

# Ежегодный чекап организма для взрослых



## **БАЗОВЫЙ СПИСОК АНАЛИЗОВ**

1. Клинический анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ;
2. Биохимический анализ крови: общий белок, глюкоза, липидограмма (холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды), АЛТ, АСТ, билирубин общий, мочевины, креатинин;
3. Эозинофильный катионный белок;
4. Ферритин;
5. Сывороточное железо;
6. Витамин В12;
7. Фолиевая кислота;
8. Витамин D - 25(ОН) D;
9. Гомоцистеин;
10. ТТГ;
11. Т4 свободный;
12. Т3 свободный;
13. Антитела к ТПО и ТГ;
14. Инсулин;
15. Копрограмма (анализ кала).

### **По желанию (генетический тест сдаётся один раз):**

1. Анализ на непереносимость лактозы: генетический тест на лактозную непереносимость (С/Т);
2. Анализ на непереносимость глютена: генетический анализ крови на непереносимость глютена (типирование HLA DQ2/DQ8).

### **Дополнительно:**

1. УЗИ брюшной полости;
2. УЗИ щитовидной железы.

**Юлия Камбалкина, дипломированный нутрициолог**

  **@kambalina\_yulia**

## ПОДГОТОВКА К АНАЛИЗАМ

### **ОБЩИЕ ПРАВИЛА К АНАЛИЗАМ КРОВИ:**

- Анализы рекомендуется сдавать в утренние часы;
- Прием пищи накануне взятия крови на анализ может сильно исказить его результат, поэтому анализы необходимо сдавать натощак;
- Лекарственные препараты и нутрицевтики так или иначе воздействуют на организм. В связи с этим рекомендуется (по согласованию с лечащим врачом) отказаться от приема лекарственных препаратов не менее чем за сутки до сдачи анализов (за исключением случаев, когда прием лекарственных препаратов является жизненно необходимым). За 5-7 дней до сдачи анализов отменить прием нутрицевтиков;
- Не заниматься спортом, исключить повышенные эмоциональные нагрузки, также нежелательно посещать баню или сауну, переохлаждаться;
- По приходу в лабораторию нужно несколько минут посидеть в коридоре, успокоить дыхание. Только после этого следует заходить в кабинет;
- Воздержаться от употребления алкоголя в течение 72 часов до сдачи анализа и не курить как минимум за час до взятия крови;
- Для женщин: базовые анализы крови рекомендуется сдавать вне менструации.

### **КОПРОГРАММА:**

- Необходимо исключить прием слабительных препаратов, введение ректальных свечей, масел, ограничить прием медикаментов, влияющих на перистальтику кишечника, ферментов, и препаратов, влияющих на окраску кала (железо, висмут) в течение 72 часов до сбора кала.





## **РАЗВЁРНУТЫЙ СПИСОК АНАЛИЗОВ:**

1. Клинический анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ;
2. Биохимический анализ крови: общий белок, глюкоза, липидограмма (холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды), АЛТ, АСТ, билирубин общий, прямой и непрямой, креатинин, мочеви́на;
3. Эозинофильный катионный белок;
4. Гомоцистеин;
5. Ферритин;
6. Сывороточное железо;
7. Витамин В12;
8. Фолиевая кислота;
9. Витамин D - 25(OH) D;
10. ТТГ;
11. Т4 свободный;
12. Т3 свободный;
13. Пролактин;
14. Кортизол;
15. Инсулин;
16. ДГЭА;
17. Копрограмма (анализ кала).

## **Анализы на гормоны:**

1. ТТГ;
2. Т4 свободный;
3. Т3 свободный;
4. Антитела к ТПО и ТГ;
5. Пролактин;
6. Кортизол;
7. Инсулин;
8. ДГЭА;
9. ФСГ и ЛГ (на 3-5 день цикла);
10. Эстрадиол (на 2-4 день цикла);
11. Прогестерон (на 20-25 день цикла);
12. Общий тестостерон (на 2-4 день цикла).

*При нерегулярном цикле гормоны сдаются в любой день.*

## **Анализы на наличие воспаления, окислительного стресса:**

1. С-рб;
2. АСЛО;
3. Мочевая кислота;
4. Фибриноген.

## **Анализы на поиск основных паразитов:**

1. Анализ кала методом Parasep;
2. Соскоб на энтеробиоз;
3. IgG в крови к аскаридам, лямблиям, эхинококку, описторхозу, токсокарам, трихинеллам;
4. ПЦР кала на лямблии;
5. ПЦР кала на бластоцисты.

## **Дополнительные анализы по желанию:**

1. Органические кислоты мочи в Хромолаб (40 или 60 показателей);
2. Поиск вирусов: ПЦР слюны и крови на ВЭБ, ЦМВ, вирус герпеса 6 типа количественным методом;
3. Анализ на непереносимость лактозы: генетический тест на лактозную непереносимость (С/Т);
4. Анализ на непереносимость глютена: генетический анализ крови на непереносимость глютена (типирование HLA DQ2/DQ8).

**Юлия Камбалина, дипломированный нутрициолог**

  **@kambalina\_yulia**