18. Не полагайтесь на стандартные пакеты обследований для профилактики болезней: проходите те немногие скрининги, для которых есть доказательства, с учётом возраста и пола

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для денег | бесплатно | мимоходом | без силы воли | Частично Китай | Аналог в России не найден

> Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> **Китай — исходная версия.** У людей, которые регулярно проходят общие обследования здоровья, смертность такая же, как у тех, кто их не проходит. От сердечно-сосудистых заболеваний и рака умирает столько же людей. Достаточно проходить те немногие скрининги, для которых есть доказательная база, с учётом возраста и пола. В Китае людям 35 лет и старше можно бесплатно измерять давление раз в год, а людям 65 лет и старше — бесплатно проходить обследование здоровья раз в год.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не стоит, а ещё позволяет сэкономить от нескольких сотен до нескольких тысяч юаней в год на пакетах обследований. Взамен нужно самостоятельно помнить, какие обследования пора пройти и с каким интервалом их повторять.

Выгода

Китай — исходная версия. В обновлённый в 2019 году систематический обзор Cochrane вошли 17 контролируемых испытаний со случайным распределением по группам. Для расчёта общей смертности объединили данные 11 из этих испытаний: 233298 участников, 21535 смертей. В группе общего обследования здоровья результат был таким же, как в контрольной группе: RR 1.00. RR — это отношение рисков, а 1 означает, что в обеих группах всё одинаково. 95% CI 0.97–1.03 — доверительный интервал. Для расчёта смертности от сердечно-сосудистых заболеваний объединили данные 9 испытаний: 170227 человек, 6237 смертей, RR 1.05 (95% CI 0.94–1.16). Для расчёта смертности от рака объединили данные 8 испытаний: 139290 человек, 3663 смерти, RR 1.01 (95% CI 0.92–1.12). По этим двум показателям различий тоже не выявили. Авторы пришли к выводу: «Общие обследования здоровья вряд ли приносят пользу». Государственная программа базовых услуг общественного здравоохранения Китая (国家基本公共卫生服务项目) предусматривает бесплатное измерение давления раз в год для постоянно проживающих жителей в возрасте 35 лет и старше и бесплатное обследование здоровья раз в год для пожилых людей в возрасте 65 лет и старше. Это бесплатное обследование включает осмотр, общий анализ крови, общий анализ мочи, анализ глюкозы крови натощак и электрокардиограмму. Для оценки функции печени проверяют аспартатаминотрансферазу, аланинаминотрансферазу и общий билирубин. Для оценки функции почек проверяют креатинин сыворотки крови и мочевину крови. Из липидов крови проверяют общий холестерин, триглицериды, холестерин липопротеинов низкой плотности и холестерин липопротеинов высокой плотности. Наконец, проводят УЗИ органов брюшной полости в B-режиме: печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и селезёнки (по всему Китаю).

Примечания

Китай — исходная версия. Отказаться нужно от «ежегодного пакета обследований как способа профилактики болезней», а не от всех обследований вообще. Кроме того, бесплатное измерение давления раз в год для людей 35 лет и старше и бесплатное обследование здоровья раз в год для людей 65 лет и старше уже предусмотрены Государственной программой базовых услуг общественного здравоохранения Китая (国家基本公共卫生服务项目). Платить за них из своего кармана не нужно.

Обследования, для которых есть основания, нужно по-прежнему проходить. О давлении, глюкозе крови и гепатите B см. раздел 1, пункты 7, 8, 14. О молочной железе, шейке матки, толстой и прямой кишке см. раздел 1, пункты 17, 18, 19. О Helicobacter pylori и низкодозной КТ см. раздел 1, пункты 23, 24. Об исследовании плотности костной ткани у женщин старше 65 лет см. раздел 1, пункт 39 (исследование плотности костной ткани). Если было поведение с высоким риском, пройдите обследование, см. раздел 1, пункт 31. Там указано, с какого возраста начинать и с каким интервалом повторять обследования. На обследования, которые организует работодатель и оплачивает кто-то другой, по-прежнему ходите. Отказаться нужно от покупки пакетов за свой счёт и самостоятельного добавления обследований. Это не касается людей, у которых уже есть хронические заболевания, людей с симптомами и обследований, назначенных врачом с учётом заболевания: это медицинская помощь, а не скрининг. Чаще всего в пакеты включают такие обследования без доказанной пользы, как анализы на онкомаркеры и визуализация всего тела. См. пункт 7 этого раздела (пакет ПЭТ-КТ всего тела и анализов на онкомаркеры). Что делать, если обнаружили повышенную мочевую кислоту, но боли никогда не было, или камни в желчном пузыре, но он никогда не болел, см. пункт 19 этого раздела (повышенная мочевая кислота без симптомов) и пункт 20 (камни в желчном пузыре без симптомов). Кроме того, большинство испытаний, включённых в обзор Cochrane, проводились в странах с высоким уровнем доходов, где медицинская помощь и так доступна. В регионах, где медицинских ресурсов не хватает, не следует напрямую переносить этот вывод.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Krogsbøll LT, Jørgensen KJ, Gøtzsche PC (2019). General health checks in adults for reducing morbidity and mortality from disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, 1, CD009009. doi.org/10.1002/14651858.CD009009.pub3
2. 国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）（老年人健康管理服务、高血压患者健康管理服务）. www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf