Blood Interpretation

Доклад Blood Interpretation

Цялостен и персонализиран анализ, който събира данните Ви на едно място.

ВЪЗРАСТ	ПОЛ	ТЕГЛО	РЪСТ	ИТМ
61	Мъж	77 kg	183 cm	23

ПРИЧИНА ЗА АНАЛИЗА
Профилактичен преглед

УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ
Понякога

УПОТРЕБА НА ТЮТЮН
3 цигари на ден

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ
Повече от 150 минути седмично

СПЕЦИАЛЕН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ
Не

ЛИЧНА МЕДИЦИНСКА ИСТОРИЯ
Не

ФАМИЛНА МЕДИЦИНСКА ИСТОРИЯ
Хипертония

ТЕКУЩИ ЛЕКАРСТВА
Не

ТЕКУЩИ СИМПТОМИ
Не

АЛЕРГИЯ
Полени

AI доклад : 13/10/2026

Докладът **Blood Interpretation** е информационен и образователен инструмент, генериран от **AI**, който Ви помага да разчетете лабораторния си резултат и да се подготвите за прегледа. Той по никакъв начин не замества съвета на лекаря Ви и не представлява диагноза или лечение.

ОБЩ ПРЕГЛЕД

Обобщение на разчитането

Изисква медицинско проследяване

Бъбречна функция — Нарушена

- Бъбречната функция показва отклонения, които заслужават внимание.
- Креатининът е повишен (1.5 mg/dL при горна граница 1.3), а скоростта на гломерулна филтрация (eGFR) е понижена до 49 mL/min/1.73m², което попада в категорията на умерено намалена бъбречна функция.
- Важно е да се отбележи, че при пациенти над 60 години формулата за изчисление на eGFR дава приблизителна оценка и трябва да се тълкува с повишено внимание.
- Останалите електролити (натрий, калий, хлорид) са напълно нормални, което е благоприятен знак.
- Необходимо е потвърждение с повторно изследване, за да се установи дали промяната е трайна, и медицинска консултация е необходима за определяне на следващите стъпки.

Чернодробно-костен метаболизъм — Частично нарушен

- Алкалната фосфатаза е значително повишена (166 U/L при горна граница 116), което може да произхожда от костите или от черния дроб.
- Чернодробните ензими AST и ALT са напълно нормални, което прави чернодробно заболяване по-малко вероятно и насочва към костен произход на повишението.
- Общият билирубин е почти двойно по-висок от нормата (1.9 mg/dL при горна граница 1.0), като най-вероятната причина е синдром на Жилбер — доброкачествено генетично състояние, засягащо около 5–10% от хората.
- Медицинска консултация е необходима за допълнително изясняване на произхода на тези отклонения и за определяне на следващите стъпки.

За наблюдение

Имунна система — Леко променена

- Броят на белите кръвни клетки (левкоцити) е леко под долната граница (4.0 при норма от 4.8), което може да се дължи на наскоро прекарана лека вирусна инфекция или на индивидуални вариации.
- Глобулинът е леко повишен (4 g/dL при горна граница 3.5), което вероятно е свързано с хроничното имунно стимулиране от алергията към полени и тютюнопушенето.
- Съотношението албумин/глобулин е леко понижено (1.0 при долна граница 1.1) като следствие от повишения глобулин.
- Тези отклонения не са повод за непосредствено безпокойство, но е препоръчително да бъдат обсъдени с медицински специалист при следващата консултация.

Тромбоцитна функция — Леко променена

- Броят на тромбоцитите е в нормалните граници (151 K/mcL), макар и в долния край.
- Средният обем на тромбоцитите (MPV) е леко повишен (10.2 fL при горна граница 9.6), което обикновено означава, че костният мозък произвежда по-млади и по-едри тромбоцити.
- Това е нормален компенсаторен механизъм, когато броят на тромбоцитите е в долния край на нормата.
- Тютюнопушенето също може да допринесе за тази промяна.
- Препоръчва се обсъждане с медицински специалист при следващата консултация.

Киселинно-алкален баланс — Леко променен

- Нивото на общия CO2 е леко над горната граница (30 при норма до 29), което е минимално отклонение от само 1 единица.
- Това най-често се обяснява с индивидуални вариации или леко обезводняване в момента на кръвовземането.
- Останалите електролити (натрий, калий, хлорид) и анионната разлика са напълно нормални, което потвърждава добър общ електролитен баланс.
- Препоръчва се обсъждане с медицински специалист при следващата консултация.

В нормата

Червена кръвна картина — Нормална

- Всички показатели на червената кръвна картина са в нормалните граници.
- Еритроцитите (4.78), хемоглобинът (15.0 g/dL), хематокритът (45.4%), средният обем (MCV 95.0 fL), средното съдържание на хемоглобин (MCH 31.4 pg), концентрацията на хемоглобин (MCHC 33.0 g/dL) и разпределението по обем (RDW-CV 13.1%) са всички в оптимални стойности.
- Това показва добро кръвообразуване и ефективно пренасяне на кислород до тъканите.

Глюкозен метаболизъм — Нормален

- Кръвната захар на гладно (94 mg/dL) и гликираният хемоглобин (HbA1c 5.5%) са в нормалните граници.
- Тези два показателя заедно потвърждават добър контрол на кръвната захар както в момента на изследването, така и през последните 2–3 месеца.
- Редовната физическа активност и балансираното хранене допринасят за поддържането на здравословен глюкозен метаболизъм.

Липиден профил — Нормален

- Всички липидни показатели са в нормалните граници: общ холестерол (175 mg/dL), триглицериди (113 mg/dL), HDL холестерол (48 mg/dL), LDL холестерол (104 mg/dL) и съотношенията холестерол/HDL (4) и LDL/HDL (2).
- Това показва добър метаболизъм на мазнините и благоприятен сърдечно-съдов профил.
- Редовната физическа активност (повече от 150 минути седмично) е важен фактор за поддържането на тези добри стойности.

Щитовидна функция — Нормална

- TSH (2.739 uIU/mL) е в нормалните граници, което показва, че щитовидната жлеза функционира правилно.
- Щитовидната жлеза регулира метаболизма, енергийния баланс и много други функции в организма.
- Нормалната стойност на TSH е благоприятен показател за общото здравословно състояние.

Простатно здраве — Нормално

- PSA (0.90 ng/dL) е в нормалните граници, което е благоприятен показател за здравето на простатата.
- Този маркер е важен за мъже над 50 години и редовното му проследяване е част от профилактичните прегледи.
- Ниската стойност е обнадеждаваща и не изисква допълнителни действия към момента.

Електролитен баланс — Нормален

- Натрият (140 mEq/L), калият (4.5 mmol/L), хлоридът (105 mEq/L) и осмолалността (281 mOsm/kg) са всички в нормалните граници.
- Анионната разлика (10) също е нормална.
- Това показва добър водно-електролитен баланс и нормална регулация на течностите в организма.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛ ПО ПОКАЗАТЕЛ

Разчитане на резултатите

Изисква медицинско проследяване

Алкална фосфатаза (Alk Phos)

Изисква медицинско проследяване

166 U/L

Референтни стойности : 46–116 U/L

Алкалната фосфатаза е като индикатор за активността на черния дроб и костите — тя се повишава, когато тези органи работят по-усилено, подобно на оборотомер на двигател.

- Стойността на алкалната фосфатаза показва значително отклонение от референтния диапазон — тя е около 43% над горната граница.
- Най-вероятната причина е костен произход, тъй като с напредване на възрастта костната тъкан може да претърпява промени, свързани с повишен костен обмен.
- Друга възможна причина е чернодробен произход, макар че другите чернодробни показатели (AST и ALT) са напълно нормални, което прави чернодробно заболяване по-малко вероятно.
- Тази стойност заслужава специално медицинско внимание, тъй като значителното повишение изисква допълнително изясняване на произхода — дали е от костите или от черния дроб.
- Полезно е да се поддържа балансирано хранене, богато на калций и витамин D (млечни продукти, риба), да се продължи с редовната физическа активност (която укрепва костите) и да се ограничи консумацията на алкохол.
- Медицинска консултация е необходима за обсъждане на този резултат, тъй като само лекар може да назначи допълнителни изследвания и да определи следващите стъпки.

Креатинин (Creatinine Level)

Изисква медицинско проследяване

1.5 mg/dL

Референтни стойности : 0.6–1.3 mg/dL

Креатининът е като измерване на ефективността на бъбречния филтър — когато бъбреците работят по-бавно, нивото му се покачва, подобно на запушен филтър.

- Стойността на креатинина показва значително отклонение от горната граница на референтния диапазон, което предполага намалена бъбречна филтрация.
- Най-вероятната причина е свързана с възрастовите промени в бъбречната функция, тъй като с напредване на годините бъбреците естествено намаляват филтриращата си способност.
- Друга възможна причина е леко обезводняване в момента на кръвовземането, което може временно да повиши креатинина.
- Тази стойност заслужава специално медицинско внимание, тъй като повишеният креатинин, съчетан с понижена скорост на гломерулна филтрация (eGFR), може да отразява начално нарушение на бъбречната функция, което изисква проследяване.
- Полезно е да се поддържа добра хидратация (около 1.5–2.0 литра вода дневно), да се ограничи приемът на сол (под 5 грама дневно) и да се избягват противовъзпалителни лекарства без лекарско предписание.
- Медицинска консултация е необходима за обсъждане на този резултат, тъй като само лекар може да назначи допълнителни изследвания и да определи следващите стъпки.

eGFR Non-AA (Скорост на гломерулна филтрация)

Изисква медицинско проследяване

49 mL/min/1.73m²

Референтни стойности : >60 mL/min/1.73m²

eGFR е като измерване на дебита на бъбречния филтър — колко кръв бъбреците могат да пречистят за минута, подобно на дебита на водопроводен филтър.

- Скоростта на гломерулна филтрация показва значително понижение, попадащо в категорията на умерено до леко намалена бъбречна функция (стадий 3a по KDIGO).
- Важно е да се отбележи, че формулата CKD-EPI дава приблизителна оценка, която трябва да се тълкува с повишено внимание при пациенти над 60 години.
- Най-вероятната причина е свързана с възрастовите промени в бъбреците, тъй като с напредване на годините филтриращата способност естествено намалява.
- Друга възможна причина е временно понижение поради леко обезводняване в момента на кръвовземането.
- Тази стойност заслужава специално медицинско внимание, тъй като eGFR под 60 изисква потвърждение с повторно изследване след 3 месеца, за да се установи дали промяната е трайна.
- Полезно е да се поддържа добра хидратация (около 1.5–2.0 литра вода дневно), да се ограничи приемът на сол и да се избягват нефротоксични вещества (противовъзпалителни лекарства без рецепта).
- Медицинска консултация е необходима за обсъждане на този резултат и за определяне на нуждата от допълнителни изследвания, включително изследване на албуминурия.

eGFR AA

Изисква медицинско проследяване

59 mL/min/1.73m²

Референтни стойности : >60 mL/min/1.73m²

Това е алтернативна оценка на бъбречната филтрация, изчислена по формула, адаптирана за определена етническа група.

- Тази стойност също показва понижена бъбречна филтрация, малко под границата от 60.
- Тълкуването е аналогично на eGFR Non-AA — необходимо е потвърждение с повторно изследване.
- Формулата CKD-EPI дава приблизителна оценка, която трябва да се тълкува с повишено внимание при пациенти над 60 години.
- Най-вероятната причина е свързана с възрастовите промени в бъбречната функция.
- Тази стойност заслужава специално медицинско внимание, тъй като потвърждаването на трайно понижена eGFR изисква проследяване.
- Полезно е да се поддържа добра хидратация, балансирано хранене с ограничена сол и да се избягват лекарства, които могат да натоварят бъбреците.
- Консултация с медицински специалист е необходима за правилна оценка и определяне на следващите стъпки.

Общ билирубин (Bilirubin Total)

Изисква медицинско проследяване

1.9 mg/dL

Референтни стойности : 0.1–1.0 mg/dL

Билирубинът е като «боклук» от разграждането на стари червени кръвни клетки — черният дроб го преработва и изхвърля, подобно на рециклиращ завод.

- Стойността на общия билирубин показва значително отклонение от горната граница на референтния диапазон — тя е почти двойно по-висока от нормата.
- Най-вероятната причина е синдром на Жилбер — доброкачествено генетично състояние, при което черният дроб преработва билирубина по-бавно, което засяга около 5–10% от населението.
- Това е особено вероятно, тъй като всички останали чернодробни показатели (AST, ALT, алкална фосфатаза — макар и повишена, тя може да е от костен произход) са нормални или не показват чернодробно увреждане.
- Друга възможна причина е повишено разграждане на червени кръвни клетки (хемолиза), макар че нормалните стойности на хемоглобин, хематокрит и RDW правят това по-малко вероятно.
- Тази стойност заслужава специално медицинско внимание за потвърждаване на причината и изключване на други състояния.
- Полезно е да се поддържа добра хидратация (около 1.5–2.0 литра вода дневно), да се ограничи консумацията на алкохол и да се избягва гладуване, което може допълнително да повиши билирубина.
- Медицинска консултация е необходима за обсъждане на този резултат, тъй като само лекар може да назначи допълнителни изследвания (директен и индиректен билирубин) и да определи следващите стъпки.

За наблюдение

WBC (Левкоцити)

За наблюдение

4.0 K/mcL

Референтни стойности : 4.8–10.8 K/mcL

Левкоцитите са като охранителите на тялото — те патрулират в кръвта и се борят с инфекции и нашественици.

- Стойността на левкоцитите е леко под долната граница на референтния диапазон.
- Най-вероятната причина за това леко понижение е наскоро прекарана лека вирусна инфекция (настинка, грип), която временно може да намали броя на белите кръвни клетки.
- Друга възможна причина е тютюнопушенето, което при някои хора може да повлияе на имунната система и да доведе до леки колебания в броя на левкоцитите.
- Тази стойност не е повод за непосредствено безпокойство, тъй като отклонението е минимално и може да се дължи на индивидуални вариации или моментно състояние на организма.
- Полезно е да се поддържа балансирано хранене, богато на плодове и зеленчуци (поне 5 порции дневно), да се осигурява достатъчен сън (7–8 часа на нощ) и да се избягва контакт с болни хора в периоди на сезонни вируси.
- Препоръчва се обсъждане на този резултат с медицински специалист при следващата консултация, тъй като само лекар може да прецени правилно и да определи следващите стъпки.

MPV (Среден обем на тромбоцитите)

За наблюдение

10.2 fL

Референтни стойности : 6.8–9.6 fL

MPV показва размера на «пластирите» (тромбоцитите) — по-големите тромбоцити обикновено са по-млади и по-активни.

- Средният обем на тромбоцитите е леко над горната граница на референтния диапазон.
- Най-вероятната причина е, че костният мозък произвежда по-млади и по-едри тромбоцити, за да компенсира броя им в долния край на нормата — това е нормален физиологичен отговор.
- Тютюнопушенето също може да допринесе за леко увеличаване на размера на тромбоцитите чрез хронично нискостепенно дразнене на кръвоносните съдове.
- Тази стойност не е повод за непосредствено безпокойство, особено при нормален брой тромбоцити и липса на симптоми.
- Полезно е да се поддържа активен начин на живот (което вече се прави с повече от 150 минути физическа активност седмично), да се консумират храни, богати на омега-3 мастни киселини (например риба 2–3 пъти седмично), и да се намали тютюнопушенето.
- Препоръчва се обсъждане на този резултат с медицински специалист, който може да прецени правилно и да определи следващите стъпки.

CO2 (Общ въглероден диоксид)

За наблюдение

30

Референтни стойности : 22–29 mmol/L

CO2 в кръвта отразява основно нивото на бикарбонати — те са като буфер, който предпазва кръвта от прекомерно вкисляване, подобно на неутрализатор.

- Нивото на общия CO2 е леко над горната граница на референтния диапазон.
- Отклонението е минимално (само 1 единица над горната граница) и най-често се обяснява с индивидуални вариации или леко обезводняване в момента на кръвовземането.
- Друга възможна причина е лека метаболитна алкалоза, която може да възникне при загуба на стомашни киселини или при леко намален обем на течности.
- Тази стойност не е повод за безпокойство, тъй като останалите електролити (натрий, калий, хлорид) са напълно нормални, което говори за добър общ баланс.
- Полезно е да се поддържа добра хидратация (около 1.5–2.0 литра вода дневно), да се консумират балансирани храни и да се избягва прекомерна употреба на антиацидни средства.
- Препоръчва се обсъждане на този резултат с медицински специалист при следващата консултация, тъй като само лекар може да прецени правилно и да определи следващите стъпки.

Глобулин (Globulin)

За наблюдение

4 g/dL

Референтни стойности : 2.0–3.5 g/dL

Глобулините са като специализирани защитници в кръвта — те включват антитела и други белтъци, които се борят с инфекции и пренасят вещества.

- Нивото на глобулин е леко над горната граница на референтния диапазон.
- Най-вероятната причина е хронично нискостепенно имунно стимулиране, което може да бъде свързано с алергията към полени, посочена в профила — алергичните реакции стимулират имунната система да произвежда повече антитела (вид глобулини).
- Друга възможна причина е тютюнопушенето, което хронично дразни дихателните пътища и може да активира имунния отговор.
- Тази стойност не е повод за непосредствено безпокойство, тъй като останалите показатели (чернодробни ензими, общ белтък) са нормални.
- Полезно е да се управлява алергията към полени с подходящи мерки (избягване на контакт с алергени, проветряване в подходящо време), да се обмисли намаляване на тютюнопушенето и да се поддържа балансирано хранене.
- Препоръчва се обсъждане на този резултат с медицински специалист, който може да прецени дали е необходимо допълнително изследване на белтъчните фракции.

A/G съотношение (A/G Ratio)

За наблюдение

1

Референтни стойности : 1.1–2.5

Съотношението албумин/глобулин е като баланс между двата основни вида белтъци в кръвта — показва дали единият не доминира прекомерно над другия.

- Съотношението албумин/глобулин е леко под долната граница на референтния диапазон.
- Това се дължи на леко повишения глобулин (4 g/dL), докато албуминът е нормален (4.4 g/dL).
- Най-вероятната причина е повишеното ниво на глобулини, свързано с хроничното имунно стимулиране от алергията към полени и тютюнопушенето, както е обяснено по-горе.
- Тази стойност не е повод за непосредствено безпокойство, тъй като албуминът е в добри нива и чернодробната функция е нормална.
- Полезно е да се следват мерките за управление на алергията, да се обмисли намаляване на тютюнопушенето и да се поддържа балансирано хранене, богато на плодове и зеленчуци.
- Препоръчва се обсъждане на този резултат с медицински специалист при следващата консултация, тъй като само лекар може да прецени правилно и да определи следващите стъпки.

В нормата

RBC (Еритроцити)

В нормата

4.78 x10^6/mcL

Референтни стойности : 4.70–6.10 x10^6/mcL

Еритроцитите са като камиони за доставка — те пренасят кислород от белите дробове до всяка клетка в тялото.

- Броят на еритроцитите е в нормалните граници, което означава, че тялото разполага с достатъчно «камиони за доставка», които пренасят кислород до всички органи и тъкани.

Hgb (Хемоглобин)

В нормата

15.0 g/dL

Референтни стойности : 13.7–16.7 g/dL

Хемоглобинът е като товарът (кислородът), който камионите (еритроцитите) пренасят — колкото повече товар, толкова повече кислород достига до клетките.

- Хемоглобинът е в нормалните граници, което показва, че кръвта пренася достатъчно кислород до всички тъкани и органи.
- Това е добър показател за общото здравословно състояние.

Hct (Хематокрит)

В нормата

45.4 %

Референтни стойности : 40.0–50.0 %

Хематокритът показва каква част от кръвта е заета от еритроцитите — все едно да се измери колко от пътя е зает от камиони спрямо свободното пространство.

- Хематокритът е в нормалните граници, което означава, че съотношението между червените кръвни клетки и течната част на кръвта е балансирано.
- Това подкрепя доброто снабдяване на тялото с кислород.

MCV (Среден обем на еритроцитите)

В нормата

95.0 fL

Референтни стойности : 80.0–100.0 fL

MCV показва размера на всеки камион (еритроцит) — дали е с нормален размер, твърде малък или твърде голям.

- Средният обем на еритроцитите е в нормалните граници, което означава, че червените кръвни клетки имат нормален размер и могат ефективно да пренасят кислород.

MCH (Средно съдържание на хемоглобин в еритроцит)

В нормата

31.4 pg

Референтни стойности : 27.0–34.0 pg

MCH показва колко товар (кислород) носи всеки отделен камион (еритроцит) — дали е натоварен оптимално.

- Средното съдържание на хемоглобин в еритроцитите е в нормалните граници, което означава, че всяка червена кръвна клетка носи оптимално количество кислород.

MCHC (Средна концентрация на хемоглобин в еритроцит)

В нормата

33.0 g/dL

Референтни стойности : 31.0–36.0 g/dL

MCHC показва колко плътно е натоварен товарът (хемоглобинът) във всеки камион (еритроцит) — дали концентрацията е оптимална.

- Концентрацията на хемоглобин в еритроцитите е в нормалните граници, което потвърждава, че червените кръвни клетки са добре наситени с кислородоносещ пигмент.

RDW-CV (Разпределение на еритроцитите по обем)

В нормата

13.1 %

Референтни стойности : 10.0–15.0 %

RDW показва дали камионите (еритроцитите) са с еднакъв размер или има голяма разлика между тях — все едно да се провери дали всички камиони в конвоя са еднакви.

- Разпределението на еритроцитите по обем е в нормалните граници, което означава, че червените кръвни клетки са с еднороден размер.
- Това е добър знак за нормално кръвообразуване.

Тромбоцити (Platelets)

В нормата

151 K/mcL

Референтни стойности : 150–440 K/mcL

Тромбоцитите са като «пластирите» на кръвта — те запушват ранички и спират кървенето, когато има увреждане на кръвоносен съд.

- Броят на тромбоцитите е в нормалните граници, макар и в долния край на диапазона.
- Това означава, че кръвта разполага с достатъчно клетки за нормално съсирване.

Натрий (Sodium Level)

В нормата

140 mEq/L

Референтни стойности : 136–145 mEq/L

Натрият е като регулатор на водния баланс в тялото — той контролира колко вода задържат клетките, подобно на кран, който регулира потока.

- Нивото на натрий е в нормалните граници, което показва добър водно-електролитен баланс в организма.

Калий (Potassium Level)

В нормата

4.5 mmol/L

Референтни стойности : 3.5–5.1 mmol/L

Калият е като батерия за сърцето и мускулите — осигурява електрическите импулси, които ги карат да работят ритмично.

- Нивото на калий е в нормалните граници, което означава, че сърцето и мускулите получават необходимата «електрическа енергия» за нормалната си работа.

Хлорид (Chloride Level)

В нормата

105 mEq/L

Референтни стойности : 98–107 mEq/L

Хлоридът работи заедно с натрия като партньор в поддържането на водния баланс — те са като двойка танцьори, които трябва да са в синхрон.

- Нивото на хлорид е в нормалните граници, което потвърждава добрия баланс на електролитите в организма.

AST (Аспартат аминотрансфераза)

В нормата

24 U/L

Референтни стойности : 15–37 U/L

AST е като аларма за увреждане на клетки — когато клетки на черния дроб, сърцето или мускулите се увредят, тя се покачва, подобно на димен детектор.

- Стойността на AST е в нормалните граници, което показва, че клетките на черния дроб, сърцето и мускулите не показват признаци на увреждане.

ALT (Аланин аминотрансфераза)

В нормата

13 U/L

Референтни стойности : 12–78 U/L

ALT е като специализирана аларма предимно за черния дроб — тя е по-специфична от AST и се покачва основно при чернодробни проблеми.

- Стойността на ALT е в нормалните граници, което потвърждава, че черният дроб функционира нормално и няма признаци на чернодробно увреждане.

BUN (Урея в кръвта)

В нормата

18 mg/dL

Референтни стойности : 7–18 mg/dL

BUN е като измерване на «отпадъците» от разграждането на белтъците — бъбреците ги филтрират и изхвърлят, подобно на филтър за отпадни води.

- Стойността на уреята е в горния край на нормалните граници.
- Това може да отразява нормален белтъчен метаболизъм и е в рамките на допустимото.

Глюкоза (Glucose Level)

В нормата

94 mg/dL

Референтни стойности : 74–106 mg/dL

Глюкозата е като горивото за тялото — тя дава енергия на всяка клетка, подобно на бензин за автомобил.

- Нивото на кръвната захар е в нормалните граници, което показва добър контрол на глюкозния метаболизъм.
- Това се потвърждава и от нормалния гликиран хемоглобин (HbA1c).

BUN/Креатинин съотношение (BUN/Creat Ratio)

В нормата

12.0

Референтни стойности : 10–20

Това съотношение е като сравнение между два вида отпадъци, което помага да се разбере дали бъбреците работят правилно или има друга причина за промяна в стойностите.

- Съотношението BUN/Креатинин е в нормалните граници, което предполага, че повишеният креатинин не е свързан с обезводняване или кървене, а по-скоро с бъбречна причина.

Калций (Calcium Level)

В нормата

9.4 mg/dL

Референтни стойности : 8.3–10.6 mg/dL

Калцият е като строителен материал за костите и зъбите, но също така помага на мускулите и нервите да работят правилно — като цимент, който държи конструкцията здрава.

- Нивото на калций е в нормалните граници.
- Коригираният калций (отчитащ нивото на албумин) също е нормален (9 mg/dL), което потвърждава добрия калциев баланс.
- Храни, богати на калций, като млечни продукти, броколи и бадеми, помагат за поддържане на нормалното ниво.

Коригиран калций (Corr. Calcium)

В нормата

9 mg/dL

Референтни стойности : 8.3–10.6 mg/dL

Коригираният калций отчита нивото на албумин в кръвта, за да даде по-точна картина на истинското ниво на калций — като калибриране на везна за по-точно измерване.

- Коригираният калций е в нормалните граници, което потвърждава, че истинското ниво на калций в кръвта е добре балансирано.

Общ белтък (Protein Total)

В нормата

7.9 g/dL

Референтни стойности : 6.4–8.2 g/dL

Общият белтък е като измерване на всички «работници» в кръвта — белтъците изпълняват множество функции, от борба с инфекции до пренасяне на хранителни вещества.

- Нивото на общия белтък е в нормалните граници, което показва добър хранителен статус и нормална функция на черния дроб, който произвежда повечето от тези белтъци.

Албумин (Albumin Level)

В нормата

4.4 g/dL

Референтни стойности : 3.4–5.0 g/dL

Албуминът е като основен транспортен кораб в кръвта — той пренася различни вещества и поддържа правилното разпределение на течностите в тялото.

- Нивото на албумин е в нормалните граници, което показва добро хранене и нормална чернодробна функция.
- Албуминът е важен за поддържане на водния баланс и пренасянето на вещества в кръвта.

Анионна разлика (Anion Gap)

В нормата

10

Референтни стойности : 8–16

Анионната разлика е като проверка на баланса между положително и отрицателно заредените частици в кръвта — тя помага да се открият скрити киселини.

- Анионната разлика е в нормалните граници, което показва нормален киселинно-алкален баланс и липса на натрупване на необичайни киселини в кръвта.

Гликиран хемоглобин (Hemoglobin A1c)

В нормата

5.5 %

Референтни стойности : 4.8–5.9 %

HbA1c е като «дневник» на кръвната захар за последните 2–3 месеца — показва средното ниво на захар, подобно на средна оценка за срок.

- Гликираният хемоглобин е в нормалните граници, което показва добър контрол на кръвната захар през последните 2–3 месеца.
- Заедно с нормалната кръвна глюкоза, това потвърждава здравословен глюкозен метаболизъм.

Осмолалност (Osmolality)

В нормата

281 mOsm/kg

Референтни стойности : 275–295 mOsm/kg

Осмолалността е като измерване на «гъстотата» на кръвта — тя показва концентрацията на разтворени вещества, подобно на измерване на солеността на вода.

- Осмолалността е в нормалните граници, което показва добър баланс на течностите и разтворените вещества в кръвта.

Триглицериди (Triglycerides)

В нормата

113 mg/dL

Референтни стойности : 30–150 mg/dL

Триглицеридите са като резервоар за енергия в кръвта — те съхраняват мазнини от храната, подобно на спестовна сметка за енергия.

- Нивото на триглицеридите е в нормалните граници, което показва добър метаболизъм на мазнините.
- Редовната физическа активност (повече от 150 минути седмично) допринася за поддържането на тази добра стойност.

Общ холестерол (Cholesterol Total)

В нормата

175 mg/dL

Референтни стойности : 0–200 mg/dL

Общият холестерол е като общата сума на всички видове мазнини в кръвта — той включва както «полезните», така и «вредните» мазнини.

- Общият холестерол е в нормалните граници, което показва добър липиден баланс.
- Редовната физическа активност и балансираното хранене допринасят за поддържането на тази стойност.

HDL холестерол

В нормата

48 mg/dL

Референтни стойности : 40–60 mg/dL

HDL холестеролът е вид мазнина в кръвта, която участва в транспортирането на излишния холестерол обратно към черния дроб за преработка — като камион за рециклиране.

- Нивото на HDL холестерола е в нормалните граници.
- Важно е да се знае, че съвременните изследвания показват, че HDL холестеролът не е толкова надежден маркер за сърдечно-съдова защита, колкото се смяташе преди.
- Редовната физическа активност помага за поддържане на добри нива.

Съотношение общ холестерол/HDL (Chol/HDL)

В нормата

4

Референтни стойности : <5

Това съотношение е като баланс между общите мазнини и тези, които помагат за «почистването» — по-ниското съотношение е по-благоприятно.

- Съотношението общ холестерол/HDL е в нормалните граници, което е благоприятен показател за липидния профил.

LDL холестерол

В нормата

104 mg/dL

Референтни стойности : <116 mg/dL (<1.16 g/L)

LDL холестеролът е вид мазнина, която може да се натрупва по стените на кръвоносните съдове — като утайка в тръби, която с времето може да ги стесни.

- LDL холестеролът е в нормалните граници за нисък сърдечно-съдов риск.
- Стойността от 104 mg/dL (приблизително 1.04 g/L) е под целевата стойност от 116 mg/dL (1.16 g/L).
- Семейната обремененост с хипертония е рисков модификатор, който може да бъде обсъден с медицински специалист при следващата консултация.
- Редовната физическа активност и балансираното хранене допринасят за поддържането на тази добра стойност.

Съотношение LDL/HDL (LDL/HDL Ratio)

В нормата

2

Референтни стойности : <3.5

Това съотношение сравнява «утайката» (LDL) с «почистващия камион» (HDL) — по-ниското съотношение е по-благоприятно за кръвоносните съдове.

- Съотношението LDL/HDL е в нормалните граници, което е благоприятен показател за здравето на кръвоносните съдове.

TSH (Тиреостимулиращ хормон)

В нормата

2.739 uIU/mL

Референтни стойности : 0.358–3.740 uIU/mL

TSH е като термостат за щитовидната жлеза — той контролира колко хормони тя произвежда, подобно на регулатор на отопление.

- Нивото на TSH е в нормалните граници, което показва, че щитовидната жлеза функционира нормално и произвежда адекватно количество хормони.

PSA (**Простатно-специфичен антиген**) **В нормата**

0.90 ng/dL

Референтни стойности : 0.00–4.00 ng/dL

PSA е като индикатор за здравето на простатата — той се произвежда от простатната жлеза и нивото му може да се повиши при различни състояния.

- Нивото на PSA е в нормалните граници, което е благоприятен показател за здравето на простатата.
- Редовното проследяване на този маркер е важно за мъже над 50 години.

ПРЕПОРЪКИ

Съвети за здравословен начин на живот

🩺 Консултация с медицински специалист

- С оглед на резултатите от профилактичния преглед, които показват значително повишен креатинин, понижена скорост на гломерулна филтрация (eGFR), значително повишена алкална фосфатаза и повишен билирубин, е необходимо своевременно да се потърси консултация с медицински специалист.
- Тези отклонения изискват допълнително изясняване чрез повторни изследвания и евентуално допълнителни тестове, които само лекар може да назначи.
- Медицинският специалист може след това да насочи към специалист, ако прецени за необходимо.
- Този доклад е инструмент, предназначен да улесни разбирането на тези резултати, с чисто информативна и образователна цел.
- Той по никакъв начин не замества медицинския съвет.
- Затова, преди да се вземат каквито и да било решения относно здравето или да се започне лечение на медицинско състояние, консултацията с лекар е от съществено значение.

⚖️ Управление на теглото

- При мъж на 61 години с височина 183 см и тегло 77 кг, индексът на телесна маса (ИТМ) е приблизително 23.0, което попада в нормалния диапазон (18.5–24.9).
- Това е отлична стойност, която показва здравословно тегло.
- Поддържането на стабилно тегло в този диапазон е важно за общото здраве, особено с оглед на бъбречната функция, тъй като наднорменото тегло може допълнително да натовари бъбреците.
- Препоръчително е да се следи теглото редовно (например веднъж седмично) и да се поддържа балансирано хранене.
- Тази информация е предоставена с образователна цел и не замества съвета на медицински специалист, който остава от съществено значение за всяко решение, свързано с теглото.

🥗 Хранене и диета

- С оглед на повишения креатинин и понижената eGFR, е полезно да се ограничи приемът на сол до под 5 грама дневно — например чрез заместване на солта с подправки като куркума, розмарин или лимонов сок при готвене.
- Консумацията на преработени храни (колбаси, консерви, чипс), които са богати на натрий, е добре да се намали до не повече от 1–2 пъти седмично.
- За поддържане на костното здраве (с оглед на повишената алкална фосфатаза) е полезно да се включват храни, богати на калций — например кисело мляко (200 мл дневно), сирене или броколи.
- Риба, богата на омега-3 мастни киселини (скумрия, сардини), е добре да се консумира 2–3 пъти седмично, тъй като тя подпомага както сърдечно-съдовото, така и бъбречното здраве.
- Заместването на бял хляб с пълнозърнест хляб осигурява повече фибри и хранителни вещества.
- Плодовете и зеленчуците (поне 5 порции дневно) осигуряват антиоксиданти и витамини, важни за имунната система.
- Консумацията на алкохол е добре да се ограничи до минимум, тъй като алкохолът може да повиши билирубина и да натовари черния дроб.
- Достатъчният прием на вода (1.5–2.0 литра дневно) подпомага бъбречната функция.
- Тази информация е предоставена с образователна цел и не представлява персонализиран хранителен план, който би изисквал експертизата на специалист по хранене.

🏃 Физическа активност и упражнения

- При мъж на 61 години с нормален ИТМ (23.0) и без сериозни здравословни проблеми, настоящата физическа активност от повече от 150 минути седмично е отлична и отговаря на препоръките на Световната здравна организация.
- Тази активност допринася за добрите стойности на липидния профил и глюкозния метаболизъм.
- Препоръчително е да се включат и упражнения за укрепване на мускулите (например с ластици или собствено тегло) поне 2 пъти седмично, тъй като те подпомагат костното здраве — важно с оглед на повишената алкална фосфатаза.
- Разходки на открито (30–40 минути дневно) осигуряват и витамин D от слънчевата светлина, който е важен за усвояването на калция.
- Тази информация е предоставена с образователна цел и не представлява персонализирана програма за упражнения, която в идеалния случай трябва да бъде разработена с квалифициран специалист.

🧘 Управление на стреса и релаксация

- При мъж на 61 години поддържането на добро психическо здраве е важна част от общото благосъстояние.
- Техники за дълбоко дишане (например 4-7-8: вдишване за 4 секунди, задържане за 7, издишване за 8) могат да се практикуват 2–3 пъти дневно за намаляване на напрежението.
- Разходките сред природата (паркове, гори) поне 2–3 пъти седмично имат доказан ефект за намаляване на стреса и подобряване на настроението.
- Социалните контакти — срещи с приятели, семейни събирания — са важен фактор за емоционалното здраве.
- Медитация или практики за осъзнатост (mindfulness) дори по 10 минути дневно могат да подобрят качеството на съня и общото самочувствие.
- Тази информация е споделена с образователна цел и не представлява терапевтични препоръки, които биха изисквали съвета на квалифициран специалист.

😴 Сън и възстановяване

- За мъж на 61 години оптималната продължителност на съня е между 7 и 8 часа на нощ, според препоръките на Националната фондация за сън.
- Доброто качество на съня е важно за възстановяването на организма, включително за имунната система и бъбречната функция.
- Полезно е да се поддържа редовен режим на сън — лягане и ставане по едно и също време всеки ден, включително в почивните дни.
- Избягването на екрани (телефон, телевизор, компютър) поне 1 час преди лягане подобрява заспиването.
- Спалнята е добре да бъде тъмна, тиха и с температура около 18–20°C.
- Тази информация е споделена с образователна и информативна цел и не представлява персонализирани медицински препоръки.

🍷 Хидратация

- При мъж на 61 години с нормален ИТМ (23.0) и с оглед на повишения креатинин и понижената eGFR, поддържането на добра хидратация е особено важно за подпомагане на бъбречната функция.
- Препоръчителният дневен прием на течности е около 1.5–2.0 литра, разпределени равномерно през деня.
- Водата е най-добрият избор за хидратация, като може да се допълни с билкови чайове (без захар).
- Полезно е да се пие по чаша вода сутрин на гладно и по чаша преди всяко хранене.
- В горещо време или при физическа активност приемът може леко да се увеличи.
- Кафето и алкохолът имат лек обезводняващ ефект, затова е добре да се компенсират с допълнителна вода.
- Тази информация е предоставена с образователна цел и не представлява персонализиран медицински съвет.

⚖️ Превенция на заболявания

- Семейната обремененост с хипертония (високо кръвно налягане) е важен фактор, който заслужава внимание.
- Препоръчително е редовно измерване на кръвното налягане — поне веднъж месечно у дома или при посещение при лекар.
- Поддържането на здравословно тегло, ограничаването на солта в храната и редовната физическа активност са ключови мерки за превенция на хипертонията.
- Периодичното проследяване на липидния профил и кръвната захар (поне веднъж годишно) също е важна част от профилактиката.
- С оглед на възрастта, редовните профилактични прегледи (включително PSA и пълна кръвна картина) е добре да продължат ежегодно.
- Тази информация е представена с информативна и образователна цел и всяко решение относно проследяването на наследствени фактори трябва да бъде обсъдено с квалифициран медицински специалист.

🌿 Управление на алергиите

- Алергията към полени е състояние, което може да активира имунната система и да допринесе за повишените нива на глобулин, наблюдавани в резултатите.
- Полезно е да се следи прогнозата за поленовия сезон и да се ограничи времето на открито в дни с висока концентрация на полени.
- Проветряването на дома е по-добре да се извършва рано сутрин или късно вечер, когато концентрацията на полени е по-ниска.
- Промиването на носа с физиологичен разтвор след престой навън може да намали алергичните симптоми.
- При силни симптоми е важно да се разпознаят ранните признаци (кихане, сърбеж в очите, запушен нос) и да се потърси медицинска помощ навреме.
- Тази информация е предоставена с образователна цел и не замества плана за лечение, установен от медицински специалист, който остава референтен за всеки, страдащ от алергии.

🚭 Спиране на тютюнопушенето

- Настоящата консумация от 3 цигари дневно, макар и относително ниска, все пак оказва въздействие върху здравето.
- Тютюнопушенето може да допринесе за промени в имунната система (повишен глобулин, леко понижени левкоцити) и за увеличен размер на тромбоцитите.
- Спирането на тютюнопушенето носи ползи за здравето на всяка възраст — дори след 61 години рискът от сърдечно-съдови заболявания започва да намалява още в първите месеци.
- Полезни стратегии включват постепенно намаляване (например с по 1 цигара на седмица), заместване на навика с кратка разходка или дъвка, и определяне на конкретна дата за спиране.
- Всяко намаление на тютюнопушенето носи здравословни ползи.
- Тази информация е предоставена с образователна цел и не представлява персонализиран план за спиране, който трябва да бъде разработен с помощта на медицински специалист.

🧘 Психическо благополучие

- На 61 години поддържането на добро психическо здраве е от ключово значение за качеството на живот.
- Поддържането на социални контакти — редовни срещи с приятели, участие в групови дейности или клубове по интереси — е доказано ефективно за предотвратяване на социалната изолация.
- Умствените упражнения (четене, кръстословици, изучаване на нови умения) помагат за поддържане на когнитивните функции.
- Физическата активност, която вече се практикува редовно, има доказан положителен ефект и върху настроението.
- Адаптирането към промените, свързани с възрастта, е нормален процес, и е важно да се търси подкрепа при нужда.
- Тази информация е представена с информативна и образователна цел и не представлява персонализиран медицински или психологически съвет.

СЛЕДВАЩИ СТЪПКИ

План за действие

ДЕЙСТВИЕ	ПОДРОБНОСТИ	ЗДРАВНИ ЦЕЛИ
Висок **Медицинска консултация**	• Необходимо е своевременно да се потърси консултация с медицински специалист за обсъждане на повишения креатинин, понижената eGFR, значително повишената алкална фосфатаза и повишения билирубин. • Медицинският специалист може да назначи допълнителни изследвания (албуминурия, директен/индиректен билирубин, GGT, витамин D, калций в урината) и да определи следващите стъпки.	• Ранното изясняване на причините за тези отклонения позволява навременна намеса и предотвратяване на евентуални усложнения. • Проактивният подход към здравето е най-добрата инвестиция в дългосрочното благополучие.
Висок **Повторно изследване на бъбречната функция**	• Повторно изследване на креатинин и eGFR след 2–3 месеца, за да се потвърди дали понижената бъбречна функция е трайна или временна. • Преди кръвовземането е важно да се осигури добра хидратация (1.5–2.0 литра вода предния ден).	• Потвърждаването или отхвърлянето на трайно понижена бъбречна функция е ключово за определяне на правилния подход. • Ранното проследяване дава възможност за навременни мерки.
Висок **Ограничаване на солта**	• Намаляване на дневния прием на сол до под 5 грама чрез заместване с подправки (куркума, розмарин, лимонов сок). • Ограничаване на преработени храни (колбаси, консерви, чипс) до не повече от 1–2 пъти седмично. • Приложения като «MyFitnessPal» могат да помогнат за проследяване на приема на натрий.	• Намаленият прием на сол подпомага бъбречната функция и помага за контрол на кръвното налягане, което е особено важно при семейна обремененост с хипертония.
Среден **Хранене за костно здраве**	• Включване на храни, богати на калций (кисело мляко 200 мл дневно, сирене, броколи) и риба, богата на омега-3 (скумрия, сардини) 2–3 пъти седмично. • Разходки на открито за 30 минути дневно осигуряват витамин D от слънчевата светлина.	• Поддържането на добро костно здраве е важно с оглед на повишената алкална фосфатаза. • Балансираното хранене и физическата активност укрепват костите и намаляват риска от остеопороза.
Среден **Намаляване на тютюнопушенето**	• Постепенно намаляване на цигарите (например с по 1 на седмица) с цел пълно спиране. • Заместване на навика с кратка разходка или дъвка. • Определяне на конкретна дата за спиране и споделяне на целта с близки за подкрепа.	• Спирането на тютюнопушенето подобрява имунната функция, намалява сърдечно-съдовия риск и допринася за нормализиране на тромбоцитните показатели. • Ползите се усещат още в първите седмици.
Среден **Хидратация**	• Поддържане на дневен прием от 1.5–2.0 литра вода, разпределени равномерно през деня.	• Добрата хидратация подпомага бъбречната функция и помага за поддържане на нормални нива на електролитите и билирубина.

	• Пиене на чаша вода сутрин на гладно и преди всяко хранене. • Използване на бутилка с маркировки за обем за по-лесно проследяване.	
Среден **Физическа активност за укрепване на костите**	• Добавяне на упражнения за укрепване на мускулите (с ластици или собствено тегло) поне 2 пъти седмично към настоящата програма. • Видеоклипове с подходящи упражнения могат да се намерят безплатно онлайн (например «NHS Strength exercises»).	• Упражненията с натоварване укрепват костите и мускулите, което е важно за поддържане на костното здраве и предотвратяване на остеопороза.
Нисък **Управление на алергията към полени**	• Следене на прогнозата за поленовия сезон и ограничаване на престоя навън в дни с висока концентрация. • Промиване на носа с физиологичен разтвор след престой навън. • Проветряване на дома рано сутрин или късно вечер.	• Доброто управление на алергията може да намали хроничното имунно стимулиране и да допринесе за нормализиране на нивата на глобулин.
Нисък **Редовни профилактични прегледи**	• Продължаване на ежегодните профилактични прегледи, включително пълна кръвна картина, биохимия, липиден профил, PSA и измерване на кръвното налягане. • Водене на дневник с резултатите за проследяване на тенденциите.	• Редовното проследяване позволява ранно откриване на промени и навременна намеса. • Профилактиката е най-ефективният начин за поддържане на добро здраве в дългосрочен план.

ЗА СЛЕДВАЩИЯ ВИ ПРЕГЛЕД

Предложени въпроси към лекаря Ви

1

БЪБРЕЧНА ФУНКЦИЯ

Повишеният креатинин и понижената eGFR могат ли да се дължат на временни фактори като обезводняване, или е необходимо допълнително изследване (например албуминурия, ултразвук на бъбреците)?

2

ЧЕРНОДРОБНО-КОСТЕН МЕТАБОЛИЗЪМ

Значително повишената алкална фосфатаза при нормални чернодробни ензими — необходимо ли е изследване за определяне на произхода (костен или чернодробен), например GGT или костна фракция на алкалната фосфатаза?

3

БИЛИРУБИН

Повишеният общ билирубин (1.9 mg/dL) може ли да се дължи на синдром на Жилбер и необходимо ли е изследване на директен и индиректен билирубин за потвърждение?

4

ИМУННА СИСТЕМА

Леко повишеният глобулин и понижените левкоцити — необходимо ли е допълнително изследване на белтъчните фракции (електрофореза) или повторна кръвна картина след няколко седмици?

5

ПРОФИЛАКТИКА

С оглед на семейната обремененост с хипертония и настоящите резултати, колко често е препоръчително да се измерва кръвното налягане и какви допълнителни профилактични мерки биха били подходящи?

Естество на инструмента: Решението Blood Interpretation не е създадено да лекува, диагностицира или излекува каквито и да било медицински състояния. То е предназначено да Ви помогне да разберете по-добре резултатите си, преди да ги обсъдите с лекаря си. При никакви обстоятелства не замества медицинския съвет. Преди да вземете решение, свързано със здравето, или да лекувате медицинско състояние, се консултирайте с лекаря си или с квалифициран здравен специалист.

Ограничения на AI: Този доклад е генериран от AI, а не от здравен специалист, което означава, че може да съдържа грешки. Освен това точността му зависи пряко от предоставената информация. Ако важни контекстни подробности липсват или ако в лабораторните Ви резултати липсват основни показатели, обясненията ще се основават на частични данни и може да са непълни или неподходящи за Вашата конкретна ситуация.