

Как и какие анализы сдавать

1) Идешь к терапевту, говоришь что хочешь обследоваться, спрашиваешь какой набор анализов необходимо сдать. Сдаешь анализы, возвращаешься к этому врачу, вместе смотрите, и решаете что делать дальше, если что-то обнаруживается.

2) На сайтах лабораторий есть готовые комплексы анализов, например, на Инвитро, есть мужские комплексы, можешь подобрать по бюджету (пример - <https://invitro.by/analizes/profi/2077/24414/>).

3) У блогера Clevermind в его книге "Биофакер" есть глава про чекап, там он рекомендовал такой набор (за точность не ручаюсь, выписывал вручную для себя):

ОАК, ЛПВП, ЛПНП, холестерин общий, аполипротеин А1, креатинин, скорость клубочковой фильтрации, билирубин (общий, прямой, непрямой), АЛТ, АСТ, тестостерон, эстрадиол, пролактин, прогестерон, ГСПГ, кортизол, ЛГ (лютеинизирующий гормон), ФСГ, ТТГ, Т3 (св), Т4 (св), гормон роста, ИФР-1

4) Есть еще врач-диагност, помогающий людям пройти обследование. Я лично к нему не обращался, но читал его блог, производил компетентное впечатление, вот его базовый набор для регулярных чекапов (ссылка на подробный пост

<https://forum.gipsyteam.ru/index.php?viewtopic=134300&view=findpost&p=6073393>):

ОАК, липаза, АЛТ, АСТ, с-пептид, общий белок, альбумин, амилаза, гамма-глутамилтрансфераза, фосфатаза щелочная, билирубин(все фракции), липидный спектр весь (ЛПНП, ЛПВП, холестерин общий, триглицериды), креатинин, мочевины, мочевая кислота, иммунограмма (иммуноглобулин А, G, М, Е), гомоцистеин, С-реактивный белок, глюкоза, ферритин, тестостерон, коагулограмма общая, функция щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4), т3 и т4 свободный, гликированный гемоглобин, пролактин, витамин D, фолиевая кислота, витамин В12.

Автор заметки: [Chosen One#9282](#)

Revision #5

Created 21 February 2023 14:53:37 by Тимур

Updated 22 December 2023 09:17:24 by Тимур