

life health

FOOD
COMFORT

CHECKUP ПОДРОСТКИ

www.musihealth.com

медицинское обследование для подростков включает в себя анализ крови, консультация у врача, дополнительные обследования. Это позволяет контролировать растущий организм, выявить дефициты и вовремя определить особенности подростка.



чекер

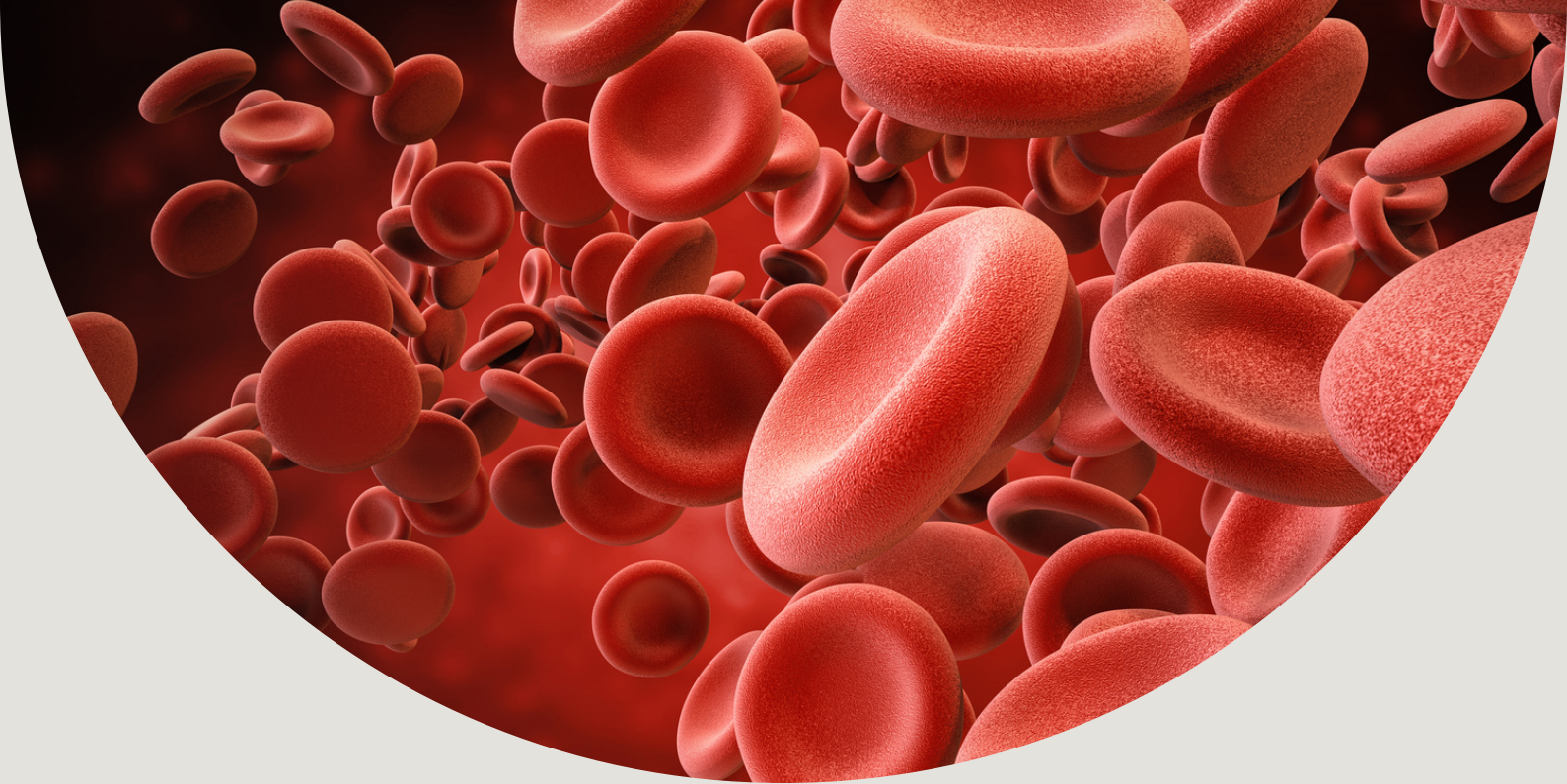
FOOD
COMFORT

КОНСУЛЬТАНТ ПО ПИТАНИЮ В РАМКАХ
ДИАГНОЗА. ВОССТАНОВЛЕНИЕ.
ГЕНЕТИКА. МИКРОБИОМ. ПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

www.musihealth.com

Наш организм это единое целое. Представьте что Вы - самая дорогая машина в мире. Представили? А теперь ответьте мне на вопрос - Вы будете вливать в эту машину самое плохое топливо и не проходить техосмотр? А если загорится “красная лампочка”, Вы не поедете в сервис?

И если у машины сломается хоть одна деталь, то машина начнет постепенно сыпаться.



1

чек-ап

АНАЛИЗ КРОВИ

Во время первого приема, терапевт опросит Вас и Вашего ребенка на предмет симптомов и жалоб, а также общего самочувствия и наследственности. Исходя из этого терапевт выделит необходимые показатели в анализе крови для лаборатории. В рамках Вашей страховки есть показатели, которые входят в страховку и есть дополнительные платные возможности по определенным пунктам (узнайте у терапевта).

ГРУППА	ПОКАЗАТЕЛЬ	НОРМА
Общий анализ крови	Лейкоциты	$4,5\text{--}13 \times 10^9/\text{л}$
	Эритроциты	$4,1\text{--}5,2 \times 10^{12}/\text{л}$
	Гемоглобин:	
	Девочки	120–150 г/л
	Мальчики	130–160 г/л
	Тромбоциты	$180\text{--}400 \times 10^9/\text{л}$
Биохимия	Глюкоза	3,3–5,5 ммоль/л
	Общий белок	64–83 г/л
	Креатинин:	
	Девочки	45–90 мкмоль/л
	Мальчики	60–105 мкмоль/л
	Мочевина	2,5–6,4 ммоль/л
Железо	Девочки	9–30 мкмоль/л
	Мальчики	11,6–31 мкмоль/л
Липиды	Общий холестерин	< 5,2 ммоль/л
	Триглицериды	< 1,7 ммоль/л

ГРУППА	ПОКАЗАТЕЛЬ	НОРМА
Витамины и минералы	Витамин D (25(OH)D)	30–100 нг/мл
	B12	187–883 пг/мл
	Фолиевая кислота	3,1–20,5 нг/мл
	Магний	0,7–0,91 ммоль/л
	Кальций	2,1–2,6 ммоль/л
	Фосфор	1,0–1,5 ммоль/л
Электролиты	Калий	3,5–5,1 ммоль/л
	Натрий	135–145 ммоль/л
	Хлор	98–107 ммоль/л
Щитовидка	ТТГ	0,5–4,5 мЕд/л
	T4	10–22 пмоль/л
	T3	3,5–6,5 пмоль/л
Половые гормоны	Девочки	
	ФСГ	2–12 пмоль/л (фаза цикла важна)
	ЛГ	< 5,2 ммоль/л (фаза цикла важна)
	Эстрадиол	30–400 пмоль/л (фаза цикла важна)
	Пролактин	< 500 мЕд/л

ГРУППА	ПОКАЗАТЕЛЬ	НОРМА
Половые гормоны	Мальчики	
	Тестостерон	2,7–10,7 нг/мл
Аллергии	Общий IgE	< 100 МЕ/мл
	Специфические IgE (панель: пищевые, пыльцевые, бытовые)	
Инфекции	Эпштейн-Барр (EBV VCA IgM/IgG, EBNA IgG)	
	Вирусные гепатиты: HBsAg, Anti-HBs, Anti- HBc, Anti-HCV	
	ВИЧ (по согласию)	
Иммунология	CRP, С-реактивный белок	
Дополнительно	Ферритин, трансферрин, ОЖСС	Уточнение анемии
	Цинк, селен	При проблемах кожи, иммунитета
	Гормоны надпочечников (кортизол)	При хронической усталости



2

чекскуп

ПРАВИЛА СДАЧИ КРОВИ

Стоит соблюдать правила сдачи крови для того, чтобы результат анализа был информативен и полезен в будущей терапии. Подростки редко осознают важность процедуры и чекскуп, поэтому в Ваших интересах получить качественные результаты анализов, по которым врач будет выписывать рецепты на витамины или лекарства.

Важные правила сдачи крови

Натощак: не есть 8–12 часов, можно только воду. (У подростков и детей часто не видно вен, поэтому для безболезненного взятия крови лаборантом, необходимо выпить 2 стакана воды за час до процедуры).

Без физической нагрузки и кофеина за сутки.

Гормоны: девочкам указывать день цикла, мальчикам — сдавать утром (8–10 ч).

Лекарства - при постоянном приеме лекарств отменять их не нужно, но обязательно скажите название лекарства Вашему терапевту или лаборанту.

Витамины и БАДы отменять за 2–3 дня (кроме жизненно важных препаратов).

Аллергопанель — только вне обострения и без антигистаминных за 3–5 дней.

Подготовьте морально ребенка за ранее, объясните ему важность ежегодного обследования и ранней диагностики

Если подросток является спортсменом, то подобный чекап следует проходить чаще (смотрите по состоянию ребенка).



3

чек-ап ВРАЧИ

Во время второй консультации у терапевта, Вы можете попросить направления к врачам более узкой направленности как для профилактического посещения, так и для дополнительного обследования и лечения.

- Стоматолог — 2 раза в год. Профессиональная чистка зубов от камней , зубного налета и профилактический осмотр (3d снимок зубов).
- Офтальмолог — 1 раз в год.
- Дерматолог (акне, родинки, дерматит) — по показаниям.
- Гинеколог (для девочек) или уролог (для мальчиков) — по показаниям/с 14–16 лет 1 раз в год.
- Психолог/психотерапевт — при тревожности, нарушениях сна, агрессии, стрессах.
- Генетик – если по первой линии родственников были генетические заболевания, необходимо сделать генетический анализ.
- Если у Вас дома есть кошки/собаки, то следует раз в год делать анализ стула на паразитов.



4

чеклист

НЕОБХОДИМЫЕ НУТРИЕНТЫ

Организм подростка находится в стремительной стадии роста, для этого необходимо отслеживать дефициты по витаминам и важным показателям (например, электролиты и гемоглобин).

Нутриент	Зачем нужен	Где больше всего содержится
Железо (Fe)	Рост, транспорт кислорода, профилактика анемии	Красное мясо, печень, яйца, бобовые, шпинат, тыквенные семечки
Кальций (Ca)	Формирование костей и зубов	Молочные продукты, миндаль, кунжут, брокколи, сардины
Витамин D	Кости, иммунитет, гормональный баланс	Солнечный свет, жирная рыба (лосось, скумбрия, сельдь), яйца, грибы
Цинк (Zn)	Иммунитет, кожа (акне), гормоны	Тыквенные семечки, орехи, говядина, морепродукты, цельнозерновые
Йод	Щитовидная железа, метаболизм	Морская рыба, морская капуста, йодированная соль
Омега-3 (EPA/DHA)	Мозг, зрение, противовоспалительный эффект	Лосось, сардины, сельдь, грецкие орехи, семена льна, чиа
Витамин B12	Нервная система, энергия	Мясо, рыба, яйца, молочные продукты
Фолиевая кислота (B9)	Деление клеток, кроветворение	Листовые овощи, бобовые, авокадо, цитрусовые
Магний (Mg)	Нервная система, мышцы, сон	Орехи (миндаль, кешью), семена, гречка, овсянка, бананы
Белок	Рост мышц, гормонов, ферментов	Мясо, рыба, бобовые, яйца, молочные продукты, тофу



5

чеклист

ФОРМУЛЫ ИМТ И НОРМА БЕЛКА

Чтобы определить у подростка лишний вес необходима формула ИМТ.

Формула по вычислению нормы белка нужна для адекватного потребления белка для растущего организма, и особенно важна для спортсменов.

Индекс массы тела (ИМТ) для подростков

Формула:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} \div \text{на рост (м)}^2$$

Пример:

- Подросток: 50 кг, рост 1,60 м

$$\text{ИМТ} = 50 \div (1,6)^2 = 50 \div 2,56 = 19,5 \text{ ИМТ}$$

У подростков ИМТ оценивается по возрастным и половым перцентильным таблицам (не как у взрослых!).

- < 5-й перцентиль → недостаточный вес
- 5–85-й → норма
- 85–95-й → риск избыточного веса
- 95-й → ожирение

Норма белка для подростков

Основная формула (ВОЗ, ESPGHAN):

$$\text{Белок} = 0,95 - 1,1 \text{ г} \times \text{масса тела (кг) в сутки}$$

в зависимости от пола

Упрощённая норма:

- Подростки 11–14 лет: 1,0 – 1,1 г/кг
- Подростки 15–18 лет: 0,9 – 1,0 г/кг

Примеры:

- Девочка 50 кг (14 лет) → $50 \times 1,0 = 50$ г белка в день
- Мальчик 65 кг (16 лет, спорт) → $65 \times 1,2 = 78$ г белка в день

Где взять белок

- 100 г куриной грудки = 23 г белка
- 2 яйца = 12–14 г
- 200 мл йогурта = 8 г
- 100 г чечевицы (варёной) = 9 г
- 30 г орехов = 5–6 г



чеккир

АВСТРИЯ, ВЕНА

Центр терапии Lightmed сочетает в себе преимущества больничного лечения и диагностики с возможностью проводить время лечения в обычной приятной домашней атмосфере.

Favoritenstraße 20, 1040 Wien

Email: info@lightmed.at

Tel: [+43 1 503 1896](tel:+4315031896)

Mobil: [+43 676 699 6363](tel:+436766996363)