

**SYNLAB** 

# **TERVISESPORTLASE PAKETT**



Vaata lisa ja telli:  
[MINU.SYNLAB.EE](http://MINU.SYNLAB.EE)

## TERVISESPORTLASE PAKETT

12 vereanalüüsi, mis annavad ülevaate trenni mõjust Sinu tervisele.

### PAKEDI TULEMUSED AITAVAD VASTATA KÜSIMUSTELE:

- Milline on minu üldine tervislik seisund?
- Milline on trenni mõju organismile?
- Ega mul ei ole tekkinud ülekoormust?  
Kas minu lihased ja kogu organism saavad pärast treeningut puhata ning taastuda?
- Kas minu veres on lihastöökks vajaliku kaltsiumi, magneesiumi ja vitamiin D tase ning rauavaru piisav?

TULEMUSED SAAD 3 TÖÖPÄEVA JOOKSUL.



## MIDA TESTIME?

- **HEMOGRAMM** annab ülevaate vere hapniku transpordivõimest, kaudselt veetasakaalust ning võimalikust kehveresusest, infektsioonidest, veritsushäiretest.
- **GLÜKOOS paastuplasmas** näitab organismi energiavarusid.
- **KOLESTEROOLI** kõrgenenud tulemus on südame- ja veresoonekonna haiguste riskifaktor; piisav tase on oluline raku ehituseks, vitamiin D, sapphapete ja suhuhormoonide tootmiseks.
- **CRP (kõrgtundlik)** võimaldab hinnata põletike ja lihaskahjustuse olemasolu.
- **ASPARTAADI AMINOTRANSFERAAS (ASAT)** on maksaanalüüs, mille tõus veres peegeldab lihastöö intensiivsust, lihaste taastumist koormusest, lihaskahjustuste esinemist.
- **KREATIINI KINAAS (CK)** peegeldab lihastöö intensiivsust, lihaste taastumist koormusest, lihaste ülekoormuse ja kahjustuse tekkimise riski, lihastrauma suurust ja paranemise efektiivsust.
- **KREATINIIN + eGFR** on lihastes tekkiv jääkaine, mille abil saab hinnata lihasmassi suurust, lihastöö aktiivsust, lihaste taastumist koormusest. Kuna kreatiniin viiakse verest välja neerude kaudu, siis võimaldab tulemus hinnata ka neerude tööd.
- **UUREA** peegeldab valkude tarbimist, valkude ainevahetuse intensiivsust ja organismi taastumist füüsilisest koormusest.
- **KALTSIUM** tagab lihaste töövõime ja tugevad luud.
- **MAGNEESIUM** on lihastööks vajalik mineraalne, mille vähesus, liigsus või tasakaalu häirimine võib põhjustada lihaskrampe.
- **FERRITIIN** näitab organismi rauavarusid. Raud on vajalik hapniku transpordiks, aeroobseks sooritusvõimeks, lihastööst taastumiseks.
- **VITAMIIN D (25-OH)** on vajalik kaltsiumi imendumiseks, tugevate luude ja hammaste, lihastöö, koordinatsiooni ja tasakaalu tagamiseks.



## 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](mailto:klienditugi@synlab.ee)