

## Kõrge tundlikkusega C-reaktiivne valk (hs-CRP)

Tundlik põletiku ja südame-veresoonkonna-  
haiguste riski marker

- Südamehaiguste riski hindamiseks tuleb välistada põletikuliste haiguste samaaegne esinemine

## Ferritiin

Näitab organismi rauavarusid

- Madalad väärtused viitavad rauavaegusele
- Põletikuline protsess võib rauavaeguse avastamist segada
- Kõrged väärtused viitavad liigsele rauale

Käesolev tervisesportlase vereanalüüside põhipakett maksab koos verevõtutasuga 23€.

Vereanalüüse saab anda Quattromed HTI verevõtukabinettides tööpäeviti kl 8–12. Enne vereproovi peab olema 10–14 tundi söömata ja joomata. Vajadusel võib selle aja jooksul juua ühe klaasi puhast vett.

Vereproovi andmisel küsitakse Teilt isikukoodi ja e-posti aadressi. Analüüside tulemused koos vanusele ja soole vastavate normväärtustega saab kuni 3 tööpäeva jooksul laborist või e-posti teel.

Kõrvalekallete ilmnemisel võib hiljem teha lisauuringuid, mille vajadus sõltub east, põetavatest või põetud haigustest, kehalise aktiivsusega tegelemise kestusest, selle aktiivsusest jne.

1996. aastal asutatud **Quattromed HTI Laborid OÜ** on praeguseks üks Eesti suurematest meditsiinilaboritest. Ettevõtte teeb aastas ca 2,5 miljonit laborianalüüsi. Tellijateks on perearstid, ambulatoorse ja statsionaarse eriarstiabi osutajad, töötervishoiukeskused, erinevad riiklikud institutsioonid ja eraisikud. Laboriteenus hõlmab proovimaterjalide kogumist, laboratoorsete analüüside tegemist ning tulemuste edastamist tellijatele, vajadusel ka konsultatsioone.

Laborite ja verevõtupunktide asukohad:

- Tallinnas (Väike-Paala 1)
- Tartus (Gildi 8)
- Narvas (Tallinna mnt 19c)
- Jõhvis (Jaama 34)
- Viljandis (Turu 8/10)
- Võrus (Jüri 19a)

Klienditoe telefon: 17123  
e-post: [klienditugi@quattromed.ee](mailto:klienditugi@quattromed.ee)

Quattromed HTI Laborid OÜ on Eesti Spordimeditsiini klasteri partner. Klasterist rohkem: [www.sport.ee](http://www.sport.ee)



Projekt on rahastatud  
Euroopa Regionaalarengu Fondist.



**Quattromed HTI Laborid OÜ**  
Väike-Paala 1, Tallinn  
Tel: 17123  
[klienditugi@quattromed.ee](mailto:klienditugi@quattromed.ee)  
[www.quattromed.ee](http://www.quattromed.ee)



TERVISESPORTLASE VEREANALÜÜS



**SportEST** (Eesti Spordimeditsiini klaster) on spordimeditsiini valdkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvate asutuste koostis, mis on koondunud missiooniga parandada sportlaste tervist ning füüsilist seisundit, tõsta harrastussportlaste seas valdkonna teadlikkust ja arendada spordimeditsiini valdkonda kui tervikut.

Sportides on oluline jälgida oma tervist. Üheks objektiivseks võimaluseks on teha vereanalüüse, mis annavad organismi seisundist terviklikuma pildi, aitavad paremini hinnata füüsilise koormuse mõju ning aegsasti avastada ülekoormuse tunnuseid.

Labori- ja spordiarstide ning traumatoloogide ühistööna on loodud Eestis uudne teenus – tervisesportlastele mõeldud vereanalüüside pakett. See annab teavet organismi üldseisundist ning koormuse mõjust sellele.

## TERVISESPORTLASE VEREANALÜÜSIDE PÕHIPAKETT

### Hemogramm koos 5-osalise leukogrammi ehk valgeverepildiga

Üldine ülevaade organismi seisundist

- Näitab immuunsüsteemi seisundit
- Näitab vere hapnikutranspordivõimet
- Näitab organismi vedeliku tasakaalu olekut

### Glükoos (veresuhkur)

Organismi esmane ja peamine energiaallikas

- Oluline ainevahetuse regulaator
- Kõrged väärtused võivad osutada diabeedile ehk suhkruhaigusele
- Madalad väärtused võivad esineda, kui toiduga saadud süsivesikute kogus ei ole kehalisele koormusele piisav

### Kaltsium (Ca)

Üks olulisemaid organismis sisalduvaid mineraale

- Üle normi olev näit võib viidata luude hõrenemisele
- Alla normi jääv näit võib viidata D-vitamiini puudusele
- Madal kaltsiumisisaldus veres võib olla lihaskrampide põhjuseks

### Magneesium (Mg)

Osaleb süsivesikute ainevahetuses, valkude sünteesis ning lihaste ja närvide talitluses

- Magneesiumivaegus põhjustab lihasnõrkust ja krambivalmidust

### Uurea

Valkude lõhustumise lõpp-produkt

- Peegeldab valkude lõhustamise mahtu organismis
- Võib viidata lihaskonda tugevalt kahjustanud treeningutele
- Võib viidata neerutalitluse häiretele
- Koos kreatiini kinaasiga näitab treeningu-järgse taastumise efektiivsust

### Kreatiniin

Lihaste ainevahetuse lõpp-produkt

- Kogus sõltub lihasmassi suuruselt
- Aitab hinnata neerude töö efektiivsust

### Alaniini aminotransferaas (ALAT)

Peamiselt maksarakkude kahjustuse peegeldaja

- Võib viidata ka skeletilihaste haigustele
- Üle normi võib näit jääda ka traumade ja tugeva füüsilise koormuse järel

### Aspartaadi aminotransferaas (ASAT)

Lihaskoe kahjustuse näitaja

- Mõõdukas tõus võib tähendada skeletilihaste haigust
- Mõõdukas tõus võib esineda ka traumade järel ning väga tugeva füüsilise koormuse korral
- Sisaldus veres suureneb ka maksakahjustuse korral

### Kreatiini kinaas (CK)

Rakusisene ensüüm, mida leidub kõikides lihastes

- Kasutatakse füüsilise koormuse ja treeningu järgse taastumise jälgimisel
- Kõrgenenud väärtused võivad olla tingitud suurest lihaskoormusest või traumadest

