки состояния здоровья?

Врач или медсестра проверят, насколько у вас высока вероятность сердечных заболеваний, диабета 2 степени, болезни почек или инсульта.

На проверку уйдет от 20 до 30 минут. Врач или медсестра:

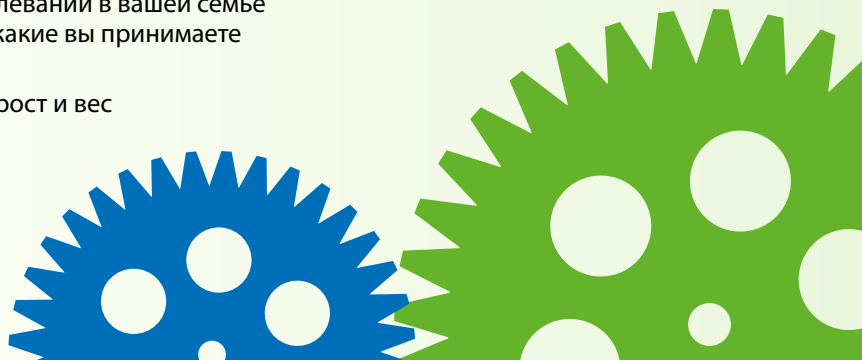
- зададут вам несколько простых вопросов, таких, например, как история заболеваний в вашей семье или спросят, какие вы принимаете лекарства
- измерят ваш рост и вес

- запишут возраст, пол и этническое происхождение
- измерят кровяное давление
- возьмут простой анализ крови на проверку содержания холестерина.

Что происходит после проверки состояния здоровья?

Врач или медсестра поговорят о том, что сделать, чтобы улучшить состояние здоровья.

- Врач или медсестра оповестят вас о результатах анализов и объяснят, что они означают. Они могут выдать вам результаты непосредственно после проверок, либо в какой-то другой день.
- Врач или медсестра посоветуют, как снизить риск заболеваний и вести более здоровый образ жизни.
- Если у вас повышенное кровяное давление, то возможно понадобится еще один анализ крови на предмет проверки состояния почек.
- Кое-кому нужен также будет еще один анализ крови для проверки на **диабет 2 степени**.
- Врач или медсестра могут порекомендовать пройти курс лечения или принимать какие-то лекарства для сохранения здоровья.



Некоторые ответы на возможные другие ваши вопросы

Я чувствую себя хорошо, зачем мне проверка состояния здоровья, которую осуществляет ГСЗ?

Проверка состояния здоровья, которую осуществляет ГСЗ, может помочь диагностировать возможные проблемы на раннем этапе.

Если обнаружить потенциальные проблемы на раннем этапе, то легче сохранить здоровье.

Бывает ли у некоторых заболеваний наследственная составляющая?

Если у вас в семье у кого-то были сердечные заболевания, или кто-то имел инсульт, диабет второй степени либо почечные заболевания, то у вас также может оказаться повышенный риск заболеваний.

Если предпринять необходимые шаги сейчас, это сможет помочь в отношении проблем на более позднем этапе.

Я знаю, что я делаю неверно, но как врач может мне в этом помочь?

Если желаете получить помощь в отношении веса, гимнастических упражнений либо прекращения курения, то мы вам сможем помочь.

Возможно, мы также выпишем вам лекарства, которые смогут помочь.

Данную брошюру можно получить в легком для чтения или стандартном вариантах, шрифтом Брайля, в звукозаписи (все по-английски) и на разных языках.

Напишите в:
DH Publications Orderline
PO Box 777, London SE1 6XH

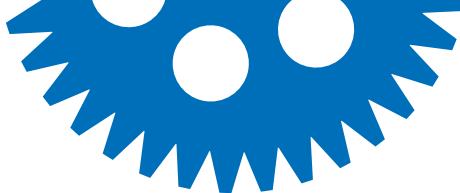
Телефон: **0300 123 1002**
Текстфон: **0300 123 1003** (с понедельника по пятницу с 08.00 до 18.00 часов)
Факс: **01623 724 524**

Посетите интернет-сайт: www.orderline.dh.gov.uk
Адрес электронной почты: dh@prolog.uk.com

Эту брошюру можно также увидеть на нашем интернет-сайте: www.dh.gov.uk
При заказе брошюры попросите брошюру номер 295110/Russian 1p Sept 09.

© Crown copyright 2009
295110/Russian 1p Sept 09

Издано для Министерства Здравоохранения Центральным офисом информации



Если проверка показала, что у меня «низкий риск», означает ли это, что у меня этих проблем не будет?

Мы не сможем сказать, возникнут ли у вас какие-то проблемы. Но определенные своевременные действия могут помочь снизить риск.

Все ли пройдут проверку состояния здоровья в системе ГСЗ?

Проверка состояния здоровья, которую осуществляет ГСЗ, является частью нового плана, нацеленного на то, чтобы помочь следить за своим здоровьем.

Всех людей в возрасте 40 -74 лет, у которых нет ни одной из 4 вышеперечисленных проблем, мы попросим проверяться раз в 5 лет.

Если вас беспокоит состояние здоровья, то вы должны поговорить со своим врачом.

Даже если вы себя чувствуете хорошо, все равно стоит сейчас пройти проверку состояния здоровья. После этого мы сможем с вами работать над тем, чтобы снизить вероятность таких проблем в будущем.

Для получения дополнительной информации:

Посетите интернет-сайт:

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Либо позвоните по справочному телефону: **0845 850 9850**.

Для абонентов ВТ при звонках из дому цена звонка не превышает 5 пенсов в минуту. Если вы пользуетесь сотовым телефоном либо являетесь абонентом компании, отличной от ВТ, звонки могут стоить больше.