



# IRYNA CHAPMAN

BSc (Hons) Nutrition Science (Deakin University, Australia)  
ANutr (The Nutrition Society of Australia)  
irinachapman.com



## АНАЛИЗЫ КРОВИ - ВАШ ЕЖЕГОДНЫЙ ТЕХОСМОТР

Все анализы сдавать натощак, после 12-ч голодания

ВИД	ВАЖНО	ЧТО ПОКАЖЕТ
<b>БИОХИМИЯ КРОВИ</b>	<input type="checkbox"/> Развернутый анализ крови (эритроциты, лейкоциты и тд) <input type="checkbox"/> Гемоглобин <input type="checkbox"/> Ферритин	Риск анемии (железо)
<b>ПРОВЕРКА ГЛЮКОЗЫ</b>	<input type="checkbox"/> Глюкоза <input type="checkbox"/> Инсулин (или индекс НОМА- вкл) <input type="checkbox"/> Гликированный гемоглобин HbA1c	Риск диабета Метаболический синдром
<b>ЛИПИДОГРАММА</b>	<input type="checkbox"/> Триглицериды	Метаболический синдром
<b>ПЕЧЕНЬ</b>	<input type="checkbox"/> Все печеночные ферменты (AST, ALT, ALP, GGT)	Ожирение печени, воспаление, метаболический синдром, недостаток минералов
<b>ПОЧКИ</b>	<input type="checkbox"/> Скорость клубочковой фильтрации (eGFR) <input type="checkbox"/> Мочевина <input type="checkbox"/> креатинин	Здоровье почек, риск подагры
<b>ВИТАМИНЫ</b>	<input type="checkbox"/> Б9 и Б12 <input type="checkbox"/> Д3 (25-ОН)	Недостаток витаминов
<b>ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА</b>	<input type="checkbox"/> Гормоны (ТТГ, Т4) <input type="checkbox"/> Обязательно Т3 <input type="checkbox"/> Обязательно антитела (TgAb, TPOAb)	Гипотериоз Ауто-имунность (Хашимото)
<b>МАРКЕРЫ ВОСПАЛЕНИЯ</b>	<input type="checkbox"/> С-реактивный белок (CRP) или высоко-чувствительный CRP (hsCRP) <input type="checkbox"/> Гомоцистеин (после 45 лет)	Общий фон воспаления организма
<b>ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ*</b>	<input type="checkbox"/> Эстроген (Эстрадиол, E2) <input type="checkbox"/> Прогестерон <input type="checkbox"/> ФСГ (фолликуло-стимулирующий гормон)	Установим базовый уровень если все хорошо, или определим как скоро менопауза
* Сдавать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• на 3-5 день цикла - после 40 лет или нерегулярные месячные,</li> <li>• на 21 день - до 40 лет и регулярный цикл</li> </ul>	

**ПО ЖЕЛАНИЮ** - Если есть жалобы, желание или возраст то проверьте:

- анализы мочи и кала,
- УЗИ внутренних органов и щитовидки,
- давление, ангиограмма и проверка уровня кальцификации сосудов,
- генетические тесты - если есть семейные предрасположенности (MTHFR, ApoE4)
- Денситометрия (DEXA) - точные показатели % и веса в кг мышц и жира, сканирование плотности костей. Делать хотя бы один раз до 40 лет, раз в 5 лет после 40 лет, ежегодно — при остеопении и остеопорозе.

**ВАЖНО** - не забудьте попросить распечатку анализов!!! Помните – анализы «в норме» просто значит, что вам пока не надо выписывать лекарства. Это не значит, что все хорошо. Правильно подобранная диета может облегчить, или предупредить болезни!

**ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТАХ АНАЛИЗОВ** – приходите на индивидуальную консультацию.

Свяжитесь со мной тут- <https://irinachapman.com/ru/obo-mne/>



# IRYNA CHAPMAN

BSc (Hons) Nutrition Science (Deakin University, Australia)  
ANutr (The Nutrition Society of Australia)  
irinachapman.com



## ASK YOUR DOCTOR TO RUN THESE TESTS

Ideally to be done after 12 hours of fasting

WHAT	IMPORTANT	WHY WE NEED IT
<b>BLOOD BIOCHEMISTRY</b>	<input type="checkbox"/> Full blood count (usual-erythrocytes, lymphocytes etc) <input type="checkbox"/> Hemoglobin <input type="checkbox"/> Ferritin	Iron or B vitamin deficiency
<b>GLUCOSE</b>	<input type="checkbox"/> blood glucose <input type="checkbox"/> Insulin (and/or HOMA IR) <input type="checkbox"/> Glycated hemoglobin- HbA1c	Risk of diabetes or insulin resistance
<b>LIPID PANEL</b>	<input type="checkbox"/> Triglycerides	Metabolic syndrome
<b>LIVER</b>	<input type="checkbox"/> All liver enzymes (AST, ALT, ALP, GGT)	Fatty liver, liver inflammation, metabolic syndrome, mineral deficiencies
<b>KIDNEYS</b>	<input type="checkbox"/> Glomerular filtration rate (eGFR) <input type="checkbox"/> Urea <input type="checkbox"/> Uric acid <input type="checkbox"/> Creatinine	Kidney damage, risk of gout
<b>VITAMINS</b>	<input type="checkbox"/> B-9 <input type="checkbox"/> B-12 <input type="checkbox"/> D-3 (25-OH)	Vitamin deficiencies
<b>THYROID PANEL</b>	<input type="checkbox"/> Hormone levels (TSH, T4) <input type="checkbox"/> Insist on T3 <input type="checkbox"/> Insist on antibodies (TgAb, TPOAb)	Hypothyroidism Autoimmune thyroid disease (Hashimoto's)
<b>MARKERS OF INFLAMMATION</b>	<input type="checkbox"/> C-reactive protein (CRP) or <input type="checkbox"/> highly sensitive CRP (hsCRP) <input type="checkbox"/> Homocysteine (после 45 лет)	Markers of systemic inflammation
<b>FEMALE HORMONES*</b>	<input type="checkbox"/> Estrogen (Estradiol, E2) <input type="checkbox"/> Progesterone <input type="checkbox"/> follicular stimulating hormone (FSH)	to establish baseline and check progression towards menopause (FSH)

\* test on: 3rd to 5th day of the cycle - if over 40 or irregular periods, on 21st day - under 40 and regular cycle

**IF DESIRED** - If you have issues, ability or older age as a risk factor check:

- urine and stool analysis,
- Ultrasound of all internal organs and thyroid,
- heart disease risk - blood pressure, CAC for calcification analysis and/or angiogram for artery blockages,
- genetic testing - if there are special diseases in the family, and to check for genes like MTHFR, ApoE4
- **bone DEXA scan** - once before 40, 5-yearly over 40, annually if osteopenia/osteoporosis.

**IMPORTANT - ASK FOR PRINTOUTS OF ALL TESTS!!!** Do not rely on "all is ok". There is "normal" and there is "just within the range" - it's time to act now! Most chronic diseases develop over 20 years - catch them before you get a label!

**IF YOU NEED HELP INTERPRETING RESULTS** - book a short consultation here -

<https://irinachapman.com/ru/contact/>