

# Что сдать и как понять, что происходит с телом

🔍 *Анализы, лаборатории, дневник симптомов*

Этот гайд поможет тебе собрать **точную картину состояния организма**, выбрать нужные анализы (без «всего подряд») и **начать слушать своё тело**.

## ✅ 1. Список лабораторий с оптимальными панелями (по России и СНГ)

Эти лаборатории подходят по качеству, доступности и удобству. Везде можно сдать разово или собрать нужную панель через онлайн-заказ.

🏠 **Федеральные сети:**

### ИНВИТРО

- Панель для подготовки к беременности (возможна кастомизация).
- Удобно сдавать по частям.
- Есть расширенные гормональные и витаминные панели.

### Гемотест

- Часто хорошие акции и пакеты по теме фертильности.
- Можно найти по запросу «Планирование беременности» или «Гормональный профиль».

### СИТИЛАБ

- Есть комплексные панели: «Планирование беременности», «Здоровье женщины».
- Удобный личный кабинет.

### KDL

- Высокое качество диагностики.
- Можно сдать генетику (например, мутации MTHFR) и более глубокие маркеры.

### Инвитро-Казахстан / МедЛаб / OIVita (Беларусь / Украина)

- По регионам — ориентируйся на местные сертифицированные сети.
- Важно: уточняй, как хранят и транспортируют образцы (особенно гормоны!).

---

## 📌 Как собрать свою панель (можно подать в лабораторию):

🟡 **Базовая биохимия + воспаление:**

- ОАК, Биохимия, CRP, витамин D, ферритин, железо, глюкоза, инсулин, гомоцистеин, B12, фолаты.

### ● Гормоны (по фазам цикла):

- 2–5 день: ФСГ, ЛГ, Эстрадиол, Пролактин, Тестостерон, ДГЭА-С, ГСПГ.
- 19–23 день: Прогестерон.
- В любой день: ТТГ, Св.Т4, АТ к ТПО и ТГ, кортизол (лучше — по слюне), пролактин.

### ● Микробиота:

- Фемофлор, Бакпосев, ПЦР по инфекции, микробиота кишечника 16S РНК или расширенная панель.

### ● По показаниям:

- Коагулограмма, антитела к ХГЧ, волчаночный, генетика (MTHFR, PAI, COMT).

## 📖 2. Как вести дневник симптомов: простой и эффективный подход

Цель — отслеживать паттерны в теле, цикле и эмоциональном фоне. Это поможет:

- понять, есть ли овуляция;
- увидеть, как стресс, питание или сон влияют на самочувствие;
- лучше читать сигналы тела и отслеживать прогресс.

### 📅 Структура дневника (можно вести в блокноте или в приложении вроде Clue, Flo, MyFLO):

#### ◆ Каждый день записывай:

- 📅 Дата и день цикла (например, 8-й день цикла).
- 😊 Эмоциональное состояние (например: уравновешена, тревожна, раздражена).
- 🧘 Настроение / энергия (1–10).
- 🩸 Выделения (цвет, консистенция — важный маркер овуляции).
- 🍴 Appetit, тяга к еде (на сладкое, солёное, тяжёлое).
- 🧠 Концентрация / продуктивность.
- 😴 Сон (сколько часов и насколько ты выспалась).
- 🚽 Стул, вздутие, пищеварение.
- ❤️ Либи́до / близость (как меняется в течение цикла).
- 😓 Симптомы: головная боль, акне, отёки, боли, ПМС и др.

#### ◆ Дополнительно (раз в неделю):

- Вес.
- БТ (если отслеживаешь овуляцию).
- Среднее настроение и состояние.