

Чек-лист перед визитом к трихологу

ЧЕК-ЛИСТ

Документы

- Паспорт
- Полис ОМС или ДМС
- Заключение других специалистов (эндокринолог, гинеколог)



ЧЕК-ЛИСТ

Анализы – прийти с результатами

- ОАК
- Ферритин
- Витамин D
- ТТГ, Т4 свободный
- Для женщин – тестостерон, ДГЭА-С, пролактин
- Для мужчин – тестостерон

ЧЕК-ЛИСТ

Дневник выпадения

- Подсчёт выпавших волос за 3–5 дней (расчёска, подушка, душ)
- Фотографии проблемных зон в одном и том же освещении
- Список всех средств, которые используете (шампунь, маски, красители)
- Даты начала выпадения и его динамики



ЧЕК-ЛИСТ

За 3 дня до визита

- Не красить и не осветлять волосы
- Не делать укладки с термоприборами
- Не мыть голову за 24 часа перед приёмом (врачу нужно увидеть реальное состояние)
- Перестать принимать БАДы с биотином за неделю (искажают некоторые анализы)

ЧЕК-ЛИСТ

На приёме

- Расскажите о стрессе за последние 3 месяца
- Опишите изменения в рационе, весе
- Сообщите обо всех лекарствах (включая БАДы)
- Обсудите реалистичные сроки улучшения (минимум 3 месяца лечения)



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 трихологу

- 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.

