

Результаты комплексной проверки здоровья

Оглавление

1. Функция желудка
2. Воспаление желудка
3. Тонкий кишечник и поджелудочная железа
4. Толстый кишечник и микробиом
5. Печень и желчный пузырь
6. Щитовидная железа
7. Надпочечники
8. Инсулинорезистентность
9. Сахарный диабет
10. Работа сердца
11. Сосудистая система
12. Иммунная система
13. Функция почек и мочевыделительной системы
14. Костная ткань
15. Соединительная ткань
16. Нервно-мышечная передача
17. Системное воспаление
18. Концентрация Омега-3 (полиненасыщенных жирных кислот)
19. Концентрация витамина D3
20. Концентрация магния
21. Половая система. Часть 1. Функция яичников
21. Половая система. Часть 2. Баланс эстрогена / прогестерона



1. Функция желудка

Возможно нарушение работы сфинктеров желудка и/или замедление перистальтики.

Рекомендуется скорректировать питание. Исключите кофе, томаты, баклажаны, цитрусовые, картофель, болгарский перец. При готовке применяйте только щадящие способы обработки пищи: тушение, варка, запекание. Необходимо исключить на 2 недели молочные и сахаросодержащие продукты, они могут вызывать воспаление. Уберите из рациона эти продукты и проследите – как изменится Ваше состояние. Если симптомы сохранились, обязательно обратитесь к специалисту.

2. Воспаление желудка

Возможно наличие воспалительного процесса на слизистой желудка/пищевода, эрозивный процесс.

Рекомендации:

Коррекция питания. Необходимо исключить жареные, копчёные, острые блюда, сдобу, сахар, продукты быстрого приготовления/длительного хранения.

ЭГДС (Эзофагогастродуоденоскопия).

Гистологическое исследование эндоскопического материала + Выявление *Helicobacter pylori*

Копрограмма.

3. Тонкий кишечник и поджелудочная железа

Умеренный дисбаланс микрофлоры кишечника и /или снижение ферментативной функции поджелудочной железы.

Рекомендации:

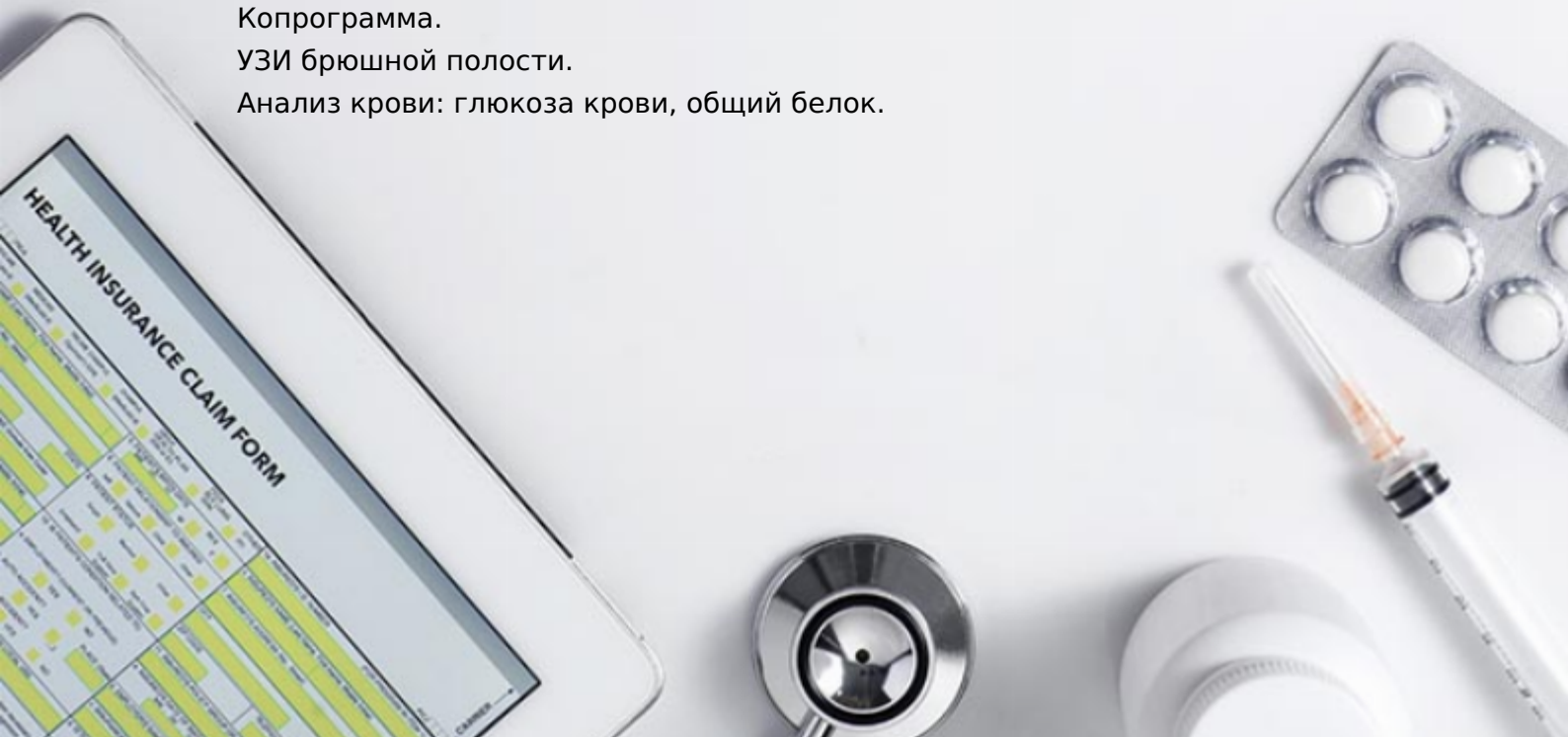
Коррекция питания с нутрициологом.

Индивидуальный подбор питания по переносимости продуктов.

Копрограмма.

УЗИ брюшной полости.

Анализ крови: глюкоза крови, общий белок.



4. Толстый кишечник и микробиом

Толстый кишечник и микробиом - в норме.

5. Печень и желчный пузырь

Печень и желчный пузырь работают в штатном режиме. Нарушения не выявлены.

6. Щитовидная железа

Есть вероятность нарушений в работе щитовидной железы. Возможно, не хватает некоторых питательных веществ в рационе.

Рекомендации:

Необходимо добавить в рацион питания продукты, которые богаты йодом и селеном (например, морепродукты, бразильский орех).

Анализ крови: ОАК, ТТГ, СТЗ, СТ4, антитела к ТПО, антитела к ТГ, ферритин, железо сыворотки, витамин Д, цинк.

Пройти УЗИ щитовидной железы. Если нет отклонений от референтных значений и все показатели в зоне оптимальных (ТТГ в диапазоне 1,5-2, антитела = 0, ферритин равен вашему весу, железо по верхней границе), то всё в порядке.

Если хотя бы один показатель не соответствует оптимальному - требуется консультация специалиста.

7. Надпочечники

Есть вероятность истощения коры надпочечников. Это результат регулярных стрессов, нарушения сна, нерационального питания, отсутствия физических нагрузок.

Рекомендовано обратиться к нутрициологу для коррекции дефицитов, рациона питания и образа жизни.



8. Инсулинорезистентность

Высокая вероятность, что чувствительность к инсулину понижена, а это пограничное состояние между преддиабетом и сахарным диабетом.

Действовать необходимо без отлагательства:

Обследование - ОАК, глюкоза, гликированный гемоглобин, С-пептид, витамин D, инсулин, УЗИ ОБП, ОАМ.

Соблюдение низкоуглеводного питания не менее 6 месяцев.

Регулярная физическая активность.

Корректировка питания нутрициологом, назначение добавок, которые уменьшают тягу к сладкому.

9. Сахарный диабет

Симптомы сахарного диабета не выявлены.

10. Работа сердца

Есть вероятность напряжения при работе сердца.

Рекомендуется сдать анализы: витамин D, ОАК, ферритин, железо сыворотки, ТТГ, общий белок, глюкоза.



11. Сосудистая система

Обратите внимание на сосуды, есть вероятность дисфункции в работе.

Рекомендации:

Постепенное закаливание – укрепление сосудистой стенки.

Контроль количества белка и наличия коллагена в питании. От этого зависит эластичность сосудов.

Контроль количества витамина С, кремния.

Поддержание нормального желчеоттока для усвоения жирорастворимых витаминов и выведения продуктов метаболизма организма.

Рекомендовано пройти следующие обследования:

УЗИ сосудов головы и шеи.

УЗИ вен/артерий нижних конечностей.

12. Иммунная система

Ваша иммунная система перегружена. В организме есть дефициты и/или очаг воспаления.

Необходимо сдать анализы и пройти исследования:

ОАК, С-реактивный белок, ферритин, железо сыворотки, гомоцистеин, инсулин, ТТГ, белковые фракции, общий белок, АЛТ, АСТ, билирубин, мочевины, креатинин, общий холестерин, витамин D.

ОАМ.

Копрограмма.

ПЦР-мазок на вирусы ВЭБ, ЦМВ, ВГЧ6 типа из зева.

Мазок из зева на микрофлору.

Дыхательный тест на хеликобактерную инфекцию.

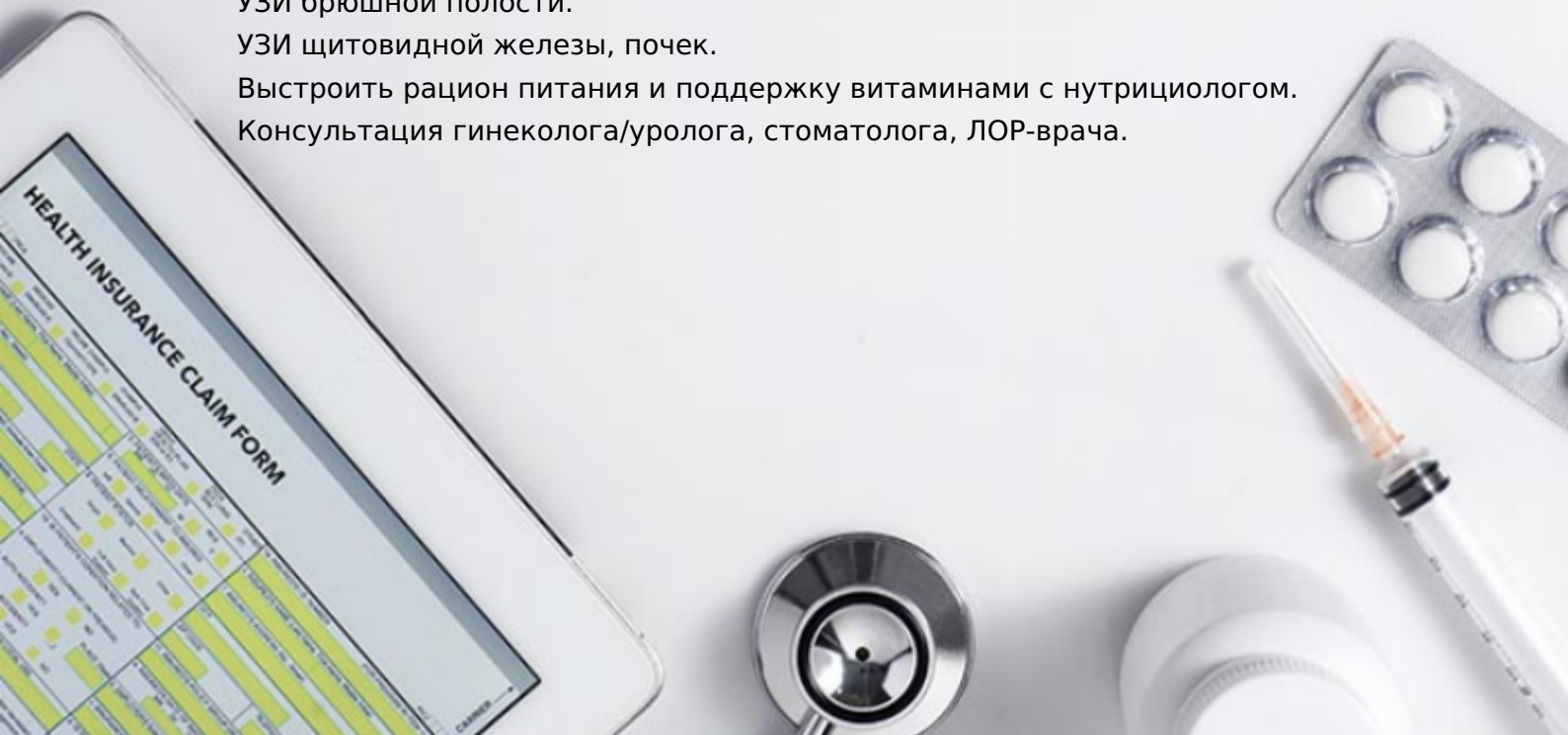
Флюорография лёгких.

УЗИ брюшной полости.

УЗИ щитовидной железы, почек.

Выстроить рацион питания и поддержку витаминами с нутрициологом.

Консультация гинеколога/уролога, стоматолога, ЛОР-врача.



13. Функция почек и мочевыделительной системы

Патологии органов мочевыделительной системы не выявлены.

14. Костная ткань

Есть вероятность нарушения плотности костной ткани.

Рекомендации:

Приём витамина D, магния.

Добавление в рацион продуктов, обогащенных кальцием, фосфором. Для дозировки препаратов обратитесь к нутрициологу.

15. Соединительная ткань

Высокий риск наличия системного заболевания соединительной ткани.

Рекомендации:

Консультация специалиста.

Комплексное обследование.

16. Нервно-мышечная передача

Существует высокая вероятность нескоординированной передачи импульсов (сбой в работе нервно-мышечной системы).

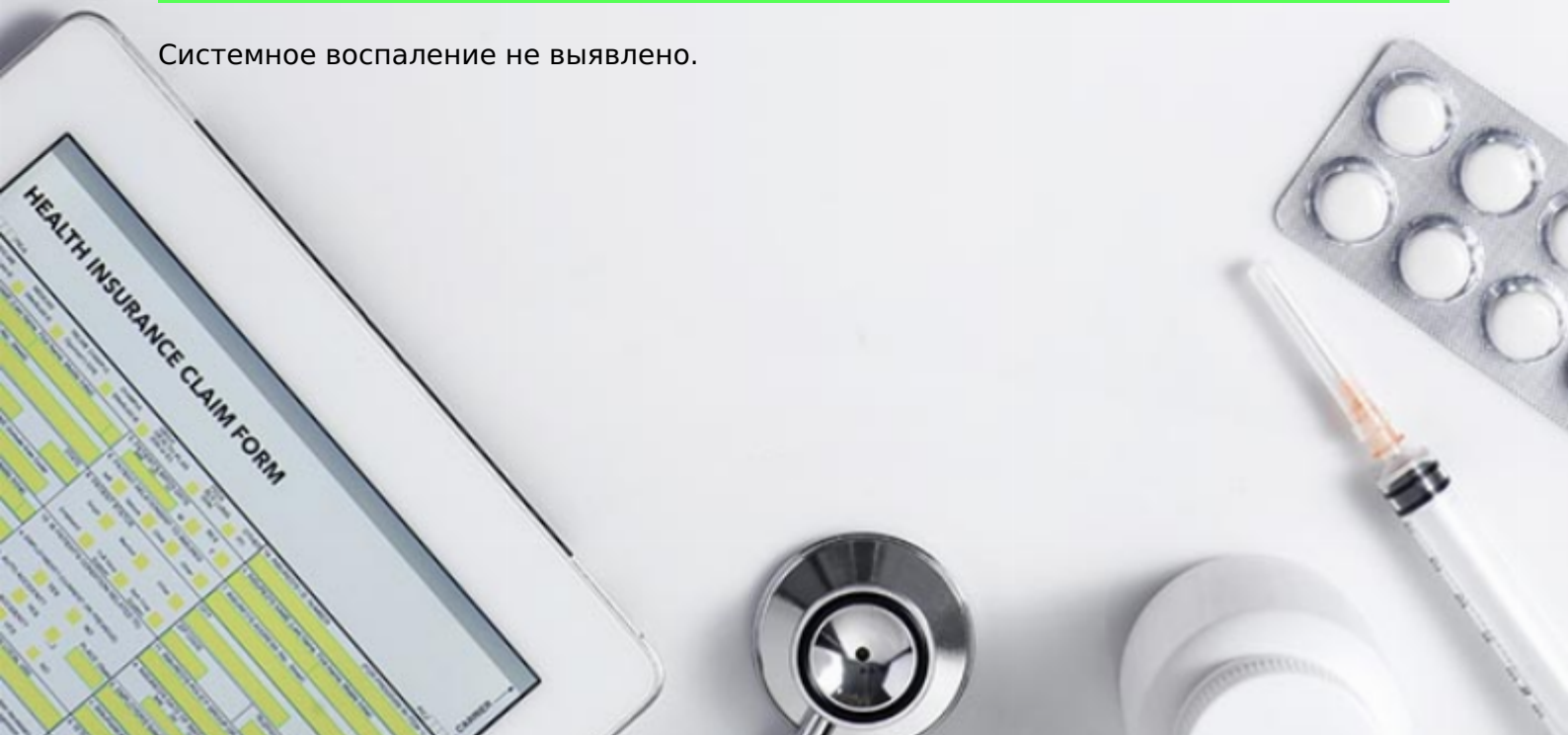
Рекомендации:

Сдать анализы: витамин D, общий белок, мочевины, креатинин, мочевая кислота, АЛТ, АСТ, билирубин, глюкоза.

Добавить в рацион продукты, которые богаты магнием, витаминами группы В.

17. Системное воспаление

Системное воспаление не выявлено.



18. Концентрация Омега-3 (полиненасыщенных жирных кислот)

В организме недостаточный уровень Омега-3.

Обратитесь к нутрициологу, необходимо осуществить коррекцию питания – ввод продуктов и добавок, богатых Омега-3.

19. Концентрация витамина D3

Есть вероятность дефицита витамина D.

Рекомендации:

Анализ крови на уровень витамина D.
Корректировка уровня при помощи добавок (консультация нутрициолога).

20. Концентрация магния

Достаточный уровень магния в организме.

21. Половая система. Часть 1. Функция яичников

Есть вероятность нарушения функции яичников.

Рекомендации:

Консультация гинеколога.
План обследования гормонального статуса организма.
Исследования уровня витамина D, инсулина, глюкозы, ферритина, железа сыворотки, общего белка, ТТГ.

21. Половая система. Часть 2. Баланс эстрогена / прогестерона

Налажен баланс эстрогена / прогестерона.

