



команда роста на аутсорсе
для системного улучшения ключевых метрик

Расширенный чек-лист: Готовность к NAD+ терапии

Подготовьтесь к консультации с врачом и сделайте правильный выбор

1. Самооценка показаний к NAD+ терапии

- Хроническая усталость, упадок сил, отсутствие энергии
Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 – отсутствие, 5 – постоянно
- Снижение концентрации внимания, проблемы с памятью, 'туман в голове'
Оцените по шкале от 1 до 5
- Снижение работоспособности, эмоциональное выгорание, стресс
Оцените по шкале от 1 до 5
- Замедление метаболизма, набор веса без видимых причин
Оцените по шкале от 1 до 5
- Восстановление после болезней (включая постковидный синдром)
Оцените по шкале от 1 до 5
- Желание замедлить процессы старения (anti-age программы)
Оцените по шкале от 1 до 5
- Проблемы с качеством кожи (тусклость, потеря упругости)
Оцените по шкале от 1 до 5
- Саркопения (возрастная потеря мышечной массы и силы)
Оцените по шкале от 1 до 5
- Наличие метаболического синдрома или инсулинорезистентности
Оцените по шкале от 1 до 5
- Нарушения сна, циркадных ритмов
Оцените по шкале от 1 до 5

2. Предварительные вопросы для врача

- Какие предшественники NAD+ (NMN, NR) вы используете и почему?
Уточните, используют ли чистый NAD+ или его предшественники, так как сама молекула NAD+ слишком крупная для эффективного проникновения в клетки (до 85% разрушается в кровотоке) (источник: статья).
- Есть ли у вас опыт работы с моей конкретной проблемой (например, хроническая усталость, anti-age)?
Опыт врача важен для индивидуального подбора протокола.
- Какие анализы вы рекомендуете сдать до начала терапии?
Обязательно обсудите этот пункт.
- Какова рекомендуемая дозировка и длительность курса для моего случая?
Дозировка NAD+ может варьироваться от 100 до 1000 мг, курс от 5 до 10 сеансов (источник: cosmetologmoscow.ru).

- Какие дополнительные нутриенты могут быть включены в состав капельницы для усиления эффекта?
Например, витамины группы В, С, магний, глутатион, L-карнитин (источник: статья).
- Как часто нужно повторять поддерживающие курсы?
Поддерживающая терапия обычно проводится 1 раз в 1-3 месяца (источник: cosmetologmoscow.ru).
- Какие побочные эффекты возможны и как с ними справляться?
Возможны легкая тошнота, спазмы, давление в груди (источник: статья).
- Как проводится контроль моего состояния во время процедуры (АД, сахар в крови)?
Быстрая инфузия может вызвать резкие колебания давления и сахара (источник: статья).
- Какие рекомендации по образу жизни вы дадите для максимальной эффективности терапии?
NAD+ терапия эффективна только в комплексе с правильным образом жизни (источник: статья).
- Используете ли вы биомаркеры для определения 'NAD-статуса' до и после терапии?
Обсудите возможность оценки уровня NAD+ или его предшественников.
- Предоставляете ли вы консультацию эндокринолога перед началом курса?
Это важно для исключения других причин симптомов и оценки рисков (источник: статья).
- Какие методы повышения NAD+ помимо капельниц вы рекомендуете (например, подкожные инъекции, назальные спреи, БАДы)?
Для поддержания уровня NAD+ эффективны дозировки NMN 250–500 мг/день, NR 250–2000 мг/день (источник: статья).

3. Рекомендуемые анализы (для обсуждения с врачом)

Анализ	Зачем это нужно	Пояснения
Общий анализ крови (ОАК)	Оценка общего состояния здоровья, выявление воспалительных процессов	Поможет выявить анемию, скрытые инфекции.
Биохимический анализ крови (глюкоза, АЛТ, АСТ, креатинин, мочевины, общий белок)	Оценка функции печени, почек, углеводного обмена	Важно для безопасности инфузионной нагрузки и оценки метаболического статуса.
Витамин D (25-ОН)	Оценка уровня важного витамина, влияющего на множество процессов	Дефицит витамина D широко распространен и может влиять на общее самочувствие.
Ферритин	Оценка запасов железа, выявление скрытого железодефицита	Низкий ферритин может быть причиной хронической усталости.
Гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3 св., Т4 св.)	Исключение гипотиреоза, который может вызывать усталость и 'туман в голове'	Дисфункция щитовидной железы часто имитирует симптомы дефицита NAD+.
Гомоцистеин	Маркер воспаления и риска сердечно-сосудистых заболеваний	Повышенный гомоцистеин может указывать на дефицит витаминов группы В.
С-реактивный белок (СРБ)	Маркер системного воспаления	Хроническое воспаление активирует фермент CD38, который расщепляет NAD+ (источник: статья).
Инсулин и индекс HOMA-IR	Оценка инсулинорезистентности	NAD+ терапия влияет на углеводный обмен.

Анализ	Зачем это нужно	Пояснения
Уровень NAD+ или его предшественников (NMN, NR)	Прямая оценка 'NAD-статуса' организма	Позволяет оценить исходный дефицит и эффективность терапии (редко доступно, но стоит обсудить).
Фолаты (витамин B9)	Оценка уровня, так как NAD+ терапия может истощать их запасы	Дефицит фолатов является противопоказанием (источник: статья).

4. Критерии выбора клиники/специалиста

- Наличие медицинской лицензии и сертификатов на проведение IV-терапии
Проверьте актуальность лицензии клиники.
- Квалификация медицинского персонала (врачи, медсестры)
Убедитесь, что процедуру проводит квалифицированный медперсонал (врач-терапевт, IV-терапевт, врач превентивной косметологии) (источник: med-ug.clinic, gradusy.clinic).
- Используемые препараты: наличие сертификатов качества и безопасности
Клиника должна использовать сертифицированные и безопасные NAD-растворы, прошедшие контроль и соответствующие международным стандартам безопасности (источник: gradusy.clinic).
- Отзывы пациентов и репутация клиники
Изучите отзывы на независимых площадках (например, DocDoc.ru, СберЗдоровье).
- Протоколы безопасности и экстренной помощи
Уточните, как действуют в случае непредвиденных реакций.
- Индивидуальный подход к подбору терапии
Программа должна составляться индивидуально после консультации и анализов (источник: med-ug.clinic).
- Наличие консультации эндокринолога или других узких специалистов
Важно для комплексной оценки состояния здоровья (источник: статья).
- Контроль артериального давления и уровня сахара в крови во время процедуры
Обязательный элемент безопасной инфузии (источник: статья).
- Наличие специалиста по интерпретации ДНК-тестов (опционально)
Может быть полезно для более глубокого понимания индивидуальных особенностей (источник: gradusy.clinic).

5. Противопоказания (краткий перечень для самопроверки)

- Беременность и период лактации
- Острые инфекционные заболевания
- Онкологические заболевания в активной фазе (требуется консультация онколога)
- Тяжелая почечная или печеночная недостаточность
- Неконтролируемые хронические заболевания
- Индивидуальная непереносимость компонентов
- Подагра (из-за возможного повышения уровня мочевой кислоты)
- Дефицит фолатов (витамина B9)

Важное напоминание

Этот чек-лист предназначен для вашей предварительной подготовки и не заменяет полноценную консультацию с квалифицированным медицинским специалистом. NAD+ терапия — это мощный инструмент превентивной медицины, который должен применяться осознанно и под строгим контролем врача.

Помните, что NAD+ терапия — это не 'волшебный укол', а часть комплексного подхода к здоровью, включающего сбалансированное питание, физическую активность и управление стрессом.

Больше интересного в нашем блоге

развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями



Получить пользу

