

Чек-лист для приёма эндокринолога

ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Собрать данные о себе

- Отследить изменения веса за последние 3–6 месяцев
- Записать симптомы: слабость, жажду, сон, настроение
- Для женщин: отметить регулярность менструального цикла
- Собрать прошлые анализы на гормоны (ТТГ, Т4, глюкозу, витамин D)
- Собрать результаты УЗИ щитовидной железы, если есть



ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Финальные штрихи

- Подтвердить запись по телефону или в приложении клиники
- Обновить список лекарств с дозами (включая гормональные)
- Продумать 3–5 главных вопросов
- Приготовить лёгкий ужин, без алкоголя и обильной пищи
- Положить в сумку паспорт, полис ОМС, СНИЛС, документы



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Если планируется забор крови – натощак

- Не есть 8–12 часов, если сдаёте кровь натощак
- Воду пить можно
- Не курить за 2–3 часа до приёма
- Не делать физзарядку утром
- Принять обычные лекарства – если врач не сказал иначе
- Взять перекус на после анализов
- Выйти из дома заранее



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Чтобы назначения не потерялись

- Перечитать записи врача, уточнить неразборчивое
- Проверить правильность названий и доз препаратов
- Записать в календарь даты сдачи контрольных анализов
- Записать дату следующего визита
- Сохранить рецепты – фото или скан
- Начать новые назначения с указанного дня

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки из неё
- Все прошлые гормональные анализы
- Общий и биохимический анализ крови за последний год
- Результаты УЗИ щитовидной железы
- Список всех лекарств с дозами
- График веса, если отмечали
- Для женщин: даты последних менструаций
- Ручка и блокнот или заметки в телефоне

Как пользоваться чек-листом



Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдитесь по пунктам и отметьте, что готово. Если чего-то не хватает — это не повод отменять визит, но лучше сказать об этом в начале приёма, чтобы сэкономить время врача.

Что ещё полезно на приёме эндокринологу

- Подготовка: что сделать до визита — развёрнутая инструкция.
- Какие анализы могут назначить — чтобы не удивляться направлениям.
- 10–15 вопросов, которые стоит задать — для тех, кто боится забыть главное.

Дисклеймер

Чек-лист справочный: точные требования могут отличаться в разных клиниках. Финальный список — за вашим врачом.

