

Вопросы, которые  
могут у вас  
возникнуть.

**Зачем мне нужно это  
обследование? Я чувствую  
себя прекрасно!**

Медицинское обследование NHS  
помогает выявить потенциальные  
риски на ранних стадиях. Пройдя это  
обследование и соблюдая советы  
врачей, вы повысите ваши шансы на  
более здоровую жизнь.

**Но разве такие  
заболевания не являются  
наследственными?**

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

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

Если вы желаете, чтобы вам  
помогли, мы будем работать вместе  
с вами, чтобы помочь вам подобрать  
варианты 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?**

Этого невозможно предсказать  
с полной уверенностью. Однако,  
приняв меры сейчас, вы можете  
снизить потенциальный риск.

**Все ли проходят это  
обследование?**

Это обследование – часть  
национальной программы по  
предотвращению развития этих  
заболеваний. Все люди 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](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

© Crown copyright 2015  
2904276 4 страницы, 1,25 млн, август 2015 (RU)  
Издано Williams Lea для Public Health England

Если требуются дополнительные экземпляры этой брошюры, посетите  
[www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk)

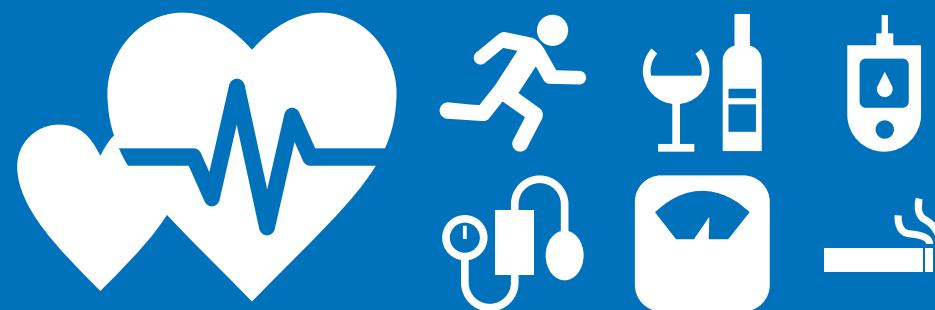
Тел.: 0300 123 1002  
Телефон с текстовым выходом: 0300 123 1003  
(с 8:00 до 18:00 с понедельника по пятницу)

# 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](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

Подготовлено к изданию  
Public Health England

# Сотрудничество ради вашего здоровья

У каждого человека имеется риск развития сердечных заболеваний, инсульта, диабета, заболевания почек и некоторых форм деменции. Однако не стоит огорчаться: эти заболевания зачастую можно предотвратить, даже если в вашей семье имеются случаи заболевания ими. Воспользуйтесь бесплатным медицинским обследованием при NHS, чтобы лучше подготовиться к будущему и принять меры для сохранения и укрепления вашего здоровья.

## Почему стоит пройти медицинское обследование при NHS?

Как известно, риск развития болезней сердца, инсульта, диабета 2-го, 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 могут 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 могут привести к диабету 2-го.
- Если вовремя не распознать и не начать лечить диабет 2-го, 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, поэтому многие люди считают его полезным. Все же, вам решать, хотите ли вы воспользоваться возможностью пройти бесплатное обследование

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

NHS. Некоторые люди такого обследования и беспокоятся, что оно отрицательно повлияет 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-го, болезней 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 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, кого-то попросят вернуться через несколько дней за результатами.
- Вам дадут индивидуальные советы о том, как снизить риск и поддерживать здоровый образ жизни.
- Если у вас повышенное кровяное давление, вам проверят почки, сделав анализ крови.
- В некоторых случаях, возможно, потребуется еще один анализ крови, чтобы проверить наличие диабета 2-го. Ваш врач предоставит вам более подробное объяснение.
- Возможно, потребуется предписать вам лечение или лекарство для назначения вашего здоровья.