**Medicininė tranzicija Lietuvoje duotu metu**

**Koncentruotas sąrašas**

**Kraujo tyrimai išsamiau (gale dokumento)**

1. **Diagnozė** reikalinga keičiantis dokumentus, gali padėti gaunant hormoninį gydymą bei operacijas. Išduoda psichiatras
2. **Hormoninis gydymas** reikalingas norint pakeisti kūno hormonų balansą, riebalų/raumenų/plaukuotumo pasiskirstymą, balso tembrą ir pan.). Išrašo ir prižiūri endokrinologas (gali ir šeimos gydytojas)
3. **Lazerinis plaukų šalinimas** reikalinga labiau trans-moterims šalinant veido plaukus. Atlieka (?)
4. **Operacijos** -chirurginis antrinių bei pirminių lyties požymių keitimas. Atlieka chirurgas.

Bendros pastabos: gydytojai nėra tarpusavyje susiję, todėl nežino pacientų duomenų ir jų neperduoda vienas kitam, bet jie gali reikalauti patvirtinimų, kad turi diagnozę, kad vartoji hormonus ir pan. Gydytojai gali būti privatūs arba ne. Translyčių asmenų gydymas nėra reglamentuotas įstatymų bet ir nedraustinas, tad viskas priklauso nuo gydytojo ir tavo ryšio bei gydytojo išprusimo ar šiaip asmeninio nusistatymo: teigiamo ar neigiamo.

**(1) Diagnozė.**

Čia kaip ir paprastai yra, telefonu užsiregistruoji pas gydytoją, po vizito arba kelių jų gauni diagnozę. Yra patirtis bent vieno žmogaus, kuomet diagnozės neišrašė, bet pasakė grįžti po metų dar kart, tad nėra garantijos, kad tikrai iš karto išrašys.

**Psichiatrė, psichoterapeutė: *Rima Samušytė***Klinika: VšI Žirmūnų psichikos sveikatos centras
Adresas: Žirmūnų 67a, LT-09112 Vilnius

Tel.: +370 5 2779496
Mob. Tel.: +370 686 78550

Internetinė svetainė: <http://www.pssc.lt/musu-komanda?rima-samusyte>

Klinikos email: info@pssc.lt
Pirminio vizito kaina: 45 eurai
Vizito trukmė: ~50min.

**(2) Hormoninis gydymas.** Čia yra sudėtingiau, galimi variantai:

**a)** Susitarimas su **šeimos gydytoju** yra kiekvieno asmeninis dalykas, gydytojas taip nepažeidžia įstatymų bei etikos, bet jis neprivalo to daryti taip pat. Patartina turėti diagnozę su savim.

Paprastai yra atliekami reikalingi kraujo tyrimai, kad išsiaiškinti, ar gali vartoti hormonus. Vaistus parenka gydytojas, bet laikui bėgant juos turėtų būti galima keisti pagal žmogaus kūną, kaip jis juos priima bei žmogaus norą/savijautą: ar rečiau leisti ir stipresnius, ar dažniau ar neleisti visai, o vartoti želę. Ar vartoti pleistrus ar tabletes ir pan.

**b)** Einant pas gydytoją **endokrinologą**, kurio duomenis matysite žemiau, patartina jau vartoti hormonus savarankiškai ar iš tiesiog iš anksčiau. Pagal patirtis visi, kas ėjo jau vartodami, gavo diagnozes, yra patirtis (bent viena), kuomet einant dar nevartojus, hormonų neišrašo. Patartina turėti diagnozę su savimi.

**Endokrinologas: *Vygantas Šidlauskas***

VILNIUJE

**Klinika: Via Medica**
Adresas: Trakų g. 8-6, LT-01132 **Vilnius**

Tel.: +370 5 2622439
Internetinė svetainė: <http://www.viamedica.lt/>

Klinikos email: viamedica2@gmail.com
Pirminio vizito kaina: 30 eurai
Vizito trukmė:

Kraujo tyrimų kaina:

KAUNE

**Klinika: Lašo klinika**
Adresas: V. Lašo g. 1/ Eivenių g. 19 (Žaliakalnis), LT-44001 **Kaunas**

Tel.: +370 37 330 302 Mob. Tel.:+370 612 39890

Internetinė svetainė: <https://www.altamedica.lt/klinika/laso-klinika>

Klinikos email: skydliauke@gmail.com
Pirminio vizito kaina:
Vizito trukmė: ~1 val.

Kraujo tyrimų kaina: apie 60-70 eurų

(gydytojas dirba ir kituose miestuose, jo darbo vietų išsamesnį sąrašą galite gauti dokumente “tranzicijos\_galimybiu\_sarasas” arba naršydamas internete)

**c)** Vartoti **patiems** ir nelabai į tai kreipti dėmesį. Viskas gerai, bet niekas kitas neatsako už tavo sveikatą, tik tu pats, jei kas nors nutiktų.

**(3) Lazerinis veido plaukų šalinimas. MOTERYS, ĮRAŠYKIT GI KAŽKĄ!!! NIEKO NEŽINAUUUUUAU**

**(4) Operacijos**.

Lietuvoje kol kas yra tik “top” operacijos galimybė trans-vyrams.

Užsiregistruoti galima telefonu, yra daroma porą vizitų viskam aptarti, pasakoma kaina, data ir tvarka. Išrašomas dokumentas, galintis praversti vėliau keičiantis lytį pase ir kitur.

Patariama turėti diagnozę bei hormoninį gydymą, arba ką nors iš jų.

Pagal užsienio praktiką hormoninis gydymas vyrams padeda prieš top operaciją dėl kitokio raumenų pasiskirstymo krūtinės srityje, lengviau operuoti ir nuspėti rezultatus.

**Chirurgijas: *Vygintas Kaikaris***

**Klinika: Grožio chirurgija**

KAUNO PADALINYS
Adresas: Savanorių pr. 284/ Partizanų g.17, LT-49475, **Kaunas** (Ortopedijos technikos pastato II aukštas).

Tel. Fax: +370 37 777500

Mob. Tel.: +370-650-93333

VILNIAUS PADALINYS

Adresas: Lvovo g. 25, LT-09320, **Vilnius** (Verslo centras 3 burės)

Tel. Fax: +370 52 555900

Mob. Tel.: +370-650-93333

Internetinė svetainė: [www.groziochirurgija.lt](http://www.groziochirurgija.lt/)

Klinikos email: info@groziochirurgija.lt

Skype: grozio\_chirurgija
Kainos: 30 eurų - plastinės rekonstrukcinės chirurgijos gydytojo konsultacija, kainą už operaciją reikėtų tikslinti

Šios klinikos specialistai dirba ir Airijoje bei Jungtinėje Karalystėje, kontaktų ieškoti Internetinėje svetainėje.

Artimiausi klinika Lietuvai su didesniu operacijų pasirinkimu tiek vyrams, tiek moterims yra Latvijoje.

Galima tartis elektroniniu paštu, reikalaujama turėti diagnozę, patariama jau turėti hormoninį gydymą. Papildomas mokestis už tyrimus reikalingus prieš operacijas, bet juos galima pasidaryti bet kurioje klinikoje ir Lietuvoje.

***Klinika: LIPEX***
Adresas: Dzirnavu str. 23, Riga, LV–1010, Latvia

Tel.: +371 67333322, +371 67579208

Internetinė svetainė: [www.lipex.lv](http://www.lipex.lv/)

Klinikos email: klinika@lipex.lv
Kainos: 3500eurų (top operacija vyrams, +105eurai už tyrimus prieš ją, į kainą įeina visa kita kartu su priešoperacinėms konsultacijomis, pooperacine priežiūra bei kambariu ir maistu)

Klinikų bei chirurgų sąrašus šioms operacijomis pasaulyje galima susirasti internete. Daugelyje šalių, jei esi legaliai joje gyvenantis žmogus, ne turistas, tavo gydymą apmoka ligonių kasos, ar kitaip tariant valstybinio gydymo sistema. Galima rinktis ir privačias klinikas. Kai kuriose šalyse valstybinsi draudimas nepadengia tokio gydymo išlaidų.

***Šalys, kuriose gydymas padengiamas:***
Jungtinė Karalystė – pilnai padengiamas, bet labai didelės eilės. Dažnai žmonės pradeda gydymą privačiose klinikose, o operacijas atlieka jau valstybinėje sistemoje. Pirmo vizito valstybinėje sistemoje reikia laukti apie 13 mėnesių nuo kreipimosi (raštiško jo išsiuntimo į klinikas) datos.

Danija – pilnai padengiama, galima be diagnozės pasikeisti Danijos šalies dokumentus. Problema šioje šalyje yra ta, kad yra labai sunku gauti diagnozę, tad be jos negali gauti gydymo. Danai dažnai renkasi Vokietiją kaip palankią šalį gauti realiam ir greitam gydymui.

(Sąrašą reiktų pildyti)

***Šalys, kuriose gydymas nepadengiamas:***
Jungtinės Amerikos Valstijos -

(Sąrašą reiktų pildyti)

**Išsamiau apie**

**(2) Hormoninio gydymo**

**b) Daktaras V. Šidlauskas ir c) Vartoji pats/pati pasirinkimo variantus.**

Kadangi šiems variantams bent jau pradėti vartoti tenka pačiam/pačiai, sudėjus užsienio praktikas taikomas translyčiams (ir Lietuvos praktikas taikomas bet kuriam žmogui), su medicinos darbuotojos (**Ingridos Gudzinskaitės**) pagalba sudarėme tokius reikalingus kraujo tyrimų sąrašus prieš pradedant vartoti/jau vartojant hormonus.

Šie sąrašai yra tik rekomendacijos, reikalingi parametrai yra nukopijuoti pagal tyrimus daromus JK ir JAV, kitose valstybėse gali būti daromi kitokie tyrimai, kiekvienas gydytojas, kaip ir pats V. Šidlauskas gali taikyti kitokius tyrimų metodus: išsamesnius arba mažiau išsamius, nei pateikta čia. Vienok šis pavyzdys gali būti pagalba reikalinga tiems, kas ir taip ieškotų panašios medžiagos patys, čia ji yra tiesiog surinkta ir pateikta. Šių tyrimų nereikėtų priimti kaip profesionalaus medicininio sąrašo ir, jeigu tik įmanoma, prieš pradedant vartoti arba kiek galima anksčiau po pradėjimo vartoti savarankiškai, prašome kreiptis į medikus, kad prižiūrėtų jūsų hormoninį gydymą.

Daugelį išvardintų testų medikai pataria pasidaryti reguliariai profilaktikai (pvz kartą metuose) bet kuriam žmogui, ne vien translyčiams.

(nurodytos kainos yra orientacinės, priklausomai nuo pasirinktos klinikos, galima bandyti gauti tyrimus nemokamai, pasitarus su šeimos gydytoju bei radus tam tinkamas priežastis)

PATYS BŪTINIAUSI TYRIMAI, KURIŲ GALI PAKAKTI PASITIKRINIMUI PRIEŠ PRADEDANT VARTOTI HORMONUS BE PROFESIONALIOS PRIEŽIŪROS

KRAUJO TYRIMAI

***Bendras kraujo tyrimas***

Būtini žinoti parametrai:
eritrocitai (RBC)

leukocitų kiekis (WBC)

hemoglobinas (HGB)
hematokritas (HCT)

vidutinis ląstelių tūris (MCV)

Bendra kaina – apie 3 eurus. Kaina yra bendra visam tyrimui.

***Kepenų, kasos ir inkstų tyrimas***

Būtini žinoti parametrai:

Šlapalas UREA (kaina - 2 eurai), jūs turite būti nevalgę 12 valandų prieš mėginio paėmimą, 1 diena prieš mėginio paėmimą jūs nereikėtų vartoti mėsos, alkoholio, kitų narkotinių medžiagų ,

Kreatininas CREA (kaina - 2 eurai), jūs turite būti nevalgę 8-12 valandų prieš mėginio paėmimą.

Šarminė fosfatazė ALP (kaina – 2,6 eurai)

Bendra kaina – apie 6,5 euro. Darant šį tyrimą, yra įkainuojamas kiekvienas tiriamas parametras atskirai ir taip gaunama bendra kaina.

ŠLAPIMO TYRIMAI

***Bendras šlapimo tyrimas***

Bendra kaina – apie 3 eurus. Kaina yra bendra visam tyrimui.

KITI TYRIMAI

**Taip pat yra reikalinga pasitikrinti savo kraujo spaudimą.**
Rezultatai nesiskiria moterims ir vyrams.

Bendra kaina – nemokamai, galima pasidaryti vaistinėse.

BENDRA KAINA VISŲ REIKALINGŲ TYRIMŲ ~13EURŲ

Tiriantis prieš hormonų terapiją parametrai, kurie skiriasi moterims ir vyrams, turėtų būti vertinami atitinkamai: trans vyrai turėtų lyginti savo parodymus su cis moterų normomis, trans moterys – su cis vyrų. Vertinant kepenų, kasos ir inkstų tyrimus patartina pasikonsultuoti su specialistu.

PATYS BŪTINIAUSI TYRIMAI, KURIŲ GALI PAKAKTI PASITIKRINIMUI JAU VARTOJANT HORMONUS, JEI VARTOJI SAVARANKIŠKAI BE PROFESIONALIOS PRIEŽIŪROS

KRAUJO TYRIMAI

***Skydliaukės hormonų kraujo tyrimas***

Testosteronas TESTO (kaina – 8,5 euro) – trans vyrams

Estradiolis E2 (kaina – 8,2 euro) – trans moterims

Bendra kaina – apie 8,25 euro. Darant šį tyrimą, yra įkainuojamas kiekvienas tiriamas parametras atskirai.

KITI TYRIMAI

***Taip pat yra reikalinga pasitikrinti savo kraujo spaudimą.***

Spaudimas pakinta pradėjus vartoti hormonus, dėl šios priežasties yra labai svarbu reguliariai tikrintis spaudimą ir suprasti rezultatus jau pradėjus ir tęsiant hormoninį gydymą. Rezultatai nesiskiria moterims ir vyrams.

Bendra kaina – nemokamai, galima pasidaryti vaistinėse.

BENDRA KAINA VISŲ REIKALINGŲ TYRIMŲ ~8,25 EURO

TYRIMAI, JAU VARTOJANT HORMONUS, PAPRASTAI DAROMI 3-4 KARTUS PER PIRMUS VARTOJIMO METUS, 2 KARTUS PER ANTRUS METUS IR KARTĄ PER METUS VĖLESNIAME LAIKOTARPYJE.

BENT KARTĄ METUOSE PATARTINA PASIDARYTI BENT JAU BENDRĄ KRAUJO TYRIMĄ VISIEMS ŽMONĖMS. ŠIS TYRIMAS YRA BAZINIS RODIKLIS APIE BENDRĄ SVEIKATOS BŪKLĘ.

TOLIAU PATEIKIAMAS BENDRAS SĄRAŠAS TYRIMŲ, DAROMŲ KITOSE ŠALYSE (ANGLIJOJE (JK) IR AMERIKOJE (JAV)), KURIUOS PRIVEDĖME PRIE LIETUVIŠKŲ TYRIMŲ SISTEMOS. DAUGELĮ IŠ JŲ JUMS ATLIKS JUS PRIŽIŪRINTIS GYDYTOJAS BE SPECIALAUS UŽKLAUSIMO. KAI KURIE JŲ DAROMI DAŽNIAU, KAI KURIE REČIAU.

Kai kurie iš žemiau esančių tyrimų jau minėti būtinų tyrimų sąraše. Patartina pasidaryti ar pasitarti su gydytojų dėl šių išsamesnių tyrimų: bendro kraujo tyrimo; bendro šlapimo tyrimo; pilnesnio kepenų, kasos ir inkstų tyrimo; cholesterolio tyrimo; kraujo krešėjimo tyrimo; pilnesnio skydliaukės hormonų kraujo tyrimo; pasimatuoti spaudimą. Visų tyrimų bendra kaina turėtų būti ~80-90 eurų.

KRAUJO TYRIMAI

**i) Hematologinių tyrimų grupėje reikalingas**

***Bendras kraujo tyrimas***

Būtini žinoti parametrai:
eritrocitai (RBC)

leukocitų kiekis (WBC)

hemoglobinas (HGB)
hematokritas (HCT)

vidutinis ląstelių tūris (MCV)

Bendra kaina – apie 3 eurus

Suprantant šių tyrimų rezultatus reikalinga žinoti, jog jie skiriasi moterims ir vyrams.

Tad:
trans-vyrai prieš vartojant hormonus turėtų žiūrėti cis-moterims taikomas normas

trans-moterys prieš vartojant hormonus - cis-vyrams taikomas normas

trans-vyrai pradėję vartoti hormonus turėtų žiūrėti cis-vyrams taikomas normas

trans-moterys pradėję vartoti hormonus – cis-moterims normas

ŠLAPIMO TYRIMAI

***Bendras šlapimo tyrimas***

Bendra kaina – apie 3 eurus. Kaina yra bendra visam tyrimui.

KITI TYRIMAI

***Taip pat yra reikalinga pasitikrinti savo kraujo spaudimą.***

Spaudimas pakinta pradėjus vartoti hormonus, dėl šios priežasties yra labai svarbu reguliariai tikrintis spaudimą ir suprasti rezultatus jau pradėjus ir tęsiant hormoninį gydymą. Rezultatai nesiskiria moterims ir vyrams.

Bendra kaina – nemokamai, galima pasidaryti vaistinėse.

KRAUJO TYRIMAI

**ii) Klinikinės biochemijos tyrimų grupėje reikalingas**

***Kepenų, kasos ir inkstų tyrimas***

Būtini žinoti parametrai:

Asparagininė aminotransferazė ALT(kaina – 2,4 eurai)

Alanininė aminotransferazė AST (kaina – 2,4 eurai)

Gama-glutamiltransferazė GGT (kaina – 2,4 eurai)

Šarminė fosfatazė ALP (kaina – 2,6 eurai)

Bilirubinas bendras TBI arba BIL-T (kaina – 2,5 eurai)

Bilirubinas tiesioginis DBIL arba BIL-D (kaina– 2,5 eurai)

Bilirubinas netiesioginis IBIL (kaina – 2,2 eurai)

Albuminas ALB (kaina – 2,5 eurai)

Šlapalas UREA (kaina - 2 eurai), jūs turite būti nevalgę 12 valandų prieš mėginio paėmimą, 1 diena prieš mėginio paėmimą jūs nereikėtų vartoti mėsos, alkoholio, kitų narkotinių medžiagų ,

Kreatininas CREA (kaina - 2 eurai), jūs turite būti nevalgę 8-12 valandų prieš mėginio paėmimą.

ŠLAPIMO TYRIMAI

Būtini žinoti parametrai:

Glomerulų filtracijos greitis GFG (atliekamas iš tyrimų CREA ir CREA (šlapime)) (kaina -10 eurai)

Bendra kaina – apie 33,5 euro

Suprantant šių tyrimų rezultatus reikalinga žinoti, jog jie skiriasi moterims ir vyrams.

Tad:

trans-vyrai prieš vartojant hormonus turėtų žiūrėti cis-moterims taikomas normas

trans-moterys prieš vartojant hormonus - cis-vyrams taikomas normas

trans-vyrai pradėję vartoti hormonus turėtų žiūrėti cis-vyrams taikomas normas

trans-moterys pradėję vartoti hormonus – cis-moterims normas

Taip pat verta žinoti, kad šie rezultatai priklauso nuo daugybės faktorių, įskaitant dietą bei fizinį aktyvumą ir kt. Dėl rezultatų išsiaiškinimo labai primygtinai patartina konsultuotis su specialistu.

KRAUJO TYRIMAI

***Vitaminų, mikroelementų ir elektrolitų tyrimas***

Būtini žinoti parametrai:

Kalis K+ (kaina - 2,5 euro)

Natris Na+ (kaina - 2,5 euro)

Chloras Cl− (kaina -3 eurai)

Gliukozė GLU (kaina - 2 eurai )

Suprantant šių tyrimų rezultatus reikalinga žinoti, jog jie pakinta vartojant hormonus; dėl šios priežasties šie tyrimai yra labai svarbūs atlikti ir suprasti jų rezultatus jau pradėjus ir tęsiant hormoninį gydymą. Rezultatai nesiskiria moterims ir vyrams.

Bendra kaina – 10 eurų

KRAUJO TYRIMAI

***Cholesterolio tyrimas***
Būtini žinoti parametrai

Cholesterolis bendras CHOL (kaina – 2 eurai)

Cholesterolis DTL (kaina – 2 eurai)

Cholesterolis MTL (kaina – 1 euras)

Trigliceridai TGL arba TRIG (kaina – 1,8 euro)

Bendra kaina – apie 6,8 euro

Suprantant šių tyrimų rezultatus reikalinga žinoti, jog jie pakinta vartojant hormonus; dėl šios priežasties šie tyrimai yra labai svarbūs atlikti ir suprasti jų rezultatus jau pradėjus ir tęsiant hormoninį gydymą. Rezultatai nesiskiria moterims ir vyrams.

KRAUJO TYRIMAI

**iii) Kraujo krešėjimo tyrimų grupėje reikalingas**

***Kraujo krešėjimo tyrimas***

Būtini žinoti parametrai:

Protrombino aktyvumas arba protrombino laiko nustatymas PT/INR (kaina – 4,5 eurai)

Bendra kaina – apie 4,5 euro

Suprantant šių tyrimų rezultatus reikalinga žinoti, jog jie pakinta vartojant hormonus; dėl šios priežasties šie tyrimai yra labai svarbūs atlikti ir suprasti jų rezultatus jau pradėjus ir tęsiant hormoninį gydymą. Rezultatai nesiskiria moterims ir vyrams.

KRAUJO TYRIMAI

**iiii) Klinikinių imunologinių tyrimų grupėje reikalingas**

***­***

Būtini žinoti parametrai:

Testosteronas TESTO (kaina – 8,5 euro)

Estradiolis E2 (kaina – 8,2 euro)

Liuteinizuojantis hormonas LH (kaina - 8 eurai)

Folikulus stimuliuojantis hormonas FSH (kaina – 7,5 euro)

Prolaktinas PRL (kaina – 8 eurai)

Tirotropinis hormonas TTH ar TSH (kaina – 5,5 euro)

Bendra kaina – apie 45,7 eurų

Suprantant šių tyrimų rezultatus reikalinga žinoti, jog jie skiriasi moterims ir vyrams.

Tad:
trans-vyrai prieš vartojant hormonus turėtų žiūrėti cis-moterims taikomas normas

trans-moterys prieš vartojant hormonus - cis-vyrams taikomas normas

trans-vyrai pradėję vartoti hormonus turėtų žiūrėti cis-vyrams taikomas normas

trans-moterys pradėję vartoti hormonus – cis-moterims normas

KITI TYRIMAI

**Vyrams – onkocitologinis PAP (gimdos kaklelio) tyrimas tepinėliu.**

Patartina pasidaryti tiems, kas jau pradėję vartoti hormonus ir (dar) nėra pasidarę histerektomijos operacijos (vidinių lytinių organų operacijos). Dėl vėžio prevencijos. Užsienio praktikoje šiai procedūrai nereikalinga eiti pas ginekologus, tai atlieka šeimos gydytojas. Ypač patartina pasitikrinti vedant seksualiai aktyvų gyvenimą.

Bendra kaina – 16 eurų

**DUK (dažniausiai užduodami klausimai)**

* ***Kokie tyrimai reikalingi prieš pradedant vartoti hormonus?*** Iš būtiniausių tyrimų, tai reikėtų pasidaryti minėtus: bendrą kraujo ir bendrą šlapimo tyrimą, labai esminį ir trumpą kepenų, kasos ir inkstų tyrimą bei pasimatuoti kraujo spaudimą. Šių tyrimų kaina neturėtų viršyti 15 eurų bet kurioje klinikoje. Sąrašą rasite šio dokumento 5-6 ame puslapyje.

Jei jus prižiūri gydytojas arba jūs norite pasidaryti išsamesnį monitoringą, tuomet patartina darytis: bendrą kraujo tyrimą; bendrą šlapimo tyrimą; kepenų, kasos ir inkstų išsamų tyrimą; cholesterolio tyrimą; kraujo krešėjimo tyrimą; skydliaukės hormonų kraujo tyrimą; pasimatuoti spaudimą. Visų tyrimų bendra kaina: ~80-90 eurų. Sąrašą rasite šio dokumento 7-9 ame puslapyje.

* ***Kur galima pasidaryti reikiamus tyrimus?*** Tyrimus galima pasidaryti bet kurioje klinikoje. Privačiose bus paprasčiau, nes nereikės labai reikšmingos bei įtikinamos priežasties, kodėl tai daraisi. Priežastys gali būti liguistumas, nemiga, silpnumas (bendriems tyrimams), odos niežulys (kepenų tyrimams) ir pan. Tą galite susižinoti Skype (<https://join.skype.com/c9PPsBbj2c1D> )
* ***Kaip žinoti, ar mano tyrimų rezultatai atitinka reikalingas normas?*** Kraujo tyrimų rezultatai ateina kartu su reikalingomis normomis, tad susigaudyti įmanoma. Jeigu sunku susigaudyti, galite kreiptis į mūsų grupės narę:

**Medicinos sesuo: *Ingrida Gudzinskaitė***

Adresas: , Kaunas

Mob. Tel.: +370 6

Facebook: [Ingrida Gudzinskaite](https://www.facebook.com/profile.php?id=100009227885439&fref=ts)

Asmeninis email: Ingridas99@yahoo.com

Skype: I\_am\_live99
Kainos: (???)

(Ji mielai parodytų savo darbo licenziją, jei į ją kreiptumėtės).

Dėl kepenų, kasos ir inkstų tyrimų rezultatų reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją arba kitą gydytoją, kurį pažįstate.

* ***Ką reiškia, jei rezultatai atitinka, neatitinka normas?*** Schematiškai jei tavi kraujo tyrimai yra normų ribose, tai iš esmės nurodo tik, kad gali vartoti hormonus, bet ne kažkurį specifinį vaistą, specifinėmis dozėmis ir laikotarpiais. Vaistai vartojami visiems panašiai: pvz visiems vyrams hormonas pavadinimu Nebido yra leidžiamas kas 10-14sav po 1 ampulę (1000mg/4ml). Laiko periodą bei dozę nusako testosterono bei kitų parametrų reguliarūs tyrimai bei žmogaus pageidavimas vėliau pagal jo savijautą (ne prieš pirmą leidimą). Ta prasme, dozavimo ar kažkokio specifinio vaisto išankstiniai tyrimai nenusako, tik, ar galima vartoti hormonus apskritai. Jei tyrimai neatitinka normų, tai taip pat reikėtų konsultuotis su gydytojų dėl pakartotinių tyrimų, gyvensenos pakeitimų ir pan., kad gali su laiku pakeisti tavo rezultatus.
* ***Kaip gauti hormonus ir kokių jų yra Lietuvoje?*** Šie vaistai Lietuvoje yra nelegalūs be gydytojo recepto, vienok, jei yra paklausa, o nėra normalios pasiūlos, išsivysto vadinamasis agorizmas: juodoji rinka. Kaip juos gauti be gydytojo recepto, tai – kiekvieno asmeninis reikalas, žmonės kalbasi, dalinasi.

 Vaistai vyrams dažniausiai yra suleidžiami, būna dar želė populiari ant odos. Lietuvos vaistinėse galima rasti įvairių, populiarūs – Sustanon, Nebido.

 Moterims populiariausi - pleistrai, tabletės.

* ***Kaip vartoti hormonus?*** Vaistų dozavimą, laiką bei pačias injekcijas, jei jų reikia, atlieka bei nustato gydytojai. Vaistų vartojimo dozes bei dažnumą ir kitas instrukcijas bei indikacijas galite rasti vaistų įpakavimo instrukcijose arba internetiniuose jų aprašymuose.
* ***Ką daryti, jei finalinė išvada yra ta, kad negali vartoti hormonų?*** Jei vis tik negali vartoti hormonų, tada lieka galimybės operacijoms, galima pakeisti savo fizinio aktyvumo įpročius (aktyviau sportuoti ar vengti veiklos, kuri didina raumenų masę), taip pat yra balso stygų operacijos, jei reikalinga koreguoti balsą, yra kalbėsenos pagal lytį treneriai bei panašiai.
* ***Ką daryti, jei jau vartoju, bet nieko nesitikrinau?*** Pradėjus vartoti hormonus prieš tai nepasidarius jokių tyrimų, patartina pasidaryti bent jau visus būtinus, kurie išvardinti 5-6ame psulapyje ir suprasti jų rezultatus taip:

 \*Jei esi trans-vyras, vartojantis hormonus, tai reikia lyginti savo duomenis su cis- vyrų normomis

 \*Jei esi trans-moteris, tai reikėtų lygintis su cis-moterų normomis

 *Geriau vėliau, nei niekad.*

* ***Kokia sveikatos priežiūra bei tyrimai paprastai daromi jau vartojant hormonus?***

Gydytojai (bent jau užsienio praktikoje rekomenduojama) pradėjus vartoti hormonus daro tyrimus kas 3-4 mėnesius per pirmus metus. Tokiu dažnumu būtinai tikrinama:
- Testosteronas TESTO (kaina – 8,5 euro) - vyrams

- Estradiolis E2 (kaina – 8,2 euro) - moterims

- matuojamas spaudimas (nemokamai)

Jei nėra rasta rimtų rizikos faktorių, antrųjų metų laikotarpyje testavimas atliekamas kas 6 mėnesius. Vėliau – kartą metuose.

Kiti minėtieji - bendras kraujo tyrimas, bendras šlapimo tyrimas, esiminis kepenų tyrimas daromi rečiau, patartina darytis bent kartą metuose bet kam, kad sekti savo sveikatą;
Išsamus kepenų, kasos ir inkstų tyrimas; cholesterolio tyrimas; kraujo krešėjimo tyrimas; išsamus skydliaukės hormonų tyrimas yra daromi retai, labiau su gydytojo siuntimu.

Pagal duomenis yra sureguliuojama, pakoreguojami vaistų vartojimo dozė bei dažnumas.

* Dėl pagalbos, patarimo dėl kraujo tyrimų, jų gavimo, kainų bei vaistų suleidimo galite kreiptis į minėtą med. seserį Ingridą Gudzinskaitę bei mūsų Skype grupę

TG žmonės Lietuvoje - <https://join.skype.com/c9PPsBbj2c1D>

Naudoti šaltiniai kraujo tyrimų aprašams:

* HUDSON'S FTM Recourse Guide; FTM Testosterone Therapy and General Health (Lauryno rekomendacija) - [http://www.ftmguide.org/tandhealth.html#labtests](http://www.ftmguide.org/tandhealth.html%22%20%5Cl%20%22labtests)
* Laboratorijos “Kraujo laboratorija” puslapis (Ingridos rekomendacija) -

<http://www.kraujolaboratorija.lt/tyrimai-kainos/>

* Laboratorijos “Sos diagnostika” puslapis (Ingridos rekomendacija) - <http://sosdiagnostika.lt/kainos/kraujo-tyrimu-kainos/>
* Keleto translyčių pacientų, besigydančių JK bei JAV kraujo tyrimų rezultatų bei laiškų iš gydytojų kopijos.
* Ir kt.

Dokumentą sudarė:

**Savanoris, 'T-zmones Lietuvos' įkūrėjas: *Laurynas Sadzevičius***

Adresas: 19 Easthouses Way, Dalkeith, EH22 4UA, UK

Mob. Tel.: +44 7928014354

Facebook: Laurynas Sadzevičius

Asmeninis email: sadzevicius.laurynas@gmail.com

Skype: laurynas.sadzevicius77
Dokumentų kainos: (kol kas nemokamai)

Data: 2016/11/20

Galimybė paremti Skype projektą, dokumentų sudarymo darbą, bei gauti jų daugiau ir geresnių:

Internetinės bankininkystės pagalba
mano lietuviškos (SEB) sąskaitos rekvizitus galiu perduoti asmenine žinute

**Pigesnių pinigų pervedimo paslaugų pagalba, tokių kaip transfergo, transferwise**

(<https://my.transfergo.com/en/r/g5T8BD> )
Mr Laurynas Sadzevicius
Account number 10551467
Sort number 80-46-57
(Bank of Scotland)

PayPal pagalba
Tiesioginis link'as: <https://www.paypal.me/LSadzevicius>
Email: sadzevicius.laurynas@gmail.com

Bitcoin monetomis
Bitcoin Address: 19S5LkNHszz2j4Xpai6JxhDRnZYTWk4kHU

arba **dalindamiesi** projektu bei dokumentais su žmonėmis aplink jus

Skype kanalo tiesioginis Linkas - <https://join.skype.com/lNCwu5J3FliF>

Skype kanalo pavadinimas: TG žmonės Lietuvoje

Atnaujino:
Laurynas Sadzevičius 2016/11/30

Atnaujino:

Laurynas Sadzevičius 2017/01/11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_