

3. Проходите повторные обследования при хронических болезнях с интервалом, который назначил врач, и записывайте показатели после каждого обследования в одну и ту же тетрадь

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность C · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

Исходная версия. При хронических болезнях важны изменения за определённый период, а не значение при одном обследовании. Записывайте дату, показатели, лекарства, которые вы тогда принимали, и их дозы в одну и ту же тетрадь. При смене больницы покажите её: не придётся заново проходить обследования и снова платить.

Затраты

Исходная версия. Каждое обследование стоит от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Поездка в больницу и ожидание результатов занимают некоторое время. Трудность в том, что нужно ходить регулярно, а это легко откладывать снова и снова.

Цена в России (ориентир)

повторный приём терапевта без анализов (за приём): от 1 500 до 2 000 ₽. Это только консультация; полный контроль заболевания, анализы и инструментальные исследования в цену не включены. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. При хронических болезнях важно смотреть, как меняются значения за определённый период. Одного измерения недостаточно. У записей в

одном месте есть ещё один плюс: при смене больницы не придётся повторять обследования и снова тратить деньги

Примечания

Исходная версия. Каждый раз записывайте как минимум четыре вещи: дату, значения показателей, лекарства, которые вы тогда принимали, и их дозы. Можно фотографировать результаты анализов на телефон, но храните всё в одном месте, а не разбрасывайте снимки по разным местам

Источники

Исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献

Россия — источники цен

1. gagarin.sd-med.ru — повторный приём терапевта без анализов: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. gagarin.sd-med.ru/services/terapevt
2. Цены в России: rgnkc.ru — повторный приём терапевта без анализов: 2 000 ₽. Проверено 06.10.2026. rgnkc.ru/platnye-uslugi/konsultatsii-spetsialistov