

Анализы

- Как и какие анализы сдавать
- Один из важнейших маркеров здоровья
- Интерпретация анализов

Как и какие анализы сдавать

1) Идешь к терапевту, говоришь что хочешь обследоваться, спрашиваешь какой набор анализов необходимо сдать. Сдаешь анализы, возвращаешься к этому врачу, вместе смотрите, и решаете что делать дальше, если что-то обнаруживается.

2) На сайтах лабораторий есть готовые комплексы анализов, например, на Инвитро, есть мужские комплексы, можешь подобрать по бюджету (пример -

<https://invitro.by/analizes/profi/2077/24414/>).

3) У блогера Clevermind в его книге "Биофакер" есть глава про чекап, там он рекомендовал такой набор (за точность не ручаюсь, выписывал вручную для себя):

ОАК, ЛПВП, ЛПНП, холестерин общий, аполипротеин А1, креатинин, скорость клубочковой фильтрации, билирубин (общий, прямой, непрямой), АЛТ, АСТ, тестостерон, эстрадиол, пролактин, прогестерон, ГСПГ, кортизол, ЛГ (лютеинизирующий гормон), ФСГ, ТТГ, Т3 (св), Т4 (св), гормон роста, ИФР-1

4) Есть еще врач-диагност, помогающий людям пройти обследование. Я лично к нему не обращался, но читал его блог, производил компетентное впечатление, вот его базовый набор для регулярных чекапов (ссылка на подробный пост

<https://forum.gipsyteam.ru/index.php?viewtopic=134300&view=findpost&p=6073393>):

ОАК, липаза, АЛТ, АСТ, с-пептид, общий белок, альбумин, амилаза, гамма-глутамилтрансфераза, фосфатаза щелочная, билирубин(все фракции), липидный спектр весь (ЛПНП, ЛПВП, холестерин общий, триглицериды), креатинин, мочевины, мочевая кислота, иммунограмма [иммуноглобулин А, G, М, Е), гомоцистеин, С-реактивный белок, глюкоза, ферритин, тестостерон, коагулограмма общая, функция щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4), т3 и т4 свободный, гликированный гемоглобин, пролактин, витамин D, фолиевая кислота, витамин B12.

Автор заметки: Chosen One#9282

Один из важнейших маркеров здоровья

Меня иногда спрашивают, какие анализы следует сдавать. Сегодня расскажу об одном очень дешевом и КРАЙНЕ важном маркере, о котором никто никогда не говорит, но сдать который нужно всего лишь раз в жизни.

ДИСКЛЕЙМЕР: если вы внушительный человек склонный к тревожности и переживаете об эффекте ноцебо, то НЕ рекомендую сдавать этот анализ.

Называется он Lipoprotein(a) или Липопротеин А.

Разница между высокими и низкими показателями этого элемента в вашей крови приводит к:

- трёх или четырёхкратному увеличению риска инфаркта
- пятикратному увеличению риска артериального стеноза
- 1.5 кратному увеличению риска ишемической болезни
- 1.2 кратному увеличению смертности

(<https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2019/07/02/08/05/lipoproteina-in-clinical-practice>) (<https://academic.oup.com/eurheartj/article/43/39/3925/6670882?login=false>) (<https://www.acc.org/latest-in-cardiology/ten-points-to-remember/2022/09/07/14/43/lipoproteina-in-ascvd-esc-2022>)

К сожалению, это такая штука, которую никак нельзя пофиксить. Например, для снижения холестерина, можно есть меньше мяса или убрать его вовсе, для улучшения ситуации с инсулином, перестать есть сладости, но, когда речь заходит про Липопротеин А, сделать ничего не получится.

Желательно, чтобы ваши уровни были ниже 0.5 г/л.

Если же анализы пришли с более внушительными цифрами, то вам нужно знать следующее:

1. ЗОЖ – это ваша судьба, вы не можете как остальные 80% людей кушать пиццу каждые выходные.
2. Поскольку этот фактор генетический, вы можете снижать риск заболеваний только через другие факторы. А именно:

- следует заниматься силовыми и кардио-нагрузками
- есть как можно меньше холестерина (животных продуктов)

- потреблять больше овощей и фруктов, чем ваш средний друг
- соблюдать режим сна, несмотря на то, что все вокруг вас ложатся спать, когда им захочется

Конечно, да, этими вещами должны заниматься вообще все люди.

Но если вы чувствуете, что вам нужен дополнительный пинок, чтобы заняться спортом или перестать засыпать в разное время, то вот.

Лично у меня липопротеин А на очень низком уровне, но большую часть времени, я слежу за своим здоровьем, периодически доходя до фанатизма. Тем не менее, есть категория людей, кому следует делать это всё просто чтобы быть на уровне риска среднестатистического человека, который и выпивает, и ест что попало и слышать не слышал про спорт.

	Increased risk between highest and lowest Lp(a) concentrations	Association supported by Mendelian randomization study
Myocardial infarction	3- to 4- fold	Yes
Valvular aortic stenosis	3-fold	Yes
Coronary artery stenosis	5-fold	Yes
Carotid stenosis	1.7-fold	Yes
Ischemic stroke	1.6-fold	Yes
Femoral artery stenosis	1.6-fold	Yes
Heart failure*	1.5- to 2-fold	Yes
Cardiovascular mortality	1.5-fold	Yes
All-cause mortality	1.2-fold	Yes

Автор заметки: Глеб

Интерпретация анализов

Точно интерпретировать и проводить связи между анализами должен врач.

Ты можешь опираться лишь на референсы, чтобы выявить отклонения.

Они всегда доступны в результатах анализов или на сайте лабораторий, например, в invitro:

ЛГ: <https://www.invitro.ru/moscow/library/labdiagnostika/26473/>

ФСГ: <https://www.invitro.ru/moscow/library/labdiagnostika/26384/>

Пролактин: <https://www.invitro.ru/moscow/library/labdiagnostika/24369/>

Эстрадиол: <https://www.invitro.ru/moscow/library/labdiagnostika/26343/>

Для перевода в необходимые единицы измерения есть различные калькуляторы.

Из того, что помню: clevermind в своем видео про тестостерон объяснял нормы значений и взаимосвязь большинства из твоих анализов:

https://www.youtube.com/watch?v=imS-DRSOKlw&t=952s&ab_channel=CleverMind

Однако гормоны - это не шутка. Опасно вмешиваться в какой-либо не разбираясь, можно полностью нарушить баланс.

Если что-тостораживает в анализах - лучше обратиться к эндокринологу.

Автор заметки: Virtue#9398