**Скачено с сайта**

<https://pumpmuscles.ru>

**Сдача анализов до, вовремя и после курса стероидов**

**(краткое руководство)**

*Перед тем как принимать стероиды, вы должны помнить, что вмешательство в свою гормональную систему, без наблюдения врача, может повлечь за собой не поправимые проблемы со здоровьем.*

*Вся информация предоставлена исключительно в ознакомительных целях, а не как инструкция к применению.*

Поехали….

**Зеленным** – рекомендованный анализ

**Желтым** – анализ средней важности

**Красным** – обязательный анализ

**Анализы перед стероидным курсом**Перед тем, как «захимичить», настоятельно рекомендуем вам сдать нижеприведенные виды анализов для того, чтобы могли потом **сравнивать** с анализами вовремя и после курса и делать соответствующие выводы, а также **для выявления уже имеющих проблем со здоровьем.**

**Анализы на гормоны**

* **Общий и свободный тестостерон** – необходимо знать свой изначальный уровень, собственно, к которому и будем стремиться после курса
* **ФСГ** (фолликулстимулирующий гормон) – что бы знать возможные проблемы с бесплодием, то есть с репродуктивной функцией
* **ЛГ** (лютеинизирующий гормон, естественный аналог гонадотропина) – участвует, как и ФСГ в производстве тестостерона, определяем, какой в дальнейшем после курса, необходимо стремится цифре
* **Пролактин**, если повышен не рекомендуется прием прогестиновых препаратов, кроме того, данный анализ покажет вашу склонность к **гинекомастии** и поможет определить для вас максимальную дозировку тестостерона, без боязни «заработать» гинекомастию
* **Прогестерон** и **эстрадиол** (вырабатывается яичками у мужчин, при высоких показателях, исключаем, либо принимаем с осторожностью такие препараты как нандролон, тестостерон и метандростенолон, при низких показателях, не лучшим будет выбор в пользу набора мышечной массы препараты тренболон и оралтуринабол. В случае, если у вас занижен эстрадиол, рекомендуется попробовать комбинацию тренболон + эстрадиол)
* **Кортизол**
* **Тироксин**

**Общий анализ крови**

* **Эритроциты** – для выявления заболевания крови
* **Лейкоциты** – для выявления проблем с иммунитетом

**Биохимический анализ крови**

* **Глюкоза** - если повышена, во время курса ее уровень увеличится еще больше, а этой уже риск развития **диабета**
* **Липидный профиль** соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина) – то есть, соотношение липопротеинов низкой плотности ЛПНП к липопротеином высокой плотности ПЛВП, в норме это соотношение должно быть от 3:1, до 8:1, в противном случае возникает риск развития **атеросклероза**
* **Ферменты печени**, прежде всегоАланинаминотрансфераза (**АлАТ**) и аспартатаминотрансфераза (**АсАТ**) - если повышены, исключить заболевание печени. Данные ферменты очень часто завышены в крови при употреблении гепатотоксичных препаратов, а также у атлетов, которые сидят на «сушки» из-за обезвоживания, соответственно, чем больше секретируется АлАТ и АсАТ, тем больше повреждение печени. Однако, если у вас данные ферменты до курса значительно повышены, это первый признак надвигающегося **инфаркта миокарда.**
* **Белок (общий, глобулины, альбумины)** - если понижен, возможно заболевание почек и печени
* **Билирубин** (общий) - если повышен, исключить заболевание печени, в некоторых случаях, при значительно высоких показателей билирубина, кожа может приобретать желтоватый оттенок
* **Калий, натрий, магний** - если понижены, возможно развитие судорог во время курса, в этом случае необходим дополнительный прием

**Анализ мочи**

* **Мочевина** если имеются превышения, - исключить заболевания почек
* **Креатинин** если имеются превышения, - исключить заболевания почек

**Инструментальные методы**

* **Измерение артериального давления**, также необходимо контролировать и во время курса, особенно если планируете принимать препараты с сильной ароматизацией и прогестагенной активностью
* **ЭКГ** - для выявления отклонений в работе сердца
* **ЭХО-КГ** - для выявления отклонений в работе сердца
* **УЗИ печени** - для выявления патологии печени, особенно если повышены билирубин и ферменты

Обращаем внимание, если вы не сделали анализ на **холестерин**, то есть **ЛПНП/ЛПВП**, то не стоит винить в плохих показателях анаболические стероиды (они лишь ускоряют появление уже имеющих проблем как с печенью, так и с сосудами), так как данный процесс развивается **годами**, и только на последних стадиях, уже начинаются серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой, ощущаемы физически.

Для тех атлетов, которые хотят начать «курсить» после **40 лет**, рекомендуем настоятельно проверить предстательную железу, на наличие различных заболеваний, например, используя тест на **простатический специфический антиген**(ПСА) или **УЗИ** простаты.

**Анализы вовремя стероидного курса (через 2-3 недели после начала)**

Особое внимание на стероидном курсе уделяем **сердечно-сосудистой системе**, контролируя артериальное давление и липидный профиль (общий холестерин, триглицериды, ЛПВП, ЛПНП).

**Анализы на гормоны**

* **Общий и свободный тестостерон** - почти всегда понижен
* **ЛГ** (лютеинизирующий гормон, естественный аналог гонадотропина) - почти всегда понижен
* **Эстрогены** - если повышен, необходимо применять антиэстрогены (тамоксифен, анастрозол)
* **Пролактин** - необходим, если принимались прогестиновые стероиды (нандролон, тренболон, оксиметолон, болденон и другие).
* **Кортизол** - если повышен, необходимы блокаторы кортизола

**Биохимический анализ крови**

* **Глюкоза** - должна быть в норме, если повышена, может потребоваться дополнительная диагностика ятрогенного диабета, то есть вызванного лекарственными препаратами
* **Холестерин (ЛПНП/ЛПВП)** - если норма превышена (предел 8:1), то начинаем прежде всего исключать насыщенные и транс жиры, и увеличивать потребление Омега 3 жирных кислот (собственно эта одна из основ здорового питания)
* **Ферменты печени** - если повышены, необходим прием гепатопротекторов
* **Билирубин** - если повышен, необходим прием гепатопротекторов (Эссенциале Форте, Берлитион, Карсил, Гепа-мерц, Эссливер, Гептрал и другие)
* **Калий, натрий, магний** - необходим, если возникают судороги

**Инструментальный метод**

* **ЭКГ** - для выявления проблем с сердечно-сосудистой системой
* **Давление** – контролируем уровень кровяного давления, как правило, на курсе, в результате излишней задержки воды в организме, а также повышения уровня вредного холестерина оно повышается, поэтому, выводим лишнюю воду легкими **диуретиками** и употребляем ненасыщенные жирные кислоты (омега 3)

Если на курс состоит в том числе из **оральных** (таблетки и капсулы) стероидов, то настоятельно рекомендуем прикупить **тыквеол**, который защитит клетки печени от повреждений, нормализуя желчеотток.

**Анализы после стероидного курса (через 2-3 месяца)**

Атлет, должен в первую очередь после стероидного курса, постараться как можно скорее привезти анализы в **первоначально состояние**, то есть до курса.

Одни из главных биохимических анализов крови, которые вы должны взять под свой контроль:

* **Общий и свободный тестостерон** - если понижен, необходима стимуляция секреции с помощью бустеров и гонадотропина, для повышения **эндогенного** тестостерона используют **тамоксифен**
* **ЛГ** (лютеинизирующий гормон, естественный аналог гонадотропина) - необходим, только если снижен тестостерон, чтобы определить почему он снижен
* **Пролактин** – если повышен, используют для понижения **бромокриптин**
* **Эстрогены** - если повышен, необходимо применять антиэстрогены (для нормализации уровня эстрадиола принимается **провирон**, который также понижаетуровень*глобулин связывающего половые гормоны* (ГСПГ), в результате чего эффективность курса возрастает)
* **Кортизол** - если повышен, необходимы блокаторы кортизола (обычно через 2-3 недели после курса восстанавливается до нормы, однако все будет завесить в первую очередь от дозировок ААС, которые вы применяли)
* **Ферменты печени** (сдаем анализы через 1-1,5 месяца, к этому времени должны нормализоваться, но все же, для своего же спокойствия, рекомендуем вам применять на протяжении всего курса **гепатопротекторы**)
* Сдаем повторно анализы, которые были отклонены от нормы

*Напоминаем, данная информация, не призывает никого принимать анаболические стероиды, вся информация предоставлена исключительно в ознакомительных целях, а не как инструкция к действию.*

*Источник:* [*https://pumpmuscles.ru/kakie-analizy-sdavat-pered-i-posle-kursa-steroidov.html*](https://pumpmuscles.ru/kakie-analizy-sdavat-pered-i-posle-kursa-steroidov.html)

