

Προτεινόμενες Εργαστηριακές Εξετάσεις (21-40 ετών)

Κατηγορία	Εξέταση	Σκοπός/Σχόλια
Γενική Αίματος	Γενική Αίματος	Ανίχνευση αναιμίας, φλεγμονών, λοιμώξεων
Σίδηρος - Αναιμία	Φερριτίνη, Σίδηρος, Τρανσφερρίνη	Συχνή ανεπάρκεια σε γυναίκες
Βιοχημικός Έλεγχος	Ουρία, Κρεατινίνη, Σάκχαρο	Μεταβολική και νεφρική λειτουργία
	Ουρικό Οξύ	Ανίχνευση υπερουριχαιμίας (ουρική αρθρίτιδα)
	Χοληστερίνη (ολική, HDL, LDL) Τριγλυκερίδια	Κίνδυνος καρδιοπαθειών – έλεγχος κάθε 1-3 έτη
Ηπατική Λειτουργία	SGOT, SGPT, γGT, ALP	Ιδίως σε παχυσαρκία, λήψη φαρμάκων, αλκοόλ
Θυρεοειδής	TSH, FT4	Ειδικά σε γυναίκες και άτομα με συμπτώματα (κόπωση, τριχόπτωση, αύξηση βάρους κ.ά.)
Ουρολογικός/Γυναικολογικός Έλεγχος	Γενική Ούρων	Βασικός έλεγχος νεφρών, κύστης
	Καλλιέργεια Ούρων (αν υπάρχουν συμπτώματα)	
Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ)	HIV, HBsAg, Anti-HCV, VDRL, Chlamydia PCR, Mycoplasma PCR, Gonorrhea PCR	Εξαρτάται από τη σεξουαλική δραστηριότητα – σημαντικός ετήσιος ή περιοδικός έλεγχος
Γυναίκες	Τεστ Παπανικολάου (κάθε 1-3 έτη) HPV-DNA test (μετά τα 30 ή σε ευρήματα από Τεστ Παπ)	Πρόληψη καρκίνου τραχήλου μήτρας
	Ορμονικός έλεγχος (FSH, LH, PRL, AMH) – εφόσον υπάρχει θέμα γονιμότητας ή διαταραχές κύκλου	
Άνδρες	Σπερμοδιάγραμμα (αν υπάρχει υπογονιμότητα)	
Έλεγχος βιταμινών (εφόσον υπάρχουν συμπτώματα)	Βιταμίνη D3, B12, Φυλλικό οξύ	Εξαρτάται από διατροφή, lifestyle