



ПОДРОБНЫЙ ГАЙД: КАК ПОНИМАТЬ СВОИ АНАЛИЗЫ

1. Что сдавать мужчинам и женщинам чекапе?

Чекап — это не просто анализы «для галочки». Это способ понять, как работает твой организм. Вот полный список того, что нужно сдать, чтобы получить максимум информации.

Базовые анализы для мужчин и женщин:

Эти анализы дают общий обзор состояния здоровья и подходят всем.

1. Общий анализ крови (ОАК)

Показывает общее состояние организма, уровень воспалений, наличие анемии, инфекции.

2. Биохимический анализ крови:

- Глюкоза (диабет, инсулинорезистентность).
- Печёночные ферменты (АЛТ, АСТ).
- Креатинин и мочевины (почки).
- Липидограмма (общий холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды).

3. Анализ мочи (общий):

Оценивает состояние почек и мочевыводящей системы.

4. Витамины и минералы:

- Витамин D.
- Ферритин (запасы железа).

5. Гормоны щитовидной железы:

- ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный.

Дополнительно для женщин:

1. Гинекологические гормоны:

- ЛГ (лютеинизирующий гормон): контролирует овуляцию.
- ФСГ (фолликулостимулирующий гормон): отвечает за созревание яйцеклетки.
- Эстрадиол: главный женский гормон, регулирует цикл, влияет на кожу и кости.
- Прогестерон: гормон второй фазы цикла, важен для беременности.

2. Железо и анемия:

- Сывороточное железо, ОЖСС.

Дополнительно для мужчин:

1. Андрогенные гормоны:

- Тестостерон (общий и свободный): отвечает за либидо, мышцы, энергию.
- ДГЭА-сульфат: предшественник тестостерона.

2. ПСА (простатический специфический антиген):

Для мужчин старше 40 лет. Помогает выявить проблемы с предстательной железой.

2. Что означают гормоны? Разбираем подробно

Гормоны — это главные «дирижёры» в организме. Они регулируют обмен веществ, настроение, аппетит и даже то, как ты выглядишь.

1. Гормоны щитовидной железы

ТТГ (тиреотропный гормон):

- Что это: управляет работой щитовидной железы.
- Норма: 0.4–4.0 мМЕ/л.
- Высокий ТТГ: гипотиреоз (недостаток гормонов щитовидки, усталость, набор веса).
- Низкий ТТГ: гипертиреоз (переизбыток гормонов, тревожность, худоба).

Т3 и Т4 (трийодтиронин и тироксин):

- Что это: регулируют обмен веществ, энергию и температуру тела.
- Низкий Т3/Т4: слабость, замедленный метаболизм, выпадение волос.
- Высокий Т3/Т4: нервозность, бессонница, потливость.

2. Половые гормоны у женщин

Эстрадиол:

- Что это: главный женский гормон, поддерживает репродуктивную функцию, здоровье костей, состояние кожи.
- Норма: зависит от фазы цикла (10–300 пг/мл).
- Низкий эстрадиол: сухость кожи, потеря либидо, депрессия.
- Высокий эстрадиол: риск эндометриоза, ПМС, задержка жидкости.

Прогестерон:

- Что это: гормон второй половины цикла, отвечает за подготовку к беременности.
- Норма: 2–25 нг/мл (в зависимости от фазы цикла).
- Низкий прогестерон: проблемы с зачатием, нерегулярный цикл.

ЛГ и ФСГ:

- Что это: гормоны, которые запускают овуляцию.
- Норма:
- ФСГ: 1–10 мЕд/мл (первая фаза цикла).
- ЛГ: 1–20 мЕд/мл (пик овуляции).
- Дисбаланс может указывать на проблемы с яичниками.

3. Половые гормоны у мужчин

Тестостерон:

- Что это: главный мужской гормон, отвечает за либидо, силу, энергию.
- Норма:
- Общий: 10–35 нмоль/л.
- Свободный: 0.2–0.6 нмоль/л.
- Низкий тестостерон: усталость, снижение либидо, набор веса.
- Высокий тестостерон: агрессия, прыщи, облысение.

ДГЭА-сульфат:

- Что это: предшественник тестостерона, важен для энергии и восстановления.
- Норма: 2–15 мкмоль/л.

4. Инсулин и сахар крови

Глюкоза натощак:

- Норма: 3.5–5.5 ммоль/л.
- Высокий сахар: риск диабета, инсулинорезистентность.

Инсулин натощак:

- Норма: 3–25 мкЕД/мл.
- Высокий: инсулинорезистентность.

НОМА-IR (индекс инсулинорезистентности):

- Формула: (глюкоза × инсулин) ÷ 22.5.
- Норма: < 2.5.

3. Как читать анализы?

1. Референтное значение — это диапазон нормы, но не идеал.

• Ориентируйся на свои ощущения. Если показатель «в норме», но ты плохо себя чувствуешь, ищи причину.

2. Показатели в контексте.

• Не смотри на цифру изолированно. Например, низкий гемоглобин + низкий ферритин = анемия.

3. Не интерпретируй сам.

• **Обсуждай результаты с врачом, особенно если есть отклонения.**

4. Пример как использовать этот гайд

Ситуация: ты чувствуешь усталость, апатию, выпадение волос.

• Сдаёшь: ферритин, ТТГ, Т3, Т4, витамин D.

• Результаты: ферритин 20 мкг/л (норма: 15–150, но это низкий уровень для здоровья), ТТГ 3.8 (высокий).

• Итог: возможно, гипотиреоз и дефицит железа.

Решение: иди к эндокринологу, повышай ферритин и корректируй щитовидку.

Этот гайд поможет понять анализы, но не заменяет врача. Главный принцип — следить за самочувствием, а не только за цифрами!