



HAPPY AGING
medical wellness clinic

Hair loss

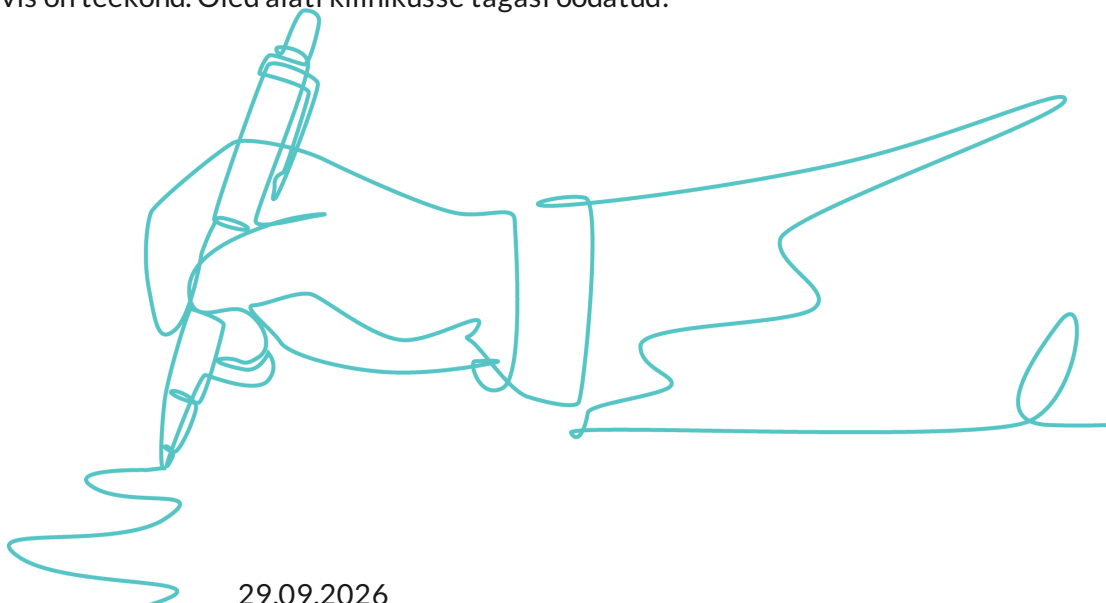
MARI METS



Happy Aging on Eesti esimene anti-aging ja ennetava meditsiini kliinik, mis pakub terviklikku ja personaalset lähenemist Sinu tervisele.

Iga Happy Aging kliiniku analüüside raport sisaldab arsti kirjalikku tulemuste tõlgendust koos kommentaaride ja edasiste soovitusega.

Tervis on teekond. Oled alati kliinikusse tagasi oodatud!



29.09.2026



HAPPY AGING
TALLINN

SINU ANALÜÜSIDE TULEMUSED

MARI	Vanus	37 aastat	Raport	29.09.2026
METS	Sugu	naine	Proov võetud	29.09.2026
	Kaal	kg	Pikkus	cm
Veri	Tulemus	Normvahemik	Ühik	
✓ Hemoglobiin	131	121-150	g/l	
✓ Hematokrit	37.7	37-45	%	
✓ Leukotsüüdid	5.8	4.1-9.7	x10 ⁹ /l	
✓ Erütrotsüüdid	4.12	4.1-5.2	x10 ¹² /l	
✓ MCV	88.2	82-95	fl	
✓ MCH	30.1	28-33	pg	
✓ MCHC	347	322-356	g/dl	
✓ Neutrofiilide arv	3.14	1.9-6.7	x10 ⁹ /l	
✓ Lümfotsüütide arv	1.95	1.3-3.1	x10 ⁹ /l	
✓ Monotsüütide arv	0.39	0.24-0.8	x10 ⁹ /l	
✓ Eosinofiilide arv	0.23	0.02-0.40	x10 ⁹ /l	
✓ Basofiilide arv	0.07	0.01-0.08	x10 ⁹ /l	
✓ Trombotsüüdid	263	157-372	x10 ⁹ /l	
✓ Trombokrit	0.27	0.18-0.38	%	
✓ MPV	10.1	9.2-12.3	fl	
✓ Ebaküpsete granulotsüütide suhtarv	0.3	≤0.5	%	
✓ Ebaküpsete granulotsüütide arv	0.02	≤0.03	x10 ⁹ /l	
✓ Ebaküpsete retikulotsüütide fraktsioon	0.0	≤17.5	%	
Kehveresus	Tulemus	Normvahemik	Ühik	
✓ Ferritiin	75.4	10-204	µg/l	
Kilpnääre	Tulemus	Normvahemik	Ühik	
! TPO vastased antikehad	21	<5.6	kU/l	
✓ Kilpnääret stimuleeriv hormoon	1.23	0.4-4.0	mIU/l	
Süda	Tulemus	Normvahemik	Ühik	
✓ Homotsüsteiin	12.00	5-15	µmol/l	
Hormoonid	Tulemus	Normvahemik	Ühik	
✓ Vaba testosteroon	11	2.91-11.8	pmol/l	
✓ Testosteroon	0.8	0.5-2.0	nmol/l	
Vitamiinid	Tulemus	Normvahemik	Ühik	
✓ Biotiin (vitamiin H)	780	>100	ng/l	
✓ Foolhape	20.0	7-46	nmol/l	
✓ B12-vitamiin	203	138-652	pmol/l	
! D-vitamiin	58	>75	nmol/l	
Anti-Aging	Tulemus	Normvahemik	Ühik	
! PerOx	425	<200	µmol/l	
Põletik	Tulemus	Normvahemik	Ühik	
✓ C-reaktiivne valk	<0.40	<5.0	mg/l	



HAPPY AGING
TALLINN

ARSTI KOMMENTAARID, TEGEVUS- JA RAVIPLAAN

1. Oksüdatiivne stress on kõrge (PerOx 425, norm <200 µmol/l).

See on sinu tulemustes kõige selgem kõrvalekalle. Kõrge oksüdatiivne stress kahjustab juuksefolliikuleid ja kiirendab juuste väljalangemist. Soovitame Anti-hair loss infusiooniteraapiat (glutatioon, tsink, B-kompleks, NAC), 6 infusiooni kuur. Kuuri saab personaliseerida sinu tulemuste järgi. Analüüsipaketi klientidele on infusiooniteraapia 20% soodsam.

2. B12 on madal (203 pmol/l, sihtväärtus >300).

Laboripiirides oled normis, aga meie sihtväärtusest on tase madal. B12 on vajalik rakkude jagunemiseks ja punaste vereliblede tekkeks, seega ka juuksefolliikulite tööks. Soovitame B12 IM-teraapiat. Toetavaks lisandiks sobib vedel B12 kolmes aktiivses vormis (Biogena Vitamin B12 Tropfen).

3. Folaat on sihtväärtusest madalam (20,0 nmol/l, sihtväärtus >25).

Soovitame folaati kõrge annusega, kahes aktiivses vormis toidulisandina.

4. Homotsüsteiin on sihtväärtusest kõrgem (12,0 µmol/l, sihtväärtus <8).

Laboripiirides oled normis, kuid koos madalama B12 ja folaadiga viitab see, et B-vitamiinide varu ei ole optimaalne. Kõrgem homotsüsteiin koormab veresooni ja võib halvendada juuksefolliikulite verevarustust. B12 ja folaadi korrigeerimine peaks homotsüsteiini taset langetama. Soovitame seda 2–3 kuu pärast uuesti kontrollida.

5. D-vitamiin on madal (58 nmol/l, soovituslik >75).

Eestis on D-vitamiini vaegus väga levinud ja seda on seostatud juuste väljalangemisega. Soovitame D3 tilku (vedel D3 päevalilleõliga) või D-vitamiini IM-teraapiat. Taset tasub kontrollida 3 kuu pärast.

Kui pärast puuduste korrigeerimist juuste väljalangemine jätkub, hindame koos androgeense alopeetsia võimalust (vaba testosteroon on normi ülemises servas) ja vajadusel suuname dermatoloogi juurde. Juuste kasvutsükkel on pikk, seega on muutused tavaliselt märgatavad paari kuu jooksul pärast ravi algust.

Enne esimest protseduuri teeme alati individuaalse tervisehindamise ja selgitame välja võimalikud vastunäidustused.

ANALÜÜSIDE LOETELU



HAPPY AGING
TALLINN



VERI



KEHVVERESUS



KILPNÄÄRE



SÜDA



HORMOONID



VITAMIINID



ANTI-AGING



PÕLETIK

Veri

- ✓ Hemoglobiin
- ✓ Hematokrit
- ✓ Leukotsüüdid
- ✓ Erütrotsüüdid
- ✓ MCV
- ✓ MCH
- ✓ MCHC
- ✓ Neutrofiilide arv
- ✓ Lümfotsüütide arv
- ✓ Monotsüütide arv
- ✓ Eosinofiilide arv
- ✓ Basofiilide arv
- ✓ Trombotsüüdid
- ✓ Trombokrit
- ✓ MPV
- ✓ Ebaküpsede granulotsüütide suhtarv
- ✓ Ebaküpsede granulotsüütide arv
- ✓ Ebaküpsede retikulotsüütide fraksioon

Kehvveresus

- ✓ Ferritiin

Kilpnääre

- ! TPO vastased antikehad
- ✓ Kilpnääret stimuleeriv hormoon

Süda

- ✓ Homotsüsteiin

Hormoonid

- ✓ Vaba testosteroon
- ✓ Testosteroon

Vitamiinid

- ✓ Biotiin (vitamiin H)
- ✓ Foolhape
- ✓ B12-vitamiin
- ! D-vitamiin

Anti-Aging

- ! PerOx

Põletik

- ✓ C-reaktiivne valk

✓ normis

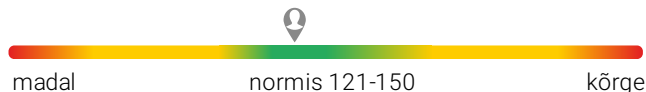
! vajab tähelepanu



Veri

Hemoglobiin

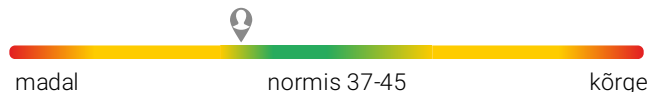
131 g/l



Hemoglobiin on punalibledes esinev rauda sisaldav valk, mille põhiülesanne on hapniku transport kopsudest kudedesse. Hemoglobiini madal väärtus võib viidata aneemiale, kõrge tase kroonilisele hapnikuvaegusele. Kõrge hemoglobiini tasemega kaasneb risk trombide tekkeks.

Hematokrit

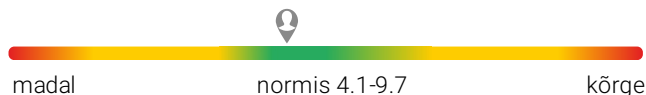
37.7 %



Hematokrit näitab punaliblede protsenti vere üldmahust. Hematokrit tõuseb, kui punaliblede hulk suureneb või plasma maht väheneb. Hematokrit võimaldab hinnata organismi vedelikutasakaalu. Madalad väärtused esinevad aneemia korral.

Leukotsüüdid

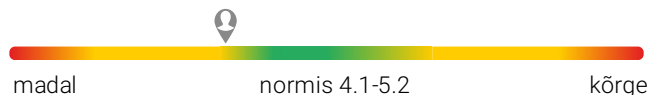
5.8 x10⁹/l



Valgelibled ehk leukotsüüdid moodustavad märkimisväärse osa immuunsüsteemist. Nad ründavad ja hävitavad baktereid, viiruseid ja muid nakkuseid põhjustavaid organisme. Leukotsüütide hulk tõuseb vastusena stressile, põletikule ja allergilistele reaktsioonidele. Madal väärtus võib viidata luuüdi funktsiooni häiretele.

Erütrotsüüdid

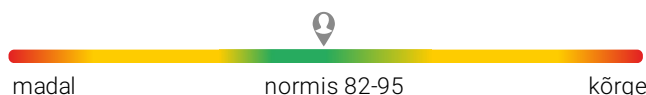
4.12 x10¹²/l



Punalibled ehk erütrotsüüdid transpordivad hapnikku kopsudest kudedesse. Punaliblede arv võib suurendada vedelikupuuduse, stressi ja suitsetamise tagajärjel. Madal väärtus võib viidata aneemiale või olla põhjustatud mõnest haigusest.

MCV

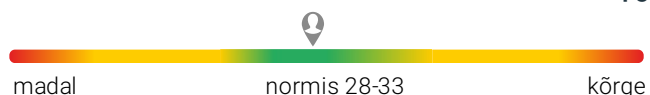
88.2 fl



MCV näitab punaliblede keskmist mahtu. MCV-d kasutatakse aneemia tüübi ja põhjuse kindlaks tegemisel.

MCH

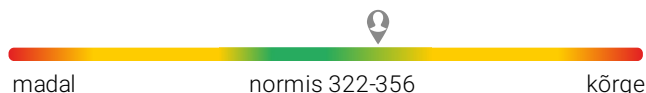
30.1 pg



MCH väärtus näitab keskmist hemoglobiini sisaldust ühes punalibles.

MCHC

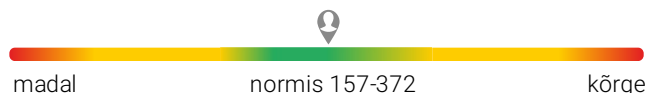
347 g/dl



MCHC näitab keskmist hemoglobiini kontsentratsiooni ühes punalibles. MCHC-d kasutatakse aneemia raskusastme ja põhjuse kindlaks tegemisel.

Trombotsüüdid

263 x10⁹/l



Trombotsüüdid ehk vereliistakud on vererakud, mis aktiveeruvad verejooksu või vigastuse korral. Need kleepuvad kokku, et sulgeda verejooksu koht. Trombotsüütide madal tase võib viidata sellele, et luuüdis ei moodustu neid piisavalt või keha lagundab neid liiga kiiresti.

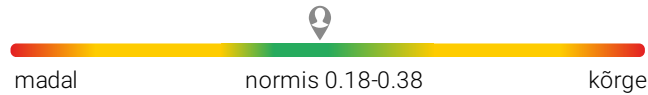


HAPPY AGING
TALLINN

ANALÜÜSIDE KIRJELDUSED

Veri

Trombokrit 0.27 %



Trombokrit on trombotsüütide mahu protsent vere kogumahust.

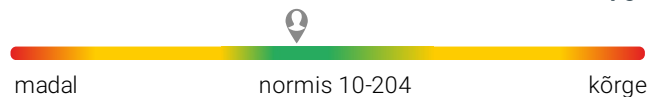
Ebaküpsete granulotsüütide arv 0.02 x10⁹/l



Ebaküpsed granulotsüüdid on valgelibled, mis pole täielikult küpsenud. Nende ilmumine veres viitab sageli infektsioonile või põletikule, kuna keha toodab ja vabastab rohkem valgeliblesid võitluseks. Normaalne ebaküpsete granulotsüütide arv on tavaliselt alla 1%. Kõrge arv võib viidata tõsisele infektsioonile.

Kehvveresus

Ferritiin 75.4 µg/l



Ferritiin on rakuline raua säilitamise valk, mille tase iseloomustab hästi keha rauavarusid. Ferritiini tase on tavaliselt normist madalam rauapuudusel ja kõrgem nakkustest, põletikest, alkoholismist või mõnest haigusest tingituna.

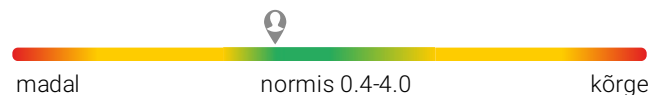
Kilpnääre

TPO vastased antikehad 21 kU/l



Kilpnäärme peroksüdaas (TPO) on ensüüm, mis muudab kilpnäärme hormooni T4 T3-ks. TPO-vastaste antikehade olemasolu viitab sellele, et immuunsüsteem ründab kilpnäärmekudet. Seda nimetatakse autoimmuunseks türeoidiidiks. Antikehad võivad tekkida ka kilpnäärmekoe lagunemisel mõnel muul põhjusel.

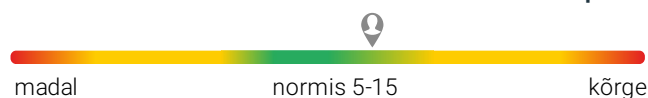
Kilpnääret stimuleeriv hormoon 1.23 mIU/l



Kilpnääret stimuleerivat hormooni (TSH) toodetakse ajus ja see kontrollib kilpnäärmehormoonide tootmist. TSH taseme tõus viitab kilpnäärmehormoonide madalale väärtusele (kilpnäärme alatalitlusele), TSH vähenemine nende liiga kõrgele väärtusele (kilpnäärme ületalitlusele).

Süda

Homotsüsteiin 12.00 µmol/l



Homotsüsteiin on aminohape, mis metaboliseerub vitamiini B12 ja folaadi abil. Kõrgenenud taset seostatakse südameataki, insuldi ja verehüüvete suurenenud riskiga. Testi kasutatakse ka B12-vitamiini või folaadipuuduse tuvastamiseks.



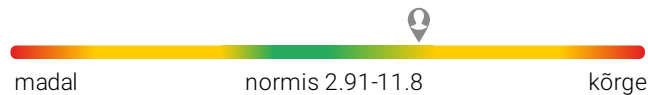
HAPPY AGING
TALLINN

ANALÜÜSIDE KIRJELDUSED

Hormoonid

Vaba testosteroon

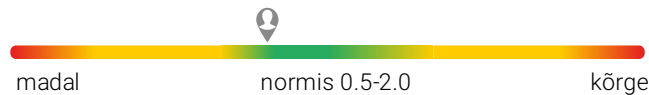
11 pmol/l



Testosteroon on meeste peamine suguhormoon. Ka naistel mõjutab testosteroon paljusid protsesse. Enamik testosterooni seondub veres valkudega, test mõõdab seondumata osa. Probleemiks võib osutuda nii liiga madal kui ka kõrge testosterooni tase.

Testosteroon

0.8 nmol/l



Testosteroon on meessuguhormoon, millel on oluline roll nii meeste kui naiste organismis. See mõjutab aju, luu- ja lihassassi, rasvade jaotumist, suguelundite kudesid ja seksuaalset funktsiooni. Normist erinevad tulemused viitavad tavaliselt hormonaalsetele häiretele.

Vitamiinid

Biotiin (vitamiin H)

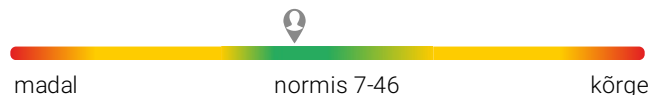
780 ng/l



Beetakaroteen muudetakse organismis A-vitamiiniks. Beetakaroteen annab värvi teatud puu- ja köögiviljadele (nt aprikoos, porgand). Rohke tarbimine, diabeet ja hüperlipideemia võivad põhjustada normist kõrgemaid tasemeid. Madal tase võib esineda vähesel tarbimisel või seedetrakti probleemide korral.

Foolhape

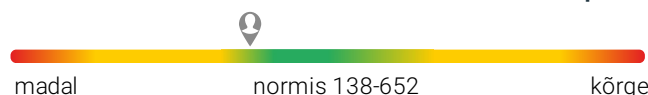
20.0 nmol/l



Foolhape (folaat, B9-vitamiin) on oluline rakkude jagunemiseks (rasedus, vereloome), aju ainevahetuseks ja maohappe moodustumiseks. Foolhapet saadakse toidust ja osa sellest toodavad soolestikubakterid. Foolhape on vees lahustuv ja keha varub seda vaid mõne nädala jagu.

B12-vitamiin

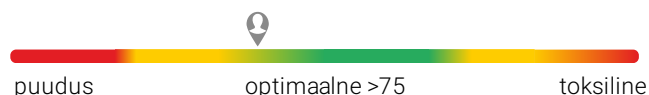
203 pmol/l



Vitamiin B12 osaleb organismis üle 100 funktsioonis olles oluline aminohapete ainevahetuseks, aneemiatega ennetamiseks, närvike arenguks, energia tootmiseks, DNA/RNA sünteesiks. Puuduse sümptomiteks on krooniline väsimus, lihase- ja liigesvalud, kehva mälu, polüneuropaatiad, meeleoluhäired ja seedetraktiprobleemid.

D-vitamiin

58 nmol/l



D-vitamiin on prohormoon, mis tekib nahas kokkupuutel päikesevalgusega või omandatakse toiduga. D-vitamiin tagab tugevad ja terved luud ning aitab kaasa kaltsiumi ja fosfori imendumisele. Lisaks toetab see immuun- ja närvisüsteemi. D-vitamiini puudus võib põhjustada luude hõrenemist, rasvumist, depressiooni jne.

Anti-Aging

PerOx

425 µmol/l



PerOx näitab oksüdantide ehk vabade radikaalide taset veres, mille liigne hulk viib organismi tasakaalust välja, põhjustades põletikulisi haigusi, südame-veresoonkonna haigusi, kasvajaid ja neurodegeneratiivseid haigusi. Kõrge väärtus kiirendab vananemist ja krooniliste probleemide teket.

C-reaktiivne valk

<0.40 mg/l



C-reaktiivne valk (CRV) on üldine põletiku marker. See vabaneb vereringesse mõne tunni jooksul pärast koekahjustust, nakkuse algust või muud põletiku põhjust. Pärast põletiku kadumist väheneb CRV kiiresti.