


SYNLAB 

**SÜDAME
TERVISE
PAKETID**



**SÜDA
RASVHAPPED
VITAMIINID JA
MIKROELEMENDID**

Vaata lisa ja telli:
MINU.SYNLAB.EE

SÜDAMEPAKETT

11 vereanalüüsi, mis aitavad selgitada Sinu südame-veresoonkonna haiguste avaldumise riski.

PAKETI TULEMUSED AITAVAD VASTATA KÜSIMUSTELE:

- Milline on minu südame-veresoonkonna haiguste avaldumise risk?
- Milline on minu kolesterooli ja veresuhkru tasemest tulenev risk veresoonte kahjustuse tekkeks?
- Kas mul on teisi ateroskleroosi soodustavaid riskitegureid?

TULEMUSED SAAD 7 TÖÖPÄEVA JOOKSUL.



MIDA TESTIME?

- **HEMOGRAMM** annab ülevaate vere hapniku transpordivõimest ning kehveresuse, infektsioonide ja veritsushäirete esinemise võimalikkusest.
- **GLÜKOOS** näitab veresuhkru taset, liigne veresuhkur kahjustab veresooni.
- **GLÜKOHEMOGLOBIIN (HbA1c)** aitab selgitada suhkruhaiguse tekke riski.
- **KOLESTEROOL** on oluline ühend rakkude ehituseks, D-vitamiini, sapphapete ja suguhormoonide tootmiseks, kõrgenenud tase veres on südame-veresoonkonna haiguste riskitegur.
- **LDL-KOLESTEROOL (LDL)** ehk nn halva kolesterooli kõrge tase veres põhjustab veresoontes aterosklerootilisi muutusi ehk lupjumist ja suurendab südame-veresoonkonna haiguste riski.
- **HDL-KOLESTEROOL (HDL)** ehk nn hea kolesterooli piisav sisaldus veres vähendab südame-veresoonkonna haiguste riski.
- **TRIGLÜTSERIIDID** peegeldavad lipiidide ainevahetust ja nende kõrgenenud tase veres suurendab südame-veresoonkonna haiguste riski.
- **LIPOPROTEIIN (a)** kõrgenenud taset veres peetakse varajase ateroskleroosi põhjuseks ja südame-veresoonkonna haiguste riskiteguriks.
- **APOLIPOPROTEIIN B** aitab hinnata südame-veresoonkonna haiguste tekke riski.
- **CRP (kõrgtundlik)** võimaldab tuvastada põletiku olemasolu kahjustatud veresoone seinas.
- **HOMOTSÜSTEIIN** kahjustab veresooni ja soodustab ateroskleroosi teket.



RASVHAPETE PAKETT

7 vereanalüüsi, mis aitavad hinnata Sinu toitumisharjumusi ja nende mõju tervisele.

PAKEDI TULEMUSED AITAVAD VASTATA KÜSIMUSTELE:

- Kas minu toitumisharjumused tagavad organismile piisava koguse ja õiges vahekorras vajalikke rasvhappeid?
- Kas mul on oomega-3 rasvhapete defitsiiti?
- Kas minu risk haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse on kõrgenenud?

TULEMUSED SAAD 14 TÖÖPÄEVA JOOKSUL.



MIDA TESTIME?

- **OOMEGA-3 RASVHAPETE INDEKS** võimaldab hinnata bioaktiivsete oomega-3 rasvhapete piisavust organismis.
- **OOMEGA-3 RASVHAPPED** vähendavad põletikuliste protsesside ning südame-veresoonkonna jt haiguste tekke riski.
- **OOMEGA-6 RASVHAPPED** soodustavad ateroskleroosi, põletike ja allergiliste haiguste teket.
- **OOMEGA-6 ja OOMEGA-3 RASVHAPETE SUHE** võimaldab hinnata toidulipiidide ja rasvhapete piisavas ja õiges vahekorras tarbimist.
- **MONOKÜLLASTAMATA RASVHAPPED (oomega-7 ja oomega-9)** vähendavad südame-veresoonkonna haiguste, diabeedi, rasvumise riski.
- **KÜLLASTATUD RASVHAPPED** suurendavad südame-veresoonkonna haiguste ja diabeedi avaldumise riski.
- **TRANS-RASVHAPPED** soodustavad LDL- ehk nn halva kolesterooli liigsust veres ja suurendavad südame-veresoonkonna haiguste, 2. tüüpi diabeedi, eesnäärme- ja käärsoolevähi riski ning soodustavad Alzheimeri tõve teket.



VITAMIINIDE JA MIKRO- ELEMENTIDE PAKETT

7 vereanalüüsi, mis aitavad selgitada Sinu organismi võimekust võidelda oksüdatiivse stressiga.

PAKETI TULEMUSED AITAVAD VASTATA KÜSIMUSTELE:

- Milline on minu organismi võime võidelda oksüdatiivse stressiga ja vabade radikaalidega?
- Kas ma söön piisavalt mitmekesiselt, et tagada organismile olulised antioksüdandid?
- Kas minu sagedase haigestumise, nahaprobleemide ja kiire vananemise põhjuseks võib olla oluliste vitamiinide, mikroelementide puudus?
- Kas mul on suurenenud risk haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse?

TULEMUSED SAAD 10 TÖÖPÄEVA JOOKSUL.



MIDA TESTIME?

- **BEETA-KAROTEEN** ehk vitamiin A eelühend muudetakse organismis aktiivseks vitamiiniks, mis on oluline normaalse nägemise, immuunsüsteemi, naha ja limaskestade tõrgeteta talitluse tagamiseks.
- **VITAMIIN B12** tagab keharakkude uuendamise ja närvisüsteemi toimimise, vitamiinipuudus võib põhjustada kehveresust (aneemiat) või neuroloogilisi vaevusi.
- **VITAMIIN C** tugevdab immuunsüsteemi, kaitseb keharakke kahjustuste eest ja toetab paranemisprotsesse.
- **VITAMIIN E** pidurdab põletike teket, ateroskleroosi arengut, naha vananemist.
- **KOENSÜÜM Q10** osaleb rakkudes energia tootmises, vähesus mõjutab südamelihaste talitlust ning võib põhjustada rütmihäireid ja kõrgvererõhutõbe.
- **SELEEN** kaitseb keharakke kahjustuste eest ja aitab aeglustada vananemisprotsesse.
- **TSINK** toetab immuunsüsteemi, naha ainevahetust, haavade paranemist, juuste kasvu.



KUIDAS TELLIDA?

1. Vali sobiv teenus [MINU.SYNLAB.EE](https://minu.synlab.ee).
2. Telli ja maksa portaalis.
3. Anna proov Sulle sobivas verevõtupunktis, verevõtuks aega broneerima ei pea.

KUIDAS VALMISTUDA VEREPROOVIKS?

1. Anna vereproov hommikul, soovitatavalt kella 8.00–12.00 vahel.
2. 10–14 tundi enne vere andmist ära söö ega joo, vajadusel võid juua ühe klaasi puhast vett.

KUIDAS SAAD VASTUSED?

1. Leiad need oma kontolt portaalis [MINU.SYNLAB.EE](https://minu.synlab.ee), kust saad edaspidi jälgida ka oma tellimuste ajalugu.
2. Portaali tellimuste vastused liiguvad Digilugu.ee keskkonda, kus need on nähtavad ka Sinu perearstile.

LABORIARSTI KONSULTATSIOON

1. Kui soovid nõu, millist paketti või üksikanalüüse teha või vajad abi saadud tulemuste selgitamisel, siis broneeri aeg meditsiinilabori SYNLABi laboriarsti konsultatsioonile.
2. Arsti konsultatsiooni (kas laboris või telefoni teel) saad osta sarnaselt teiste laboriteenustega portaalist [MINU.SYNLAB.EE](https://minu.synlab.ee) või verevõtupunktidest.

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





Analüüse teostab meditsiinilabor SYNLAB Eesti

- Kuulub Euroopa suurimasse laboriketti
- Mahult Eesti suurim meditsiinilabor
- Üle 7 miljoni analüüsi aastas
- Tuhandeid analüüse erinevatest laborivaldkondadest
- 19 laborit ja verevõtupunkti üle Eesti
- Üle 300 töötaja

Klienditugi (E–R 8.00–18.00) ☎ 17123
või klienditugi@synlab.ee