

# Расшифровка комплекса анализов

## Базовый комплекс анализов для вегетарианцев

### Здравствуйтесь, Иванна!

Вы сдали Базовый комплекс анализов для вегетарианцев 10.07.2024 года. На основе результатов мы подготовили простую и понятную расшифровку, чтобы вы могли управлять своим здоровьем. Расшифровку мы выполнили с учетом того, что вы строго соблюдали правила подготовки к сдаче анализов.



Расшифровка не заменяет прием врача. Скорее наоборот, мы хотим, чтобы вы обратились к врачу, если есть симптомы или отклонения в результатах анализов.

Расшифровка анализов позволит вам осознанно подходить к консультации врача. Наши эксперты создали алгоритмы на основе медицинских и статистических знаний и сформировали пояснения ваших анализов. Поставить диагноз и определить тактику лечения может только врач на приеме.

Придерживаясь вегетарианских принципов в питании, сложнее получить все необходимые вещества. Самые частые дефициты у вегетарианцев связаны с витамином B12, железом и белком. Из расшифровки вы узнаете, нет ли у вас признаков заболеваний, связанных с дефицитом этих веществ, а также, нет ли у вас нарушений минерального, углеводного, белкового, жирового обменов, работы печени и почек

## Расшифровать анализы можно с помощью референсных значений

**Референсные значения** (референсы) – это диапазон средних значений показателя при массовом обследовании здоровых людей.

Референс устанавливается по результатам измерения показателя у группы людей. Они отбираются по полу, возрасту и, возможно, по другим признакам, от которых может измениться именно этот показатель.

Референс не всегда является нормой. Иногда из-за индивидуальных особенностей организма, нормальными для человека могут считаться результаты, которые выходят за границы референса.

Каждое исследование проводится на конкретном анализаторе с применением конкретного реагента. Поэтому референсы отличаются в разных лабораториях.

Далее для удобства мы используем "норма" в значении "референсные значения".

# В первую очередь, вы видите, как веганские принципы в питании отразились на организме

## Анемия

Анемия (малокровие) – состояние, когда органам не хватает кислорода. У веганов повышен риск развития анемии из-за недостатка продуктов животного происхождения в пище. В ней содержатся белок и вещества, которые помогают разносить кислород в крови к органам.

Ваши анализы      Результаты ваших анализов **указывают** на признаки нормоцитарной анемии.

### Гемоглобин



120 г/л (120 г/л)

Снижение гемоглобина может быть связано с недостатком железа, витамина B12, фолиевой кислоты, а также с хроническими заболеваниями, такими как почечная недостаточность, заболевания печени, заболевания желудочно-кишечного тракта, которые приводят к нарушению всасывания питательных веществ. Также снижение гемоглобина может быть связано с кровопотерями, например, при менструации, геморрое, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, опухолях.

### Средний объём эритроцитов



100 фл (100 фл)

Средний объём эритроцитов (MCV) – это показатель, который рассчитывается на основе количества эритроцитов и гемоглобина. Он помогает определить тип анемии.

### Эритроциты



4,5 трлн/л (4,5 трлн/л)

Снижение количества эритроцитов может быть связано с недостатком железа, витамина B12, фолиевой кислоты, а также с хроническими заболеваниями, такими как почечная недостаточность, заболевания печени, заболевания желудочно-кишечного тракта, которые приводят к нарушению всасывания питательных веществ. Также снижение количества эритроцитов может быть связано с кровопотерями, например, при менструации, геморрое, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, опухолях.

## Дефицит витамина B12

Витамин B12 и фолиевая кислота нужны для образования ДНК, РНК, деления клеток, а также для усвоения белков, жиров и углеводов в необходимом объеме из пищи. При их дефиците развивается анемия и другие симптомы.

Ваши анализы      Результаты ваших анализов **не указывают** на признаки дефицита витамина B12.

## Гомоцистеин

**Нормально**      Результат анализа гомоцистеина находится в пределах нормы.

Повышенный уровень гомоцистеина может быть связан с дефицитом витаминов B12, B6, B9, а также с заболеваниями почек, печени, сердечно-сосудистой системы.

## Белковый обмен

Из-за отсутствия белков животного происхождения у веганов возможны сбои в белковом обмене. Это чревато, например, ослаблением иммунитета, отеками ("пухнуть с голоду" - это, как правило, от недостатка белков), проблемами с ЖКТ.

Ваши анализы      Результаты ваших анализов **не указывают** на признаки нарушения белкового обмена.

## Альбумин

**Нормально**      Результат анализа альбумина находится в пределах нормы.

Повышенный уровень альбумина может быть связан с заболеваниями почек, печени, сердечно-сосудистой системы.

## Минеральный обмен

Из-за ограничений в пище, богатой кальцием и витамином D, у веганов возможно нарушение минерального обмена. Кости становятся мягкими, волосы слабыми, увеличивается риск переломов.

Ваши анализы

Результаты ваших анализов **указывают** на признаки нарушения минерального обмена.

### 25-ОН витамин D



Результат анализа

Витамин D (25-ОН) является важным компонентом минерального обмена. Его недостаток приводит к снижению уровня кальция в крови, что может вызвать остеопению или остеопороз. Также это может привести к мышечной слабости, боли в суставах и другим симптомам. Рекомендуется обратиться к врачу для консультации и назначения лечения.

### Кальций общий



Результат анализа

Общий кальций является важным компонентом минерального обмена. Его недостаток может привести к остеопению или остеопорозу, мышечной слабости, боли в суставах и другим симптомам. Рекомендуется обратиться к врачу для консультации и назначения лечения.

## О чем еще могут сказать результаты Ежегодного комплекса анализов для вегетарианцев?

В результатах анализов вы видите не менее важные показатели, которые говорят о здоровье человека в целом. Это позволит зафиксировать текущее состояние основных функций организма. Сдавать анализы имеет смысл регулярно, 1 раз в полгода, именно для того, чтобы следить за динамикой.

Обсуждая референсные значения, мы выяснили, что они устанавливаются как среднестатистические. Получая результат анализа, который попадает в диапазон нормы, стоит обращать внимание на его динамику. Если отрицательная, вы сможете принять меры заранее, не дожидаясь, пока показатели выйдут за рамки референсов

### Воспалительные процессы

Иногда болезнь протекает бессимптомно. При этом вирусы, инфекции и бактерии уже запустили воспалительные процессы.

Ваши анализы      Результаты ваших анализов **не указывают** на признаки воспалительных процессов.

### СОЭ по Вестергрену



Результат анализа

Результат анализа

## Лимфоциты



10000 - 40000

Уровень лимфоцитов в крови может быть повышен при вирусных инфекциях, аллергиях, аутоиммунных заболеваниях.

## Моноциты



1000 - 10000

Уровень моноцитов в крови может быть повышен при инфекционных заболеваниях, воспалительных процессах, онкологических заболеваниях, аутоиммунных заболеваниях.

## Эозинофилы



1000 - 500

Уровень эозинофилов в крови может быть повышен при аллергических заболеваниях, паразитарных инфекциях, аутоиммунных заболеваниях, онкологических заболеваниях, воспалительных процессах.

## Нейтрофилы



10000 - 60000

Уровень нейтрофилов в крови может быть повышен при бактериальных инфекциях, воспалительных процессах, аутоиммунных заболеваниях.

## Лейкоциты



10 000 - 10 000 / мм<sup>3</sup>

Уровень лейкоцитов в крови находится в пределах нормы.

Уровень лейкоцитов в крови находится в пределах нормы.

# Выводы

Мы проверили основные показатели печени, почек, поджелудочной и щитовидной желез, белковый, жировой, углеводный обмены.

