

ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

В СЛУЧАЕ ВАШЕГО ЖЕЛАНИЯ, НА МАРАФОНЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ. ДЛЯ ЭТОГО ПОТРЕБУЕТСЯ СЛЕДУЮЩИЙ СПИСОК ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ:

**Для оценки метаболизма и дефицитов биологически активных веществ,
(вне зависимости от возраста):**

- ✓ **Определение pH слюны:** экспресс-диагностика окислительного стресса (всегда должна быть щелочной (pH больше 7,0), маркеры можно купить в любой аптеке.
- ✓ **Клинический развёрнутый анализ крови.**
- ✓ **Общий анализ мочи.**
- ✓ **25(OH)D**
- ✓ **Омега-3 индекс.**
- ✓ **B12**
- ✓ **Ферритин, ожсс** (общая железосвязывающая способность сыворотки крови).
- ✓ **АЛТ, АСТ, триглицериды (ТГ), ЛПВП, ЛПНП.**
- ✓ **Общий белок.**
- ✓ **Гликированный гемоглобин.**
- ✓ **Мочевина, креатинин.**



**Для оценки гормонального здоровья
(вне зависимости от возраста):**

- ✓ **pH баланс влагалища** - экспресс диагностика окислительного стресса вследствие дефицита эстрогенов и состояния вагинального микробиоценоза (pH 3,5-4,4 -цвет полоски должен быть жёлтый)

Анализ крови в любой день цикла:

- ✓ **Пролактин** (полифункциональный стрессорный гормон - его избыток приводит к увеличению жировой массы)
- ✓ **ТТГ**
- ✓ **T4 свободный**
- ✓ **T3 свободный** (оценка функции щитовидной железы).
- ✓ **Мультистероидный анализ слюны** методом масс-спектрометрии.

Если есть репродуктивные планы – лучше этот анализ сдать на 19-22 день цикла (при стандартном менструальном цикле 28 дней) и дополнить его анализом крови на АМГ (Антимюллеров гормон в любой день цикла)



Для оценки необходимости подбора менопаузальной гормональной терапии (МГТ):

- ✓ **При сохранении менструального цикла:**
ФСГ(FSH) на 2-3 день цикла (анализ крови)
Стероидный профиль половых гормонов в слюне в любой день цикла (если нет возможности сдать этот анализ, то дополните анализ крови на 2-3 день цикла показателями: общий тестостерон и эстрадиол методом масс-спектрометрии).
- ✓ **При отсутствии менструальной функции** (менструация отсутствует в течение 3-х месяцев и более), в любой день:
Стероидный профиль в слюне (если нет возможности сдать этот анализ, то дополните анализ крови исследованиями на **общий тестостерон и эстрадиол** методом масс-спектрометрии)
ФСГ(FSH)
Пролактин
- ✓ **При отсутствии менструации более года:**
Стероидный профиль в слюне (если нет возможности сдать этот анализ, то дополните анализ крови исследованиями на **общий тестостерон и эстрадиол** методом масс-спектрометрии)

Обязательные исследования перед началом МГТ:

- ✓ **УЗИ органов малого таза**
- ✓ **Маммография**
- ✓ **Цитологическое исследование мазка-соскоба из эндо - и экзоцервикса** (лучше жидкостная цитология) -результат должен соответствовать возрастной норме (при наличии отклонений в заключении назначается дообследование: расширенная кольпоскопия).
- ✓ **Измерение АД на двух руках.**

При наличии таких отклонений в состоянии здоровья, как:

Избыточная масса тела, заболевания желудочно-кишечного тракта, любые изменения в биохимическом анализе крови назначаются дополнительные обследования:

- ✓ **УЗИ органов брюшной полости, почек, щитовидной железы.**
- ✓ **ЭКГ**
- ✓ **Консультация профильных специалистов по показаниям** (кардиолог, гастроэнтеролог, маммолог, эндокринолог)

Как правильно подготовиться к сдаче анализа крови на гормоны?

- ✓ Прийти точно в назначенный день, так как содержание гормонов в крови постоянно меняется.
- ✓ Помните, что первым днём менструального цикла считается первый день менструации.
- ✓ Последний приём пищи должен быть накануне, не менее чем за 12 часов до визита в лабораторию.
- ✓ В день сдачи анализов с утра нельзя пить жидкости (воду, чай, кофе и т.д.) и принимать пищу. необходимо воздержаться от курения, жевательной резинки.
- ✓ Сдавать кровь лучше в утренние часы, не позднее 3-х часов после пробуждения, вне стресса, до осмотра у врача.
- ✓ Перед тем, как войти в процедурный кабинет, необходимо отдышаться.