

## Пример Расшифровка комплекса анализов Ежегодный комплекс анализов для веганов

### Здравствуйтесь, Иванна!

Вы сдали Комплекс анализов Ежегодный комплекс анализов для веганов 20.07.2024 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 веганских принципов в питании, сложнее получить все необходимые вещества. Самые частые дефициты у веганов 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 щитовидной и поджелудочной желез, 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

### Гемоглобин



120 г/л (120 г/л)

Снижение гемоглобина может быть связано с недостатком железа, витамина B12, фолиевой кислоты, а также с хроническими заболеваниями.

### Средний объём эритроцитов



100 фл (100 фл)

Снижение среднего объёма эритроцитов может быть связано с недостатком железа, витамина B12, фолиевой кислоты, а также с хроническими заболеваниями.



# Дефицит железа

Железо принимает участие в различных жизненно важных процессах в организме, от клеточных окислительных механизмов до транспорта и поставки кислорода клеткам.

Ваши анализы

Получите результаты анализов в течение 24 часов

## Ферритин



Результат: 100 мкг/мл

Нормальный уровень ферритина свидетельствует о нормальном уровне железа в организме. Низкий уровень ферритина свидетельствует о дефиците железа, а высокий уровень ферритина свидетельствует о избытке железа.

## ЛЖСС



Результат: 150 мкг/мл

Повышенный уровень ЛЖСС свидетельствует о наличии в организме избытка железа. Низкий уровень ЛЖСС свидетельствует о дефиците железа в организме.

## ОЖСС



Результат: 100 мкг/мл

Повышенный уровень ОЖСС свидетельствует о наличии в организме избытка железа. Низкий уровень ОЖСС свидетельствует о дефиците железа в организме. Высокий уровень ОЖСС может быть связан с заболеваниями печени, почек, а также с приемом препаратов железа.



## Железо



Нормы: 100 - 250 мкг/л

Уровень железа в крови может быть снижен при дефиците железа, анемии, хронических заболеваниях печени, почек, сердца, легких, онкологических заболеваниях.

## 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

Уровень общего белка в крови находится в пределах нормы.

## Общий белок



Нормы: 65 - 85 г/л

Уровень общего белка в крови может быть снижен при дефиците белка, хронических заболеваниях печени, почек, сердца, легких, онкологических заболеваниях.

Уровень общего белка в крови может быть повышен при хронических заболеваниях печени, почек, сердца, легких, онкологических заболеваниях.

## Жировой обмен

У веганов он может быть нарушен, поскольку холестерин попадает в наш организм с пищей животного происхождения и формируется в печени при участии жиров, которых не всегда хватает веганам. Нарушение обмена влечет за собой увеличение рисков сердечно-сосудистых заболеваний и гормональных сбоев.

Ваши анализы

Получены результаты анализов: **Холестерин** и **Холестерин-ЛПВП**

### Холестерин



Результат: 1,98 ммоль/л

Референсный интервал: 0,78 ммоль/л - 5,18 ммоль/л

### Холестерин-ЛПВП



Результат: 1,18 ммоль/л

Референсный интервал: 0,78 ммоль/л - 1,92 ммоль/л

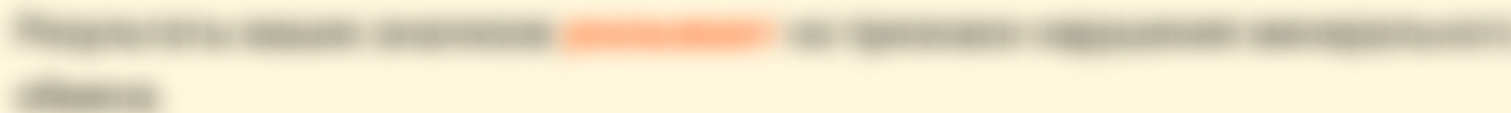




# Минеральный обмен

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



## 25-ОН витамин D



Уровень витамина D ниже нормы. Это может быть связано с недостатком витамина D в пище, недостатком солнечного света, а также с нарушением всасывания витамина D в кишечнике.

## Магний



Уровень магния ниже нормы. Это может быть связано с недостатком магния в пище, а также с нарушением всасывания магния в кишечнике.

## Кальций ионизированный



Уровень ионизированного кальция ниже нормы. Это может быть связано с недостатком кальция в пище, а также с нарушением всасывания кальция в кишечнике.

## Фосфор неорганический



Результат в норме

Показатель неорганического фосфора в сыворотке крови является важным маркером при диагностике заболеваний почек, печени, эндокринной системы, а также при оценке состояния костной ткани.

## Кальций общий



Результат в норме

Показатель общего кальция в сыворотке крови является важным маркером при диагностике заболеваний почек, печени, эндокринной системы, а также при оценке состояния костной ткани.

## Цинк



Результат ниже нормы

Показатель цинка в сыворотке крови является важным маркером при диагностике заболеваний почек, печени, эндокринной системы, а также при оценке состояния костной ткани. Низкий уровень цинка может быть связан с дефицитом питательных веществ, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также с приемом некоторых лекарственных препаратов.

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

В результатах анализов вы увидели 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.

## Функция щитовидной железы

Она регулирует обмен веществ, влияет на настроение. При заболеваниях щитовидной железы возможен лишний вес, тревожность, раздражительность, сухая кожа, ломкие волосы и ногти. Из-за нехватки в почве России йода, все чаще регистрируются случаи заболеваний щитовидной железы. Они могут привести к гормональному сбою. Стрессовые ситуации могут активировать аутоиммунные заболевания щитовидной железы.

Ваши анализы

ТТГ: 0,15 мМЕ/л (норма: 0,4-4,0 мМЕ/л)  
Св. Т4: 1,2 нМоль/л (норма: 0,8-1,8 нМоль/л)

### ТТГ

0,15 мМЕ/л (норма: 0,4-4,0 мМЕ/л)

Св. Т4: 1,2 нМоль/л (норма: 0,8-1,8 нМоль/л)  
Св. Т3: 1,2 нМоль/л (норма: 0,8-1,8 нМоль/л)  
АТ-ТГ: 0,1 МЕ/л (норма: <0,5 МЕ/л)

## T4 свободный



0,110 нг/дл (0,080-0,150)

Пониженный уровень свободного тироксина может указывать на гипотиреоз.

## Функция поджелудочной железы

Постоянный стресс и несбалансированное питание негативно сказываются на работе поджелудочной железы.

Ваши анализы

Альфа-амилаза

110 ЕД/л (30-100)

Повышенный уровень альфа-амилазы может указывать на панкреатит.

Панкреатический фермент

## Альфа-амилаза



110 ЕД/л (30-100)

Повышенный уровень альфа-амилазы может указывать на панкреатит.

## Функция печени

Печень является источником хорошего холестерина и белков. В ней запасаются полезные вещества и микроэлементы, например, железо и глюкоза. Печень также обезвреживает токсины. Она может пострадать из-за вирусов или токсических действий лекарств и БАДов. Иногда эти изменения обратимы. В случае хронического повреждения и изменения строения печени, она постепенно теряет способность выполнять свою работу.

Ваши анализы

Аспартатминотрансфераза

15 ЕД/л (0-37)

Повышенный уровень аспартатминотрансферазы может указывать на повреждение печени.

АЛТ

## АЛТ



Результат анализа

Результат анализа

## АСТ



Результат анализа

Результат анализа

## Функция почек

Почки работают как фильтры, выводя все плохое из организма, в первую очередь азотистые продукты обмена белков. А также многие вещества из лекарств и БАДов, не давая им накапливаться в организме. Заболевания почек долгое время могут протекать бессимптомно, вызывая интоксикацию всего организма.

Ваши анализы

Результат анализа

## Креатинин



Результат анализа

Результат анализа







## Углеводный обмен

Увлечение высокоуглеводной пищей может привести к повышению уровня глюкозы в крови. Со временем организм может потерять способность эффективно вырабатывать и использовать гормон инсулин. Необходимо контролировать уровень сахара в крови, чтобы не допустить развития сахарного диабета.

Ваши анализы

Гликированный гемоглобин (HbA1c) 5,6% (норма 4,0-5,6%)

## Гликированный гемоглобин



5,6% (норма 4,0-5,6%)

Гликированный гемоглобин (HbA1c) 5,6% (норма 4,0-5,6%)

# Выводы

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

По результатам лабораторных исследований (анализы крови, мочи, кала) выявлено:

повышение уровня билирубина, креатинина, мочевины.

Повышение уровня билирубина свидетельствует о нарушении функции печени.

Повышение уровня креатинина и мочевины свидетельствует о нарушении функции почек.

Повышение уровня мочевины свидетельствует о нарушении функции почек.

Повышение уровня мочевины свидетельствует о нарушении функции почек.

Повышение уровня мочевины свидетельствует о нарушении функции почек.

Повышение уровня мочевины свидетельствует о нарушении функции почек.

Повышение уровня мочевины свидетельствует о нарушении функции почек.