

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:

Только для мужчин:

- тестостерон свободный;
- лютеинизирующий гормон (ЛГ);
- фолликулостимулирующий гормон (ФСГ).

Только для женщин:

- эстрадиол (для женщин на 3-6 день цикла);
- пролактин (для женщин на 3-6 день цикла).

Для обоих полов:

- тестостерон общий;
- тиреотропный гормон (ТТГ);
- кортизол;
- общий холестерин;
- липопротеины высокой плотности;
- липопротеины низкой плотности;
- мочевая кислота;
- индекс инсулинорезистентности HOMA IR;
- гликированный гемоглобин (A1c);
- тест на плоскостопие.

Все анализы сдаются натощак!



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 гиоидному 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.

Гликированный гемоглобин (A1c) – специфическое соединение гемоглобина эритроцитов с глюкозой, концентрация которого отражает среднее содержание глюкозы в крови за период около трех месяцев.

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

Тест на плоскостопие – лучше сделать на приеме у врача-хирурга, ортопеда или терапевта. Мы настоятельно рекомендуем, при обнаружении плоскостопия, изготовить специальные индивидуальные ортопедические стельки в обувь.

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.