

## TUTKIMUSPAKETIT

### Tutkimuspaketti aktiiviliikkujalle 80,00 €

Aktiivisesti treenaavan on hyvä tietää, mitä elimistölle kuuluu. **Aktiiviliikkujan tutkimuspaketissa on yhteensä 16 laboratoriotutkimusta.** Tutkimukset kartoittavat erityisesti liikkua-  
le ihmiselle tärkeitä arvoja, mutta myös yleistä terveydentilaa. Testitulosten perusteella saat tietoa mahdollisesta elimistön puolustusjärjestelmän häiriöstä, aineenvaihdunnan häiriöistä, anemiasta, vitamiinin puutoksista, luuston tilasta, kolesteroliarvoista, diabetesriskistä ja mahdollisista piilevistä tulehduksista.

#### Sisältö:

##### Verenkuva

(B-PVK+T: hemoglobiini, valko- ja punasolut, verihiutaleet, punasolujen tilavuusosuus, kolme punasoluindeksiä sekä valkosolujen 5-osainen erittelylaskenta)

- Seuraa ja seuraa useita veriarvoihin vaikuttavia sairauksia ja tiloja – esimerkiksi anemia, tulehdukset
- Tutkii elimistön puolustusjärjestelmän tilaa
- Mittaa veren hapenkuljetuskykyä

##### Elimistön rautavarastot

(S-Ferrit)

- Kertoo elimistön rautavarastoista tarkemmin kuin pelkkä hemoglobiiniarvo.

##### Sydän- ja verisuonisairaudet, tulehdukset

(S-hs-CRP)

- Herkkä mittari, jolla voidaan arvioida sydän- ja verisuonitautien riskiä ja tulehduksil-  
tetta.

##### Sokeriarvot, diabetesriski

(fP-Gluk)

- Verensokerin paastoarvo kertoo diabetesriskistä

## Munuaisten toiminta sekä nestetasapainoarvot

(P-Krea, P-Na, P-K)

- Munuaisten toiminnan mittari. Elimistössä muodostuvan kreatiniinin määrä riippuu lihasmassan ja fyysisen aktiivisuuden suuruudesta. Lihaksikkailla sitä voi olla jopa yli viitearvojen, vaikka munuaiset ovatkin terveet. Riittävä juominen laskee arvoja nopeasti.
- Natrium ja kalium kertovat elimistön neste- ja suolatasapainosta

## Rasituksen ja palautumisen mittaaminen

(P-CK, fP-Urea)

- Kaksi testiä, joilla voidaan seurata fyysisen rasituksen ja harjoittelun jälkeistä palautumista

## Magnesiumtaso

(P-Mg)

- Magnesium osallistuu hiilihydraattien aineenvaihduntaan, proteiinien synteesiin sekä lihasten ja hermojen toimintaan.

## Kolesterolit

(fP-Kol, fP-kol- HDL, fP-kol-LDL ja fP-kol-triglyt)

- Kolesteroliarvo kertoo sydän- ja verisuonitautien riskistä

## Kalsiumtaso

(P-Ca)

- Vaikuttaa luuston, hampaiden, sydämen ja hermojen tilaan ja toimintaan

## Vitamiini D 25

(S-D-25 vit)

- Tärkeä vitamiini luiden ja hampaiden normaalin kehityksen kannalta. Viime aikaisten tutkimusten perusteella näyttäisi olevan myös laajempia vaikutuksia terveyteen.

## **Tutkimuspaketti miehelle 80,00 €**

Tutkimuspaketti miehille selvittää terveydentilaasi helposti ja nopeasti. **Se sisältää 12 laboratoriotutkimusta**, joiden avulla saat lisätietoa terveydestäsi. Testit kartoittavat kattavasti yleisen terveydentilan ja erityisesti miehen elimistölle ominaiset kohteet. Tulosten perusteella saat tietoa mahdollisista piileivistäkin tulehduksista, aineenvaihdunnan häiriöistä, anemiasta, kilpirauhasen toimintahäiriöistä, elimistön puolustusjärjestelmän häiriöistä, mieshormonin tasosta ja kolesteroliarvoista.

### **Sisältö:**

#### **Verenkuva**

(B-PVK+T: hemoglobiini, valko- ja punasolut, verihiutaleet, punasolujen tilavuusosuus sekä kolme punasoluindeksiä)

- Seuloo ja seuraa useita veriarvoihin vaikuttavia sairauksia ja tiloja – esimerkiksi anemia, tulehdukset
- Tutkii elimistön puolustusjärjestelmän tilaa
- Mittaa veren hapenkuljetuskykyä

#### **Sokeriarvot, diabetesriski**

(fP-Gluk ja B-HbA1c)

- Verensokerin paastoarvo kertoo diabetesriskistä
- Lisätietoa saadaan määrittämällä samalla pitkäaikainen verensokeri eli B-HbA1c, joka voi kertoa diabeteksesta jo ennen kuin paastosokeri on koholla.

#### **Sydän- ja verisuonisairaudet, tulehdukset**

(S-hs-CRP)

- Herkkä mittari, jolla voidaan arvioida sydän- ja verisuonitautien riskiä ja tulehdustilannetta

#### **Kolesterolit**

(fP-Kol, fP-Kol-LDL, fP-Kol-HDL, fP-Trigly)

- Kokonaiskolesteroli, hyvä ja huono kolesteroli sekä vapaat rasvahapot kertovat monipuolisesti sydän- ja verisuonisairauksien riskistä

**Maksan toiminta**

(P-GT)

- Testillä arvioidaan maksan ja sapen toimintakykyä

**Munuaisten toiminta**

(P-Krea)

- Munuaisten toiminnan mittari

**Kilpirauhasen toiminta**

(P-TSH)

- Selvittää kilpirauhasen toimintahäiriöitä

**Testosteroniarvo**

(S-Testo)

- Testosteroni eli mieshormoni vahvistaa luustoa, mutta vaikuttaa myös mielialaan, lihasvoimaan ja seksitoimintoihin. Matalasta tasosta oireina voi olla seksuaalisen halun puute, erektiohäiriö, muistin heikkeneminen, henkisen vireyden lasku, lihasten, voiman ja kestävyuden heikkeneminen, ja lihominen. Nämä oireet ovat kuitenkin yleisiä myös miehillä, joilla on normaali testosteronitaso. Toisaalta hormonitaso voi olla matala eikä siitä aiheudu mitään oireita

**Tutkimuspaketti 50+ miehelle 110,00 €**

Kun haluat tietoa terveydestäsi, saat sitä helposti ja nopeasti laboratoriotutkimuspakettimme avulla. **Tutkimuspaketti 50+ miehille sisältää 19 tutkimusta**, joiden avulla saat helposti lisätietoa terveydestäsi. Testit kartoittavat kattavasti yleisen terveydentilan ja erityisesti miehen elimistölle ominaiset kohteet. Tulosten perusteella saat tietoa mahdollisista piileivistäkin tulehduksista, aineenvaihdunnan häiriöistä, anemiasta, kilpirauhasen toimintahäiriöistä, elimistön puolustusjärjestelmän häiriöistä, vitamiinin puutoksista, luuston tilasta, mieshormonista sekä kolesteroliarvoista. Miehen 50+ paketti sisältää myös PSA mittauksen. Tutustu etukäteen PSA mittaukseen liittyviin erityispiirteisiin.

## Sisältö:

### Verenkuva

(B-PVK+T: hemoglobiini, valko- ja punasolut, verihiutaleet, punasolujen tilavuusosuus sekä kolme punasoluindeksiä)

- Seuloo ja seuraa useita veriarvoihin vaikuttavia sairauksia ja tiloja – esimerkiksi anemia, tulehdukset
- Tutkii elimistön puolustusjärjestelmän tilaa
- Mittaa veren hapenkuljetuskykyä

### Elimistön rautavarastot

(S-Ferrit)

- Kertoo elimistön rautavarastoista tarkemmin kuin pelkkä hemoglobiiniarvo.

### Tulehdukset

(B-Lasko eli Senkka)

- Arvo kohoaa erilaisissa tulehduksellisissa sairauksissa, kudonvaurioissa ja ikääntyessä.

### Sydän- ja verisuonisairaudet, tulehdukset

(S-hs-CRP)

- Herkkä mittari, jolla voidaan arvioida sydän- ja verisuonitautien riskiä ja tulehdustilannetta

### Sokeriarvot, diabetesriski

(fP-Gluk ja B-HbA1c)

- Verensokerin paastoarvo kertoo diabetesriskistä
- Lisätietoa saadaan määrittämällä samalla pitkäaikainen verensokeri eli B-HbA1c, joka voi kertoa diabeteksestä jo ennen kuin paastosokeri on koholla.

### Maksan toiminta

(P-ALAT,P-GT)

- Testeillä arvioidaan maksan ja sapen toimintakykyä

**Munuaisten toiminta**

(P-Krea)

- Munuaisten toiminnan mittari

**Kilpirauhasen toiminta**

(P-TSH)

- Herkkä mittari, joka selvittää kilpirauhasen toimintahäiriöitä

**Kolesterolit**

(fP-Kol, fP-Kol-LDL, fP-Kol-HDL, fP-Trigly)

- Kokonaiskolesteroli, hyvä ja huono kolesteroli sekä vapaat rasvahapot kertovat monipuolisesti sydän- ja verisuonisairauksien riskistä

**Anemia, vitamiinipuutokset**

(S-B-12 vit, fS-Folaat)

- Näiden vitamiinien puute voi aiheuttaa anemiaa ja hermoston oireita, lihasheikkoutta ja muistin häiriöitä

**Eturauhasen sairaudet**

(S-PSA, S-PSA-SUH)

- Tutkimuksella voidaan saada tietoa eturauhassyöpäriskistä
- Kohonneet PSA arvot voivat johtua myös mm. eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvusta tai tulehduksesta tai virtsatieinfektiosta. Eturauhassyöpä on mahdollinen myös matalilla PSA-arvoilla
- PSA-mittaus saattaa johtaa eturauhassyövän ylidiagnostiikkaan, mikä tarkoittaa sitä, että PSA-mittauksen perusteella tehdyissä lisätutkimuksissa löytyy syöpä, joka olisi löytymättömänäkin pysynyt oireettomana. Lisätutkimuksilla ja syövän hoidoilla on kuitenkin myös sivuvaikutuksia.
- Kohonneen PSA arvon johdosta on aina syytä keskustella lääkärin kanssa arvioitaessa kohonneen arvon syytä ja mahdollisia lisätutkimuksia ja jatkotoimenpiteitä.

## Testosteroniarvo

(S-Testo)

- Testosteroni eli mieshormoni vahvistaa luustoa, mutta vaikuttaa myös mielialaan, lihasvoimaan ja seksitoimintoihin. Matalasta tasosta oireina voi olla seksuaalisen halun puute, erektiohäiriö, muistin heikkeneminen, henkisen vireyden lasku, lihasten, voiman ja kestävyuden heikkeneminen, ja lihominen. Nämä oireet ovat kuitenkin yleisiä myös miehillä, joilla on normaali testosteronitaso. Toisaalta hormonitaso voi olla matala eikä siitä aiheudu mitään oireita

## Tutkimuspaketti naiselle 120,00 €

**Tutkimuspaketti naiselle sisältää yhteensä 17 laboratoriotutkimusta.** Tutkimukset kartoittavat kattavasti naisen yleisen terveydentilan ja erityisesti naisen elimistölle ominaiset kohteet. Tulosten perusteella saat tietoa mahdollisista piileivistäkin tulehduksista, aineenvaihdunnan häiriöistä, anemiasta, kilpirauhasen toimintahäiriöistä, elimistön puolustusjärjestelmän häiriöistä, vitamiinin puutoksista, luuston tilasta ja kolesteroliarvoista.

### Sisältö:

#### Verenkuva

(B-PVK+T: hemoglobiini, valko- ja punasolut, verihiutaleet, punasolujen tilavuusosuus sekä kolme punasoluindeksiä)

- Seuloo ja seuraa useita veriarvoihin vaikuttavia sairauksia ja tiloja – esimerkiksi anemia, tulehdukset
- Tutkii elimistön puolustusjärjestelmän tilaa
- Mittaa veren hapenkuljetuskykyä

#### Elimistön rautavarastot

(S-Ferrit)

- Kertoo elimistön rautavarastoista tarkemmin kuin pelkkä hemoglobiiniarvo.

#### Tulehdukset

(B-Lasko eli Senkka)

- Arvo kohoaa erilaisissa tulehduksellisissa sairauksissa, kudonvaurioissa sekä ikääntyessä ja raskauden aikana

**Sydän- ja verisuonisairaudet, tulehdukset**

(S-hs-CRP)

- Herkkä mittari, jolla voidaan arvioida sydän- ja verisuonitautien riskiä ja tulehdustilannetta

**Sokeriarvot, diabetesriski**

(fP-Gluk ja B-HbA1c)

- Verensokerin paastoarvo kertoo diabetesriskistä
- Lisätietoa saadaan määrittämällä samalla pitkäaikainen verensokeri eli B-HbA1c, joka voi kertoa diabeteksestä jo ennen kuin paastosokeri on koholla.

**Maksan toiminta**

(P-ALAT)

- Testillä arvioidaan maksan ja sapen toimintakykyä

**Munuaisten toiminta**

(P-Krea)

- Munuaisten toiminnan mittari

**Kilpirauhasen toiminta**

(P-TSH)

- Herkkä mittari, joka selvittää kilpirauhasen toimintahäiriöitä

**Kolesterolit**

(fP-Kol, fP-Kol-LDL, fP-Kol-HDL, fP-Trigly)

- Kokonaiskolesteroli, hyvä ja huono kolesteroli sekä vapaat rasvahapot kertovat monipuolisesti sydän- ja verisuonisairauksien riskistä

**Anemia, vitamiinipuutokset**

(S-B-12 vit, fS-Folaat)

- Näiden vitamiinien puute voi aiheuttaa anemiaa ja hermoston oireita, lihasheikkoutta ja muistin häiriöitä
- Esimerkiksi tiukka kasvisruokavalio voi johtaa B 12 -vitamiinin puutteeseen



## Kalsiumtaso

(P-Ca)

- Vaikuttaa luihin, sydämeen, hermoihin ja hampaisiin.

## Fosfaattitaso

(P-Pi)

- Liialliset fosfaattien määrät haurastuttavat luustoa. Liian vähäinen määrä vaikuttaa myös luustoon sekä aiheuttaa lihasvaurioita

## Laboratoriotutkimuksiin valmistautuminen

### Paasto on tärkeä

Joitakin laboratoriotutkimuksia varten on tarpeen paastota. Paaston aikana **ei saa syödä eikä juoda muuta kuin vettä**. Paasto alkaa **10 – 12** tuntia ennen näytteenottoa ja kestää näytteenottoon saakka. Terveystilasta ja iästä riippuen voi paasto olla lyhempiäkin.

Jos paastoa ei tarvita, voitte syödä kevyen aterian ennen näytteenottoa. Raskaamman aterian nauttimista tulee välttää 4 tuntia ennen näytteenottoa.

### Kokeen tuloksiin vaikuttavat asiat

Näytteenottoa edeltävän vuorokauden aikana **alkoholia**, voimakasta ruumiillista **rastusta** sekä **ravinto-** ja **vitamiinilisiä** tulee välttää.

Edellisestä illasta lähtien myös **tupakointia** sekä **kahvin, teen ja virvokkeiden** juontia tulee välttää.

### Voitte ottaa lääkärin Teille määräämät lääkkeet

Lääkkeenne voitte ottaa tutkimusaamuna tavalliseen tapaan, ellei teitä hoitava lääkäri ole antanut muuta ohjetta.

### Virtsatutkimukset

Ennen virtsanäytteen antoa tulisi useimmissa tutkimuksissa virtsan olla rakossa vähintään 4 tuntia. Aamuvirtsanäytteiden suhteen suositellaan yleensä välttämään syömistä yön aikana ja rajoittamaan juominen yhteen lasilliseen vettä.