

Список лабораторных анализов

1. **Общий анализ крови** включая тромбоциты, свертываемость крови, СОЭ и лейкоцитарную формулу;
2. **Общий анализ мочи**;
3. **Копрограмма**;
4. **Биохимический анализ крови** - АЛТ, АСТ, ГГТ, билирубин общий, общий белок, глюкоза, холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды;
5. **Оценка воспаления в организме** - С-реактивный белок, гомоцистеин, мочевая кислота;
6. **Ультразвуковое исследование** органов брюшной полости и почек (действительно 3 месяца);
7. **Выявление дефицитов** - витамин D, витамин E, витамин B9 (Фолиевая кислота), витамин B12;
8. **Оценка микроэлементов** - анализ на магний сывороточный, цинк, железо сыворотки крови, ферритин;

Список обязательных обследований

1. **УЗИ органов брюшной полости** - поджелудочной железы, селезенки и почек.
2. **УЗИ печени и желчного пузыря** - проведите с жировой нагрузкой по методике:
 - Сделайте УЗИ печени и желчного пузыря (как обычно);
Врач описывает перегибы, холецистит, размеры;
 - Сделайте УЗИ желчного пузыря с жировой нагрузкой
Принимаем 20-30 мл. оливкового масла и через 30-60 минут сделайте повторное УЗИ.

Что это дает?

- 1) Определяется, насколько сократился желчный пузырь и сколько выделилось желчи. Доктор указывает % сокращения желчного пузыря;
 - 2) Это УЗИ позволяет оценить, насколько желчный пузырь и печень способны выделить желчь для переваривания жиров;
 - 3) Если выделяет недостаточно желчи, то пищеварение будет недостаточно работать;
 - 4) Также это будет показывать, что печень не может выделить все токсины через органы желчевыведения.
3. **Флюорография** (действительна 2 года).

Список консультаций врачей

1. Гастроэнтеролог

При наличии жалоб на боли в животе, тяжесть после приема пищи, вздутие, газообразование, наличие запоров. После консультации будет необходимо пройти обследование, которое назначит доктор, получить его назначения на повторном приеме.

Поэтому, в первую очередь запишитесь на прием к гастроэнтерологу.

2. Гинеколог

Предоставить бланк консультации с диагнозом, рекомендациями на год (период).

3. Врачи специалисты

При наличии заболевания, которое периодически обостряется, например, кардиолога, терапевта, невролога (предоставить бланк консультации с диагнозом, рекомендациями на год).

4. Стоматолог

С оценкой состояния ротовой полости и описанием панорамного снимка зубов. Необходимо заключение о наличии остеопорозной деструкции костей.

Дополнительная информация:

- Результаты анализов нужно отправить на t.me/janaka_108 или отсканируйте QR-код для отправки анализов;
- Этот список включен в список рекомендуемого **ежегодного** обследования для выявления проблем со здоровьем;
- Если в течении 6 месяцев Вы проходили обследование (лечение) у врачей специалистов, Вы можете воспользоваться этими данными и отправить их.

