

Stroke

Бесплатная  
проверка состояния  
здоровья, которую  
осуществляет ГСЗ.

Она поможет предотвратить  
заболевание сердца,  
инсульт, диабет и  
заболевание почек.

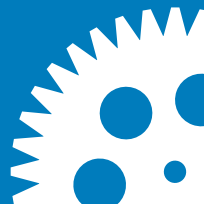
Heart disease

Diabetes

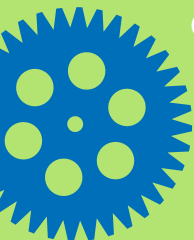
Kidney disease

# 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:**

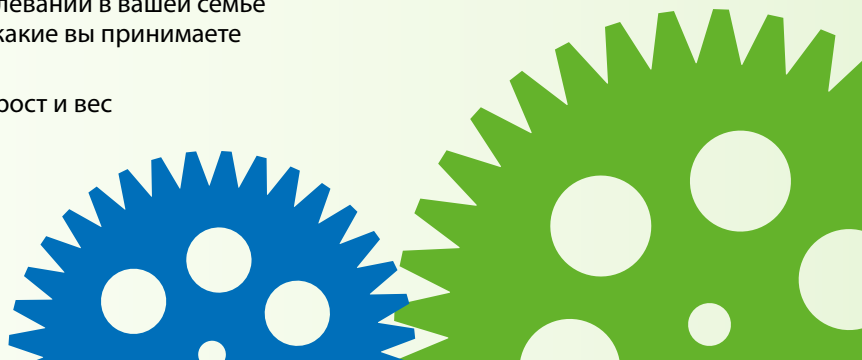
- зададут вам несколько простых вопросов, таких, например, как история заболеваний в вашей семье или спросят, какие вы принимаете лекарства
- измерят ваш рост и вес

- 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**

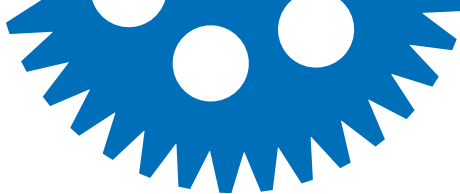
Телефон: **0300 123 1002**  
Текстфон: **0300 123 1003** (с понедельника по пятницу с 08.00 до 18.00 часов)  
Факс: **01623 724 524**

Посетите интернет-сайт: [www.orderline.dh.gov.uk](http://www.orderline.dh.gov.uk)  
Адрес электронной почты: [dh@prolog.uk.com](mailto:dh@prolog.uk.com)

Эту брошюру можно также увидеть на нашем интернет-сайте: [www.dh.gov.uk](http://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](http://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.