



Kuidas tellida?

- Vali sobiv teenus minu.synlab.ee.
- Telli ja maksa veebis.
- Anna proov Sulle sobivas proovivõtupunktis, verevõtuks aega broneerima ei pea.

Kuidas valmistuda vereprooviks?

-  Anna vereproov hommikul, soovitatavalt kella 8–12 vahel.
-  10-14 tundi enne vere andmist ära söö ega joo, vajadusel võid juua ühe klaasi puhast vett.

Kuidas saad tulemused?

- Tulemused leiad oma kontolt minu.synlab.ee, kust saad edaspidi jälgida ka oma tellimuste ajalugu.
- Tulemused liiguvad digilugu.ee keskkonda, kus need on nähtavad ka Sinu perearstile.

Laboriarsti konsultatsioon

- Kui soovid nõu, millist paketti või üksikanalüüse teha või vajad abi saadud tulemuste selgitamisel, siis broneeri aeg laboriarsti konsultatsioonile.
- Arsti konsultatsiooni (telefoni teel) saad osta minu.synlab.ee või proovivõtupunktis kohapeal.

Laborianalüüsid annavad ülevaate organismi hetkeseisundist ja normi piires tulemused ei garanteeri kõikide terviseprobleemide puudumist.

Klienditugi

17123 (E-R 8-18)
või klienditugi@synlab.ee

Analüüse teeb meditsiinilabor SYNLAB Eesti

- Mahult Eesti suurim labor
- Teeb ligi 8 miljonit analüüsi aastas
- Tuhandeid erinevaid analüüse
- 16 laborit ja proovivõtupunkti üle Eesti
- Üle 400 töötaja
- Kuulub Euroopa suurimasse laboriketti

SYNLAB 

Tegevusluba L03886

SYNLAB 

Tervisesportlase pakett


12 vereanalüüsi, mis annavad ülevaate trenni mõjust Sinu tervisele.



Vaata lisa ja telli: minu.synlab.ee

Tervisesportlase paketi tulemused aitavad vastata küsimustele:

- Milline on Sinu üldine tervislik seisund?
- Milline on füüsilise treeningu mõju Sinu organismile?
- Kas Sul võib olla tekkinud ülekoormus?
- Kas Sinu lihased ja kogu organism taastuvad pärast treeningut piisavalt kiiresti?
- Kas Sinu veres on lihastöök vajalik kaltsiumi, magneesiumi ja D-vitamiini tase ning piisav rauavaru?
- Kas igapäevane toiduvalik toetab Sinu treeninguid?

 Tulemused saabuvad **järgmiseks tööpäevaks.**

Tulemuste paremaks mõistmiseks loe analüüside kohta lisainfot [minu.synlab.ee](https://www.minu.synlab.ee) või telli **tasuline laboriarsti konsultatsioon.**

Mida testime?

1 Hemogramm annab ülevaate vere hapniku transportivõimest, kaudselt veetasakaalust ning võimalikust kehveresusest, infektsioonidest, veritsushäiretest

2 CRP (kõrgtundlik) võimaldab hinnata põletike ja lihaskahjustuse olemasolu

3 Ferritiin näitab organismi rauavarusid. Raud on vajalik hapniku transportiks, aeroobseks sooritusvõimeks, lihastööst taastumiseks

4 Vitamiin D (25-OH) on vajalik kaltsiumi imendumiseks, tugevate luude ja hammaste, lihastöö, koordinatsiooni ja tasakaalu tagamiseks

5 Kaltsium tagab lihaste töövõime ja tugevad luud

6 Glükoos paastuplasmas näitab organismi energiavarusid

7 Kreatiniin + eGFR abil saab hinnata lihasmassi suurust, lihastöö aktiivsust, lihaste taastumist koormusest; kuna kreatiniin viiakse verest välja neerude kaudu, siis võimaldab tulemus hinnata ka neerude tööd

8 Kolesterooli kõrgeenenud tulemus on südame- ja veresoonekonna haiguste riskifaktor; piisav tase on oluline raku ehituseks, vitamiin D, sapphapete ja suguhormoonide tootmiseks

9 Aspartaadi aminotransferaas (ASAT) on maksaanalüüs, mille tõus veres peegeldab lihastöö intensiivsust, lihaste taastumist koormusest, lihaskahjustuste esinemist

10 Kreatiini kinaas (CK) peegeldab lihastöö intensiivsust, lihaste taastumist koormusest, lihaste ülekoormuse ja kahjustuse tekkimise riski, lihastrauma suurust ja paranemise efektiivsust

11 Uurea peegeldab valkude tarbimist, valkude ainevahetuse intensiivsust ja organismi taastumist füüsilisest koormusest

12 Magneesium on lihastöök vajalik mineraalne, mille vähesus, liigsus või tasakaalu häirumine võib põhjustada lihaskrampe

Soovi korral saad pakatile lisada analüüse ka ühekaupa.

12 vereanalüüsi