

Важность анализов на этапе снижения веса

1FitChat заботится о состоянии здоровья своих студентов, поэтому настоятельно рекомендует знать показатели следующих биохимических и гормональных анализов. Ведь нарушения некоторых функций организма могут привести не только к отсутствию результата в снижении веса, но и к некоторым неблагоприятным состояниям.

В этой связи мы рекомендуем сдавать следующие анализы:

Для обоих полов:

- тестостерон свободный;
- лютеинизирующий гормон (ЛГ);
- фолликулостимулирующий гормон (ФСГ);
- эстрадиол (для женщин на 3-6 день цикла);
- пролактин (для женщин на 3-6 день цикла);
- тестостерон общий;
- тиреотропный гормон (ТТГ);
- кортизол;
- общий анализ крови;
- общий холестерин;
- липопротеины высокой плотности;
- липопротеины низкой плотности;
- мочевая кислота;
- индекс инсулинорезистентности HOMA IR;
- гликированный гемоглобин (A1c);

Для мужчин дополнительно:

- прогестерон.



ВСЕ АНАЛИЗЫ СДАЮТСЯ НАТОЩАК!

Мужчины, не удивляйтесь, что вам надо сдать ряд гормонов, которые обычно сдают женщины. Половые гормоны (женские и мужские) тесно взаимосвязаны и оказывают непосредственное влияние на здоровье и результат похудения.

Недостаток мужского полового **гормона тестостерона** может являться причиной накопления лишнего жира (у мужчин). Признаками проблем с этим гормоном являются: бесплодие, облысение, угревая сыпь, жирная себорея, снижение либидо и нарушение потенции у мужчин.

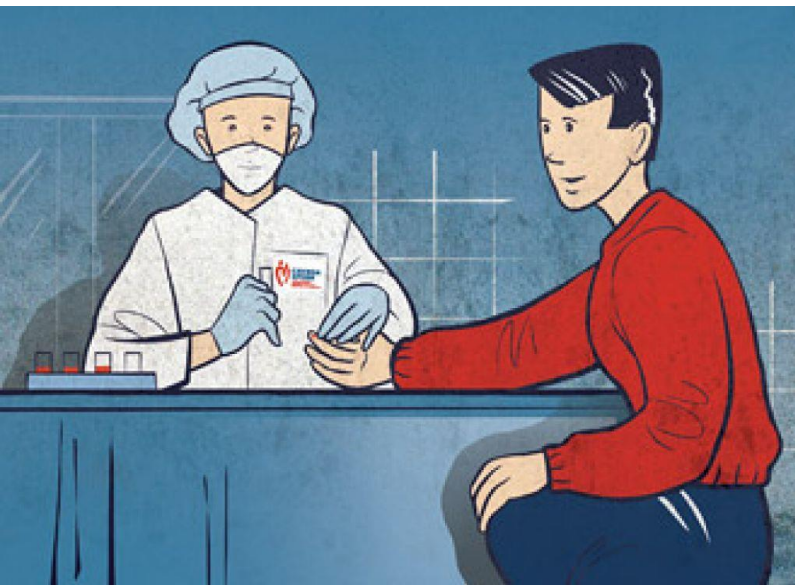
У женщин нарушение уровня полового **гормона эстрадиола** приводит к гирсутизму, ановуляции (неспособность яйцеклетки к оплодотворению), аменорее, миоме матки и некоторым другим состояниям.

Как правильно подготовиться к исследованию?

Не принимать пищу в течение 2-3 часов до анализа, можно пить чистую негазированную воду. Прекратить прием стероидных и тиреоидных гормонов за 48 часов до сдачи крови (по согласованию с врачом). Исключить физическое (тренировки, физические нагрузки, секс) и эмоциональное перенапряжение в течение 24 часов до исследования. Не курить 3 часа до исследования.

Избыток женского полового гормона может являться причиной накопления лишнего жира (у женщин). Признаками проблем с этим гормоном являются: аменорея/олигоменорея (отсутствие месячных/краткосрочность выделений (не более 72 часов)), ановуляции, гирсутизм (избыточный рост терминальных волос у женщин по мужскому типу), бесплодие у женщин. При признаках феминизации у мужчин уровень этого гормона также важно знать.

Повышение уровня **гормона пролактина** является сигналом эндокринного ожирения и причиной избыточного веса. Нам необходимо сразу исключать такую возможность, так как при высоком уровне пролактина крайне сложно сбросить лишний вес, особенно для мужчин.



Как сдавать кровь на пролактин?

Утром, натощак и с хорошим настроением. Предварительно, за сутки до сдачи исключить: половую жизнь, употребление алкогольных напитков, курение, спорт и другие физические нагрузки, а также не принимать горячую ванну и не посещать сауну. Анализ делается в первые 3–5 дней от начала месячных или в 23–26 дни при 29-дневном менструальном цикле.

Среди **гормонов щитовидной железы** особенно важен анализ на **ТТГ** (тиреотропный гормон). В нем существует понятие обратной связи. При повышении ТТГ – Т3, Т4 понижены, что, как следствие, является маркером лишнего веса. При понижении ТТГ – Т3, Т4 повышены, что может отражать такое состояние, как, например, тиреотоксикоз (патологическое состояние, приводящее к болезням)!

Такой важный показатель как уровень **гормона кортизола** в последнее время стали напрямую обвинять в отложении жира по гиноидному типу (женский тип ожирения – живот, бедра). Выброс кортизола является результатом стресса, который, в свою очередь, делает максимально трудным или даже невозможным процесс снижения веса.

Для увеличения продуктивности работы Важно сразу исключить или, наоборот, диагностировать изменения этих показателей.

Холестерин общий + липопротеины высокой и низкой плотности (при их сопоставлении) являются маркерами множества заболеваний, в том числе связанных с накоплением лишнего жира (у мужчин и женщин).

Уровень холестерина не является причиной лишнего веса, но избыточный вес автоматически повышает его. Для нас эти показатели нужны и важны, так как при правильном питании мы понизим уровень холестерина! То есть мы показываем человеку на конкретном примере, как полезно для здоровья правильно питаться.

Холестерин



Гликированный гемоглобин – HbA1c - важнейший показатель биохимического характера, отражающий среднее содержание сахара в крови за длительный предыдущий период (до трёх месяцев). В целом, это комплекс, состоящий из гемоглобина и глюкозы, которые необратимо соединились, и если его норма превышена, то это является признаком сахарного диабета.

Нома IR - Исследование, направленное на определение резистентности к инсулину путем оценки уровней глюкозы и инсулина натощак и расчета индекса инсулинорезистентности.

Мочевая кислота выводит избыток азота из организма человека. Синтезируется в печени и в виде соли натрия содержится в плазме крови. За выведение мочевой кислоты из крови человека отвечают почки. При нарушении деятельности почек, происходит нарушение обмена мочевой кислоты. Как следствие — накопление в крови солей натрия, вызывая разнообразные повреждения органов и тканей.

ЛГ (лютеинизирующий гормон) регулирует деятельность половых желез: стимулирует выработку прогестерона у женщин и тестостерона у мужчин.

ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) регулирует деятельность половых желез: способствует образованию и созреванию половых клеток (яйцеклеток и сперматозоидов), влияет на синтез женских половых гормонов (эстрогенов). У мужчин ФСГ стимулирует рост семявыносящих канальцев, увеличивает уровень тестостерона в крови, тем самым обеспечивая процесс созревания сперматозоидов и либидо.



Результаты этих анализов помогут нашим специалистам выстроить более точную и учитывающую все особенности вашего здоровья программу похудения. Помимо этого, при наличии каких-либо отклонений от нормы, мы укажем вам на это и посоветуем, к какому именно врачу-специалисту следует обратиться за консультацией.