

## **КОРОТКИЙ СПИСОК АНАЛИЗОВ:**

### **Перед анализами:**

- 1) 2 суток не заниматься сексом;
- 2) 2 суток не тренироваться, минимум нервов и стрессов
- 3) Сдавать утром натощак в период с 7 до 10 утра;
- 4) Перед сдачей крови не употреблять пищу и напитки 12 часов (и чтобы крайний приём пищи (желательно) был не белковый)
- 5) Воду не пить, зубы не чистить, жвачку не жевать. Не курить за 1 час до сдачи анализов.
- 6) За 2-3 дня отменить приём всех лекарств и БАДов

**Общий анализ мочи** (моча собирается в стерильный аптечный контейнер после гигиенического туалета; забор мочи не осуществляется у женщин во время менструации).

**Общий анализ крови** с лейкоцитарной формулой, эритроцитарными индексами и **СОЭ** (венозная кровь).

### **Диагностика заболеваний органов пищеварения:**

- **Копрограмма** (за 2-3 дня до забора кала необходимо отменить приём пищеварительных ферментов (препараты липазы, амилазы, протеазы, бетаин), препаратов УДХК, препаратов железа, препаратов висмута; исключить употребление красящих продуктов питания; забор кала осуществляется в процессе естественной дефекации (без применения каких-либо слабительных препаратов и БАД) в стерильный аптечный контейнер; забор кала не осуществляется у женщин во время менструации).

### **Показатели белкового обмена:**

- Общий белок
- Альбумин

### **Показатели углеводного обмена:**

- Гликированный (гликолизированный) гемоглобин
- индекс НОМА (индекс инсулинорезистентности)

### **Жировой обмен:**

- Липидный профиль

### **Показатели работы печени и желчного пузыря:**

- АЛТ
- АСТ
- ГГТ
- Общий билирубин
- Не прямой (при сдаче фракции «непрямой билирубин» лаборатория производит расчёт общего и прямого билирубина).

### **Показатели работы почек:**

- Креатинин
- Мочевина
- Мочевая кислота

**Показатели работы щитовидной железы:**

- ТТГ
- Т3 свободный
- Т4 свободный

**Показатели обмена железа:**

- железо в сыворотке
- Ферритин

**Витамины:**

- витамин Д 25-ОН

**Дальше идет список не обязательных анализов, если есть возможность и желание, то можно сдать, для полной оценки организма.**

- Витамин В6
- Витамин В9 (если есть возможность сдать анализ «фолат в эритроците», то он будет более информативным относительно текущего анализа)
- Витамин В12 активный

**Определение содержания омега 3 в организме:**

- Индекс омега 3

**Оценка мужского и женского гормонального статуса:**

- Общий тестостерон
- ГСПГ
- Эстрадиол
- Прогестерон
- Пролактин (для правильного получения данного показателя необходимо сдавать кровь не ранее, чем через три часа после пробуждения натощак, в обязательном порядке за 2-3 дня исключить тяжёлые физические нагрузки, стрессовые ситуации, секс, алкоголь, очень важно выспаться; если забор крови из вены является для Вас стресс-фактором, попросите медсестру произвести забор максимально комфортно - например, лежа)
- ФСГ
- ЛГ