

# Managerski pregled Fit Clarus

## Enodnevni program - 7 zdravnikov specialistov

Programi preventivnih specialističnih pregledov za vodilne in poslovne ljudi so v razvitem svetu nekaj povsem običajnega, spremljanje psihofizičnega stanja poslovnih ljudi pa že kar vsakdanja praksa. S temi pregledi želimo ugotoviti trenutno zdravstveno stanje in odkriti prisotnost morebitnih rizičnih dejavnikov tveganja za zgodnjo obolevnost ter nanje opozoriti.

### 1. Laboratorijska preiskava urina

Izločanje urina je pomembno za mnoge telesne funkcije. Odvaja odpadne snovi, ki nastanejo med presnovnimi procesi. Prisotnost nekaterih snovi v urinu nam poda pomembne informacije o vnetju urinalnega trakta, ledvičnih in sistemskih boleznih.

Urin se testira na prisotnost proteinov, glukoze, bilirubina, ketonov, bakterij, glivic in nekaterih ostalih parametrov.

### 2. Laboratorijske preiskave krvi

Laboratorijske preiskave krvi so eden najpomembnejših ukrepov, ki ga lahko storimo za preprečevanje življenjsko nevarnih boleznih. Rezultati lahko pomagajo odkriti skrite zdravstvene težave v zgodnjih fazah, kadar je zdravljenje še vedno mogoče in učinkovito.

#### 2.1. HEMOGRAM (krvna slika)

HEMOGRAM imenovano tudi krvna slika, določa vrednosti eritrocitov (rdečih krvnih celic), levkocitov (belih krvnih celic), število trombocitov in eritrocitnih indeksov (MCV, MCH, MCHC, RDW), določa vrednosti hemoglobina v krvi in določa volumenski delež rdečih krvničk v krvi (hematokrit). Hemogram nam poda splošne informacije o krvnih celicah.

#### 2.2. DKS (diferencialna krvna slika)

DKS (diferencialna krvna slika) določa vrednosti posameznih vrst levkocitov (nevtrofilni, eozinofilni, bazofilni granulociti, limfociti in monociti). Hemogram z DKS pomaga oceniti splošno zdravstveno stanje in je dober indikator za različna bolezenska stanja, ki vplivajo na krvne celice, kot so slabokrvnost, infekcije, vnetja in krvavitve.

#### 2.3. SR ali sedimentacija

SR ali sedimentacija je krvna preiskava, ki meri hitrost posedanja rdečih krvničk oz. eritrocitov v krvi. Pomaga postaviti diagnozo bolezenskim stanjem z akutnimi ali kroničnimi vnetji (okužbe, rak ali avtoimunske bolezni).

#### 2.4. CRP

CRP (C-reaktivni protein) kaže na sistemsko vnetje v telesu. Vnetni proces je eden ključnih razlogov za razvoj metabolnih sprememb, vključno z diabetesom. Trajno povišane vrednosti CRP so pomemben zgodnji indikator za mnoge bolezni.

#### 2.5. Ast, Alt, GT, ALP bilirubin, protein, albumini

Jetnji testi so namenjeni za diagnosticiranje in spremljanje boleznih ali poškodb jeter ter oceno delovanja jeter (proizvodnja beljakovin, čiščenje bilirubina ...).

Jetra so izredno pomembna za celotno zdravje. Ena izmed pomembnih vlog jeter je nevtralizacija strupenih snovi v telesu. Pri upočasnjenem delovanju jeter organizem postopno prehaja v stanje kronične zastrupitve.

#### 2.6. Glukoza

Glukoza v krvi je eden osnovnih pokazateljev sladkorne bolezni. Diabetes je ena najpogostejših kroničnih boleznih, ki jo v številnih primerih lahko preprečimo, če jo odkrijemo dovolj zgodaj. Povišana koncentracija glukoze ali hiperglikemija lahko kaže na diabetes. Znižana koncentracija glukoze ali hipoglikemija kaže na hiperplazijo ali tumor trebušne slinavke, lahko pa nastane tudi zaradi boleznih ledvic in srca, slabe funkcije hipofize in nadledvične žleze ter razširjene bolezni jeter.

#### 2.7. Sečnina, keratinin, urat

Z določanjem vrednosti, sečnine, kreatinina in uratov lahko podamo oceno delovanja ledvic, postavimo diagnoze mnogih ledvičnih boleznih ter nekaterih boleznih jeter. Zdravje ledvic je pomembno, saj čistijo kri in ustvarijo urin, s katerim izločamo zdravju škodljive snovi. Z redno kontrolo lahko pravočasno zaznamo pomembne spremembe v delovanju ledvic in tako preprečimo morebitni razvoj boleznih.

#### 2.8. Natrij, Kalij, Kloridi, Magnezij, Kalcij

Elektroliti in minerali so pomembni za ravnovesje telesnih tekočin, ravnovesje hormonov, za zdravje kosti, delovanje prebavnega trakta, delovanje mišic in živcev, za reguliranje krvnega tlaka ... Primanjkljaj ali neravnovesje elektrolitov in mineralov lahko povzroči resne zdravstvene težave.

#### 2.9. Železo, UIBC, TIBC, feritin

Železo je pomembno za odkrivanje anemije. Železo igra pomembno vlogo, saj je sestavni del hemoglobina v rdečih krvničkah in je ključnega pomena za prenos kisika po organizmu. Pri pomanjkanju železa, se zmanjša tvorba hemoglobina, s tem pa je porušeno nastajanje eritrocitov in zmanjšana kapaciteta krvi za prenos kisika. Pomanjkanje železa vodi v slabokrvnost. UIBC, TIBC sta merila za skupno sposobnost vezave železa in prenos železa po organizmu. FERITIN pa je protein, ki skladišči železo.

#### 2.10. CK

Test kreatin kinaze (CK) se uporablja za odkrivanje vnetja mišic ali poškodbe mišic, zaradi mišičnih motenj. Kakršnakoli poškodba srčne mišice povzroči zvišanje CK. Intenzivna fizična vadba tudi nekoliko poviša CK. Pomaga odkriti in diagnosticirati bolezni srca.

#### 2.11. Mioglobin

Mioglobin je beljakovina, ki jo običajno najdemo v srčnih in skeletnih mišičnih tkivih. Železo, ki je vezano v mioglobinu ima nalogo, da celicam posreduje toliko kisika, kot ga potrebuje za nemoteno delovanje. Test se izvaja za odkrivanje motenj prisotnih v skeletnih in srčnih mišicah. Mioglobin je tudi indikator za potencialni miokardni infarkt (v primeru bolečin v prsnem košu).

#### 2.12. TSH

Tirotropin, ščitnico spodbujajoči hormon ali tiroideo stimulirajoči hormon (TSH) spodbuja delovanje ščitnice. Merjenje vrednosti TSH nam pomaga podati oceno funkcije ščitnice. Prevelike ali premajhne vrednosti TSH v krvi so znak nepravilno delujoče ščitnice.

#### 2.13. Kortizol

Kortizol je hormon, ki prispeva k številnim telesnim funkcijam in igra vitalno vlogo pri odzivu telesa na stres. Zvišuje raven sladkorja v krvi in povečuje telesno odpornost na inzulin. Povečuje tudi skladiščenje maščob, kar je pogost razlog za debelost, kljub zadostni fizični aktivnosti in pravilni prehrani. Vrednosti kortizola nam pomagajo oceniti funkcijo nadledvične žleze in so indikator za Addisonovo bolezen in Cushingov sindrom.

#### 2.14. CEA, CA19-9

Laboratorijske preiskave krvi, poznane tudi kot tumorski markerji. CEA (marker za malignom črevesja), CA19-9 (marker za malignom trebušne slinavke, želodca ali žolčevodov)

### 3. Internistični kardiološki pregled

Obsega oceno stanja srčno žilnega in dihalnega sistema ter oceno morebitnih dejavnikov tveganja za srčno žilna obolenja.

#### 4. Obremenitveno testiranje - cikloergometrija

Obremenitveno testiranje (izvajamo ga na sobnem kolesu) pokaže, kako dobro se odziva vaše srce v trenutkih, kadar deluje pod največjim naporom. Specialist internist kardiolog lahko določi ali vaše srce prejema dovolj kisika in ustrezen pretok krvi, kadar to najbolj potrebuje. Zdravnik oceni kondicijsko stanje, gibanje krvnega pritiska, srčni ritem med aktivnostjo ter ugotavlja motnje v prekrvavitvi srčne mišice.

#### 5. Antropometrične meritve telesne mase

Antropometrične meritve ali indeks telesne mase (BMI) je merilo človekovega razmerja med telesno maso in višino. BMI 30 ali več kaže na debelost. Debelost je povezana s kroničnimi boleznimi, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen in nekatere vrste raka.

#### 6. Analiza telesne mase z napredno tehnologijo TANITA

Naprava pošilja neopazen električni tok skozi vaše telo (bioelektrična impedanca). Mišice, maščobe, kosti in voda prenašajo elektriko z različnimi stopnjami. Na podlagi teh meritev izračuna vaš odstotek telesne maščobe, visceralno maščobo, odstotek vode v telesu, poda oceno mišic, izračuna bazalno hitrost presnove in presnovno starost.

#### 7. EKG ali Elektrokardiogram

Elektrokardiogram (EKG) je test, ki meri električno aktivnost srčnega utripa in zdravniku pomaga pri oceni delovanja srca. Namen je odkrivanje nenormalnih srčnih ritmov, ki lahko povzročijo nastanek krvnih strdkov, odkrivanje srčnih infarktov (preteklih ali tekočih), odkrivanje aritmije, odkrivanje zamašitev koronarnih arterij, odkrivanje območja poškodovane srčne mišice (od predhodnega srčnega infarkta), odkrivanje vnetja osrčnika oziroma perikarda. Pokaže nam lahko tudi elektrolitska neravnovesja in nekatere pljučne bolezni. Preiskava je neboleča, enostavna, hitra in je zdravniku v veliko pomoč pri postavljanju končne diagnoze.

#### 8. Ultrazvok srca

UZ srca razkrije strukturo, velikost, obliko in debelino srca, ter gibanje srčne mišice. Oceni delovanje srca, širino in debelino aorte, delovanje srčnih zaklopk in srčne vreče, poškodbe srčne mišice, prirojene srčne napake ter nenavadne rasti (npr. tumor srca).

#### 9. Ultrazvok mehkih tkiv in skeleta

Izbirate med: UZ ramena, UZ komolca, UZ kolena, UZ testisov, UZ Ahilove tetive, UZ mehkih tipnih lezij na koži in UZ mišic (raztrganjih). Pregledamo boleče sklepe, izlive v sklepu, določimo vrsto oteklina mehkih tkiv (bruzitis, hematoma, tumor...), mišične raztrganine in degenerativne spremembe mišic. Ultrazvok, da vpogled v velikost, strukturo, prekrvavljenost in omejenost spremembe v mehkih tkivih.

#### 10. Denzinometrija - meritev kostne mase

Denzinometrija je ime preiskave, s katero merimo mineralno kostno gostoto. Je varna radiološka preiskava, ki hitro in natančno izmeri kostno gostoto. Uporablja se predvsem za odkrivanje osteoporoze, bolezni, pri kateri je vrednost kostne gostote tako nizka, da se tveganje za kostni zlom izredno poveča (zadostuje padec iz stojne višine).

#### 11. Prehransko svetovanje

Obsega analizo prehrane in ustno individualno svetovanje na podlagi rezultatov glede vnosa posameznih vrst hranil, vitaminov, mineralov, tekočin in specifično glede na nivo in zvrst športne aktivnosti.

#### 12. Pregled in zaključni posvet pri specialistu medicine športa

Pregled obsega oceno stanja srčno-žilnega in dihalnega sistema, oceno morebitnih dejavnikov tveganja za srčno-žilna obolenja, oceno stanja gibalnega aparata in oceno morebitnih dejavnikov tveganja za akutno ali kronično poškodbo. Posvet obsega pregled rezultatov preiskav in svetovanje glede prehrane in izbire telesne aktivnosti, nivoja, pogostosti in zvrsti z namenom izboljšanja zdravja, ohranjanja zdravja, krepitev določenih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti ter hujšanja.

#### 13. Spričevalo specialista za medicino dela prometa in športa o delazmožnosti

### Cena programa: 650 €

Omogočamo možnost dodatnih laboratorijskih preiskav :

- PSA (tumorski marker za prostato - moški > 50 let)
- CEA , CA 19-9 (tumorska markerja gastrointestinalnega trakta)

**Preventivne specialistične preglede prilagajamo glede na specifična delovna mesta oz. posebne zahteve posameznika ali podjetij (škodljivi fizikalni ali kemijski vplivi ter druge obremenitve).**

**Posebej lahko pripravimo različne kombinacije pregledov oz. preiskav.**

Za vsa dodatna vprašanja smo vam na voljo na:

tel.: 01/2000 910,  
e-mail: diagnostika@diagnostika-clarus.si ali  
mdps@diagnostika-clarus.si

Diagnostika Clarus d.o.o.  
Šmartinska cesta 152 (hala 9)  
1000 Ljubljana

Delovni čas od pon. do pet. v času: 7.00–19.00

[www.diagnostika-clarus.si](http://www.diagnostika-clarus.si)

**Priporočamo vam odlično naložbo v vaše zdravje!**