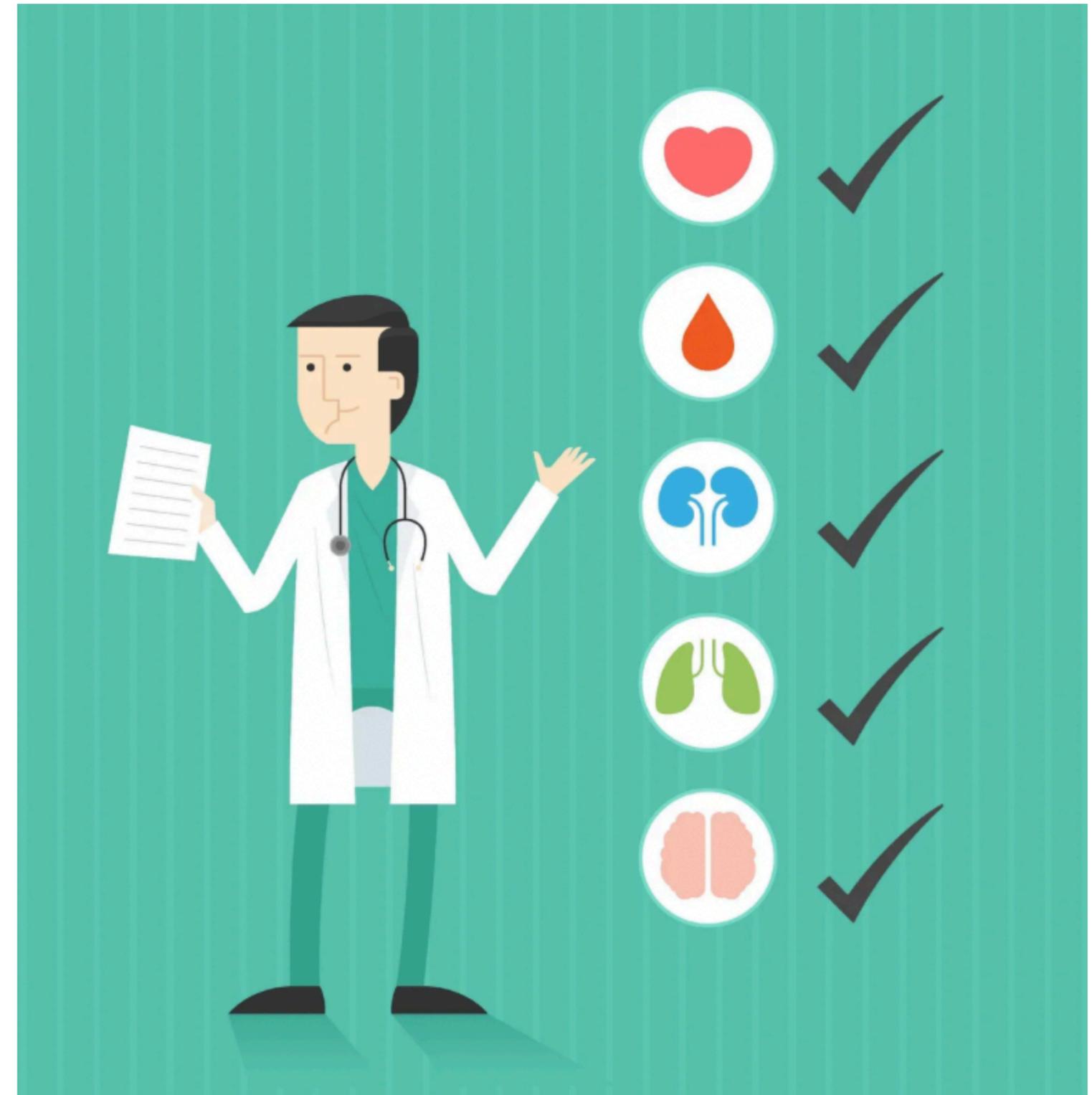


# **Минимальный чек-лист анализов**

Нутрициолог Александра Жукова  
2023

# Тебе нужен этот чек-лист, если ты:

- Забота о своем здоровье и желание сохранить молодость
- Хочешь снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, метаболического синдрома, инсулинорезистентности и прочих заболеваний, которые связаны с образом жизни, питанием и привычками
- Оценить работу внутренних органов и выявить ранние отклонения до того, как появятся жалобы
- Чувствуешь постоянную усталость, быструю утомляемость, раздражительность
- Страдаешь от отеков, сухости кожи, ломкости волос
- Не можешь сбросить/набрать вес
- Испытываешь вздутие, метеоризм, отрыжку, изжогу и прочие «выходки» ЖКТ
- Хочешь сэкономить на сдаче ненужных анализов



# Что будем сдавать и почему

1. Клинический анализ крови (можно выявить косвенные указатели на воспалительные процессы, бактериальную инфекцию, вирусную инфекцию, анемию, изменения в кроветворении, беременность).
2. Показатели углеводного обмена (помогают выявить воспалительные процессы, дефициты витаминов и минералов, а также следующие заболевания: метаболический синдром, инсулино-/лептинорезистентность, диабет 2-ого типа, анемия, гипогликемия, ожирение).
3. Показатели белкового обмена (свидетельствуют о наличии/отсутствии окислительного стресса в организме, подагре, инфекций/воспаления/вирусной нагрузки, а также о снижении функций печени и почек, нарушении работы ЖКТ).
4. Показатели липидного (жирового) обмена (необходимо отслеживать для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипо-/гипертиреоза, жирового гепатоза, атеросклероза, заболеваний печени, дисфункции желчного пузыря, воспалений различного характера).
5. Показатели работы печени, поджелудочной железы и желчного пузыря (не только отражают корректную работу органов, но и позволяют выявить дефициты витаминов, минералов и аминокислот).
6. Показатели электролитного баланса (отвечают за состояние кожи и мышц, утомляемость, артериальное давление, отечность, тягу к соленому, отражают работу почек и кислотно-щелочной баланс).
7. Показатели воспаления (в совокупности с вышеперечисленными показателями являются важными маркерами гинекологических проблем, аутоиммунных заболеваний, нарушения пищеварения, проблем с суставами, заболеваний кишечника, острых воспалений, онкологии).
8. Показатели щитовидной железы (помогают как можно раньше выявить гипо/гипертериоз и аутоиммунный тиреодид, распознать дефициты витаминов и минералов)
9. Витамины и минералы (их дефициты могут быть причинами недомогания, некорректной работы органов, неудовлетворительного состояния организма в целом)
10. Показатели стрессовой нагрузки (работа со стрессом поможет успевать больше, меньше уставая, воплощать свои задумки и мечты в реальность, защитаться от истощения и выгорания, управлять своим состоянием, чувствами и действиями).

# Итого: что нужно сдать по минимуму

- Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой+СОЭ
- Глюкоза
- Инсулин
- Лептин
- Общий белок
- Альбумин
- Мочевая кислота
- Мочевина
- Креатинин
- Общий холестерин
- ЛПНП, ЛПВП
- Триглицериды
- АЛТ и АСТ
- Билирубин общий и прямой
- Щелочная фосфатаза
- Амилаза панкреатическая
- Липаза
- Натрий, калий, хлор, фосфор
- Ультрачувствительный С-реактивный белок
- Ферритин
- Гомоцистеин
- Т3 и Т4 свободные
- ТТГ
- Сывороточное железо
- 25-ОН витамин Д суммарный
- Кортизол в слюне (4 пробы в течение дня)
- DHEA-S в крови

# Подготовка к анализам

## Заранее

- взятие крови рекомендовано проводить в утренние часы с 8.00 до 11.00. Для проверки динамики показателя каждый раз выбирайте одинаковые интервалы сдачи анализа
- обсудите с врачом прием лекарственных препаратов накануне и в день проведения исследования крови, а также другие дополнительные условия подготовки
- не сдавайте анализы крови сразу после рентгенографии, флюорографии, УЗИ, физиопроцедур
- обсудите с врачом нужно ли вам сдавать анализы на фоне приема препаратов, содержащих гормоны щитовидной железы, или отменить их за 7 дней до исследования
- гормоны щитовидной железы рекомендуется сдавать через 3 дня после приема препаратов, содержащих йод

## Накануне

- ограничьте жирную и жареную пищу, богатые пуринами продукты (мясо, печень, язык, бобовые), рыбу, кофе и чай, не принимайте алкоголь
- исключите спортивные тренировки и эмоциональное перенапряжение
- от 12 до 14 часов до сдачи крови не принимайте пищу, пейте только чистую негазированную воду

## В день сдачи перед процедурой забора крови

- 60 минут не курить
- 15-30 минут находиться в спокойном состоянии

# Результаты анализов

- **Референсные значения** (*референтные значения, референсы*) - среднее значение конкретного лабораторного показателя, которое было получено при массовом обследовании условно здорового населения.
- **Оптимальные значения** (нормы, интегративные нормы) – значения, признанные многими практикующими специалистами и полученные в результате более узких обследований, но не всегда имеющие подтверждение в официальных крупных медицинских организациях, вроде ВОЗ.

Говоря о здоровье, нужно руководствоваться именно **оптимальными** значениями, которые можно получить на консультации нутрициолога. Вовремя обнаруженные и грамотно расшифрованные в результатах анализов «сигналы тревоги» могут предотвратить развитие заболеваний, восполнить имеющиеся дефициты витаминов и минералов, наладить питание и образ жизни.

# Чем я могу вам помочь?

- Перевести результаты анализов на «человеческий язык»
- Предоставить индивидуальные оптимальные значения
- Распознать неявные симптомы заболеваний на ранних стадиях и указать на их причины
- Помочь вовремя обратиться к врачу

По всем вопросам обращайтесь:



WhatsApp: 8-919-599-95-04



Telegram: @zhuk\_ovaа