

Copyright © 2022 Jaroslav Lachký. All rights reserved. Všetky práva vyhradené. Obrázky a časti textu nemožno skenovať, rozmnožovať a rozširovať bez súhlasu autora. Žiadna časť tohto diela sa nesmie bez písomného súhlasu autora reprodukovat, spracovávať, rozmnožovať alebo rozširovať, uskladňovať vo forme fotokópií, mikrofilmu alebo inej metódy použitím elektronických systémov ukladania do pamäti.

Praktická pdf pomôcka – Aké testy robiť



Upozornenie:

Obsah prezentovaný v MasterClass-e je určený iba ľuďom v rámci komunity, ktorí si zakúpili prístup do MasterClass Krvné testy, alebo prémium členom, ktorí k nemu majú prístup v rámci svojho platinového členstva. Obsah nie je určený na kopírovanie alebo iné distribuovanie bez súhlasu autora.

Takto vyzerá rýchlo test (ak niekto nemá veľký budget):

- Vitamín D, cholesterol, LDL, HDL, TAG, glukóza, sodík, draslík, HsCRP, sDHEA, progesterón, estradiol, močovina, kreatinín, GGT,
- Cena týchto ako samoplatca cca 40 až 50 eur.

Tieto veci odporúčam merať každému aspoň raz za rok (prípadne inak, podľa potreby a kontextu):

1. Základná Biochémia:

- Vitamín D (25OH)
- Celkový cholesterol,
- LDL, HDL, TAG,
- ApoB + ApoA
- močovina (urea)
- kreatinín
- glukóza,
- HbA1C (glykovaný Hemoglobín),
- hsCRP (vysokosenzitívny C reaktívny proteín),
- Minerály v krvi (sodík, draslík, fosfor, horčík, vápnik, ionizovaný vápnik),
- B12,
- Folát,
- Vitamín A (retinal)

2. Viskozita krvi:

- Železo,
- Ferritin,
- Transferrín,
- TIBC (Celková väzbová kapacita železa),
- Parametre z krvného obrazu:
 - o Hemoglobín (HGB)
 - o Hematokrit (HCT) – pomer medzi Objem buniek krvi/objem celej krvi
 - o Stredný objem Č. krviniek (MCV)
 - o Stredná hmotnosť Č. krviniek (MCH)
 - o Šírka distribúcie erytrocytov (RDW)
 - o D-dimér

3. **Pečeňové testy (základ):**

- GGT/GMT (Gama-glutamyltransferáza)
- AST (Aspartátaminotransferáza)
- ALP (Alkalická fosfatáza)
- ALT (aminotransferáza)
- Bilirubin
- LDH (laktát dehydrogenáza)

4. **Štítna žľaza:**

- Celkový T3
- Voľný T3 (značka FT3)
- Celkový T4
- Voľný T4 (FT4)
- TSH
- Prípadne aj protilátky (viď Voliteľné testy nižšie)

5. **Hormóny základ:**

- Pregnenolón
- Progesterón
- sDHEA
- Kortizol (v krvi/sliny)
- Testosterón (ideálne celkový aj voľný)
- Luteinizačný hormón
- Estradiol
- SHBG (viazacie globulíny)
- IGF-1
- Inzulín

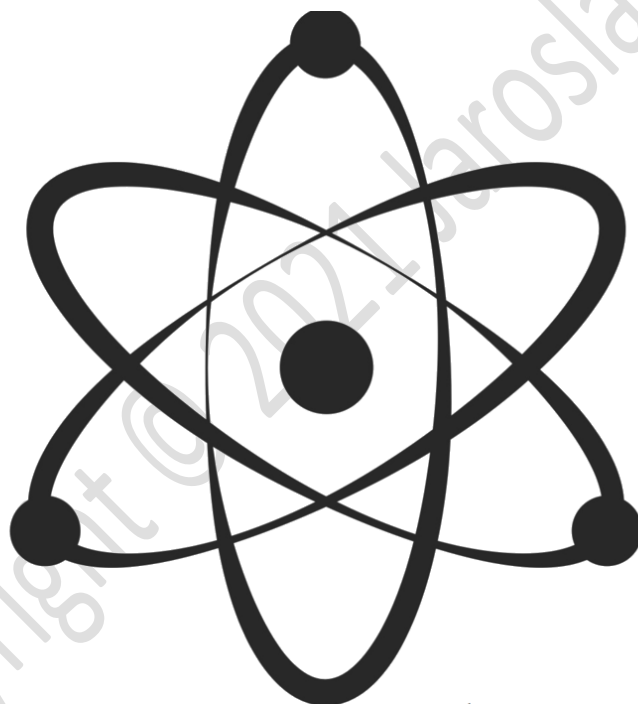
Voliteľné Testy (ktoré odporúčam podľa potreby, stavu, financií,...):

1. Spirometria + Spiroergometria (na zistenie svojho metabolizmu)
2. Tzv. Kortizol-Vstávacia Odpoveď (na zistenie prípadnej adrenálnej únavy a tiež Cirkadiálneho rytmu)
3. Aktívny Vitamín D3 (1,25 OH) – napr. na zistenie stavu kostí, štítnej žľazy
4. Cholesterol – sdLDL + Lipoprint – napr. na zistenie kardiovaskulárneho rizika
(Prístroj Lipoprint dokáže zmerať aj **subfrakcie cholesterolu - viac v článku [Hormóny #4](#)**)
5. Protilátky štítnej žľazy (ak sú problémy alebo podozrenie na autoimunitu):
 - a. aTPO (Protilátky proti tyreoperoxidáze)
 - b. aTSHr (Protilátky proti TSH receptorom)
 - c. aTG (Protilátky proti tyreoglobulínu)
- 6.
7. Rozbor mastných kyselín v krvi – napr. na zistenie stavu pečene, metabolizmu, či zápalu:
 - Celkové množstvo DHA, EPA, DPA, AA (kys. Arachidonová),
 - Kys. Palmitolejová + Palmitová
 - Koeficient omega 3
 - Koeficient omega 6
 - Pomer kyselina arachidonová/EPA
 - Pomer Omega-6 ku Omega-3, Omega-3 celkové, EPA, DPA,
 - Pomer nasýtené ku nenasýtené M.K.

UPOZORNENIE:

Obsah prezentovaný v MasterClass-e je určený iba ľuďom v rámci komunity, ktorí si zakúpili prístup do MasterClass Krvné testy, alebo prémium členom, ktorí k nemu majú prístup v rámci svojho platinového členstva. Obsah nie je určený na kopírovanie alebo iné distribuovanie bez súhlasu autora.

Tento text má doplniť, nie však nahradiť, odporúčania zdravotníckych pracovníkov. Ak viete alebo sa domnievate, že máte zdravotné problémy, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom. Autor ani vydavateľ nepreberá zodpovednosť za prípadné ujmy, ktoré vzniknú priamo alebo nepriamo v dôsledku uplatňovania ktorejkoľvek časti obsahu tohto protokolu. Viac o informáciách, ktoré sú na stránke www.jaroslavlachky.sk prezentované, nájdete [TU](#).



jaroslavlachky.sk