



Blood Interpretation

Zpráva Blood Interpretation

Ucelený rozbor na míru, který shrne všechny vaše údaje na jednom místě.

VĚK
61

POHLAVÍ
Muž

HMOTNOST
77 kg

VÝŠKA
183 cm

BMI
23

DŮVOD ANALÝZY

Preventivní prohlídka

ALKOHOL

Příležitostně

KOUŘENÍ

3 cigarety denně

POHYBOVÁ AKTIVITA

Více než 150 minut týdně

ZVLÁŠTNÍ DIETA

Ne

OSOBNÍ ANAMNÉZA

Ne

RODINNÁ ANAMNÉZA

Vysoký krevní tlak

UŽÍVANÉ LÉKY

Ne

SOUČASNÉ POTÍŽE

Ne

ALERGIE

Pyl



Zpráva od AI : 10/10/2026



Zpráva Blood Interpretation je informativní a vzdělávací nástroj vytvořený umělou inteligencí. Pomůže vám porozumět vašemu výsledkovému listu a připravit se na návštěvu u lékaře. V žádném případě nenahrazuje doporučení vašeho lékaře a nepředstavuje diagnózu ani léčbu.





Ke kontrole u lékaře

Ledvinná funkce – snižená

- Odhadovaná glomerulární filtrace (eGFR) dosahuje hodnot 49–59 mL/min/1.73m², což je pod doporučenou hranicí 60 mL/min/1.73m².
- Kreatinin v krvi je rovněž zvýšený na 1,5 mg/dL (referenční rozmezí 0,6–1,3 mg/dL).
- Tyto nálezy naznačují, že ledviny nemusí filtrovat krev tak účinně, jak by měly.
- Je však důležité zmínit, že u osob s vyšší fyzickou aktivitou a svalovou hmotou může být kreatinin přirozeně vyšší, což může vést k podhodnocení skutečné filtrační schopnosti.
- Pro potvrzení případného chronického onemocnění ledvin je nutné, aby tyto změny přetrvávaly alespoň 3 měsíce.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je nezbytná pro důkladné posouzení funkce ledvin a rozhodnutí o dalším postupu.

Jaterní a žlučový metabolismus – částečně změněný

- Celkový bilirubin je zvýšený na 1,9 mg/dL (referenční rozmezí 0,1–1,0 mg/dL), což je téměř dvojnásobek horní hranice.
- Alkalická fosfatáza je výrazně zvýšená na 166 U/L (referenční rozmezí 46–116 U/L).
- Naproti tomu jaterní enzymy AST (24 U/L) a ALT (13 U/L) jsou zcela v normě, což je příznivý nález.
- Kombinace zvýšeného bilirubinu s normálními jaterními enzymy nejčastěji odpovídá vrozené neškodné odchylce ve zpracování bilirubinu (Gilbertův syndrom), zatímco zvýšená alkalická fosfatáza může pocházet z kostí nebo žlučových cest.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je nezbytná pro objasnění příčiny těchto nálezů a rozhodnutí o případných doplňujících vyšetřeních.



Imunitní systém – mírně pozměněný

- Počet bílých krvinek (leukocytů) je mírně snížený na 4,0 K/mcL (referenční rozmezí 4,8–10,8 K/mcL).
- Globuliny jsou mírně zvýšené na 4 g/dL a poměr albumin/globulin je mírně snížený na 1,0.
- Mírně snížený počet bílých krvinek může být projevem individuální variability nebo důsledkem nedávné virové infekce.
- Zvýšené globuliny mohou odrážet chronickou stimulaci imunitního systému, například v souvislosti s kouřením nebo pylovou alergií.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je doporučena pro posouzení těchto nálezů v kontextu celkového zdravotního stavu.

Krevní destičky – mírně pozměněný objem

- Počet krevních destiček je v normě (151 K/mcL), avšak jejich průměrná velikost (MPV 10,2 fL) je mírně nad referenčním rozmezím (6,8–9,6 fL).
- Větší destičky jsou obvykle mladší a aktivnější, což může svědčit o zvýšené obnově destiček v kostní dřeni.
- Kouření může přispívat k chronickému dráždění cévní stěny a tím ke zvýšené spotřebě a obnově destiček.
- Normální počet destiček je přitom příznivý nález, který svědčí o dostatečné zásobě těchto buněk pro správné srážení krve.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je doporučena pro posouzení tohoto nálezu.

Acidobazická rovnováha – mírně pozměněná

- Hladina CO₂ (bikarbonátů) je mírně zvýšená na 30 (referenční rozmezí 23–29 mmol/L).
- Tento nález může naznačovat lehkou metabolickou alkalózu, nejčastěji způsobenou mírnou dehydratací v době odběru.
- Kouření může rovněž přispívat k mírným změnám v dýchacích funkcích, které ovlivňují acidobazickou rovnováhu.
- Ostatní elektrolyty (sodík, draslík, chloridy) a aniontová mezera jsou v normě, což je příznivý nález.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je doporučena pro posouzení tohoto nálezu.



Červený krevní obraz – v normě

- Všechny parametry červeného krevního obrazu jsou v normálním rozmezí: erytrocyty ($4,78 \times 10^6/\text{mL}$), hemoglobin (15,0 g/dL), hematokrit (45,4 %), MCV (95,0 fL), MCH (31,4 pg), MCHC (33,0 g/dL) a RDW-CV (13,1 %).
- Tyto výsledky svědčí o dostatečném počtu správně tvarovaných a naplněných červených krvinek, které zajišťují spolehlivý přenos kyslíku ke všem orgánům.
- Neexistuje žádná příčina chudokrevnosti ani jiná odchylka v tvorbě červených krvinek.

Metabolismus cukrů – v normě

- Glukóza nalačno (94 mg/dL) i glykovaný hemoglobin (HbA1c 5,5 %) jsou v normálním rozmezí.
- Tyto výsledky potvrzují, že tělo správně reguluje hladinu krevního cukru jak krátkodobě, tak dlouhodobě za poslední 2–3 měsíce.
- Neexistuje žádný náznak poruchy metabolismu cukrů.

Lipidový profil – v normě

- Celkový cholesterol (175 mg/dL), triglyceridy (113 mg/dL), HDL cholesterol (48 mg/dL) a LDL cholesterol (104 mg/dL) jsou všechny v normálním rozmezí.
- Poměry celkový cholesterol/HDL (4) a LDL/HDL (2) jsou rovněž příznivé.
- Pravidelná fyzická aktivita (více než 150 minut týdně) pravděpodobně přispívá k tomuto vyváženému lipidovému profilu.

Elektrolytová rovnováha – v normě

- Sodík (140 mEq/L), draslík (4,5 mmol/L) a chloridy (105 mEq/L) jsou v normálním rozmezí.
- Osmolalita (281 mOsm/kg) a aniontová mezera (10 mEq/L) jsou rovněž v normě.
- Tyto výsledky svědčí o správné rovnováze minerálů a tekutin v těle.

Funkce štítné žlázy – v normě

- TSH (2,739 uIU/mL) je v normálním rozmezí, což svědčí o správné funkci štítné žlázy.
- Štítná žláza reguluje rychlost metabolismu v celém těle a její správná funkce je důležitá pro energii, tělesnou hmotnost a celkovou pohodu.

Prostata – v normě

- PSA (0,90 ng/dL) je v normálním rozmezí, což je příznivý nález pro zdraví prostaty.
- Pravidelné kontroly tohoto markeru jsou u mužů nad 50 let důležitou součástí preventivní péče.
- Nízká hodnota PSA svědčí o tom, že prostata nevykazuje známky zvýšené aktivity.





Ke kontrole u lékaře

Alkalická fosfatáza (Alk Phos)

Ke kontrole u lékaře

166 U/L

Referenční meze : 46–116 U/L

Alkalická fosfatáza je enzym přítomný hlavně v kostech a játrech – je to jako ukazatel aktivity těchto orgánů, podobně jako otáčkoměr ukazuje aktivitu motoru.

- Výsledek vykazuje výraznou odchylku od referenčního rozmezí, neboť hodnota je přibližně o 43 % nad horní hranici.
- Alkalická fosfatáza pochází především z kostí a jater.
- Vzhledem k tomu, že ostatní jaterní ukazatele (AST, ALT, bilirubin celkový – viz níže) nevykazují vzorec typický pro jaterní poškození a AST i ALT jsou v normě, je nejpravděpodobnější příčinou zvýšená kostní aktivita, například přirozená přestavba kostní tkáně, která může být výraznější u mužů po 60. roce věku.
- Druhou možnou příčinou je mírné jaterní zatížení, které se nemusí projevit na ostatních enzymech.
- Tento výsledek vyžaduje pozornost odborného lékaře, protože výrazně zvýšená alkalická fosfatáza může být známkou kostního nebo jaterního onemocnění, které je třeba vyloučit dalšími vyšetřeními (například stanovením GGT nebo kostních markerů).
- Mezi praktická doporučení do doby konzultace patří: zajistit dostatečný příjem vápníku a vitamínu D z potravy (mléčné výrobky, tučné ryby), pokračovat v pravidelné fyzické aktivitě, která podporuje zdraví kostí, a omezit alkohol.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je nezbytná pro objasnění příčiny tohoto nálezu a pouze lékař je kvalifikován správně interpretovat výsledek, stanovit diagnózu a rozhodnout o dalších krocích.

Kreatinin (Creatinine Level)

Ke kontrole u lékaře

1.5 mg/dL

Referenční meze : 0.6–1.3 mg/dL

Kreatinin je odpadní látka ze svalového metabolismu, kterou ledviny filtrují z krve – je to jako měřidlo výkonu ledvinového filtru.

- Výsledek vykazuje odchylku nad horní hranici referenčního rozmezí.
- Zvýšený kreatinin naznačuje, že ledviny nemusí filtrovat krev tak účinně, jak by měly.
- Nejpravděpodobnější příčinou u muže ve věku 61 let s rodinnou anamnézou vysokého krevního tlaku je postupné snižování filtrační schopnosti ledvin, které může být spojeno s věkem a případným dosud nediagnostikovaným zvýšeným krevním tlakem.
- Druhou možnou příčinou je vyšší svalová hmota nebo intenzivní fyzická aktivita (více než 150 minut týdně), která zvyšuje tvorbu kreatininu ve svalech.
- Tento výsledek je důležitý zejména v kontextu odhadované glomerulární filtrace (eGFR), která je rovněž snižena.
- Mezi praktická doporučení do doby konzultace patří: zajistit dostatečný příjem tekutin (přibližně 1,5–2 litry denně), omezit nadměrný příjem soli a pokračovat ve vyvážené stravě s přiměřeným množstvím bílkovin.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je nezbytná pro posouzení funkce ledvin a pouze lékař je kvalifikován správně interpretovat výsledek, stanovit diagnózu a rozhodnout o dalších krocích.



49 mL/min/1.73m²Referenční meze : >60 mL/min/1.73m²**eGFR měří, jak dobře ledviny filtrují krev – je to jako měření průtoku vodního filtru; čím vyšší číslo, tím lépe filtr pracuje.**

- Výsledek vykazuje významnou odchylku pod doporučenou hranicí.
- Hodnota eGFR 49 mL/min/1.73m² odpovídá mírně až středně snížené filtrační schopnosti ledvin.
- Nejpravděpodobnější příčinou u muže ve věku 61 let s rodinnou anamnézou vysokého krevního tlaku je postupné poškození drobných cév v ledvinách, které může být spojeno s dosud nediagnostikovaným zvýšeným krevním tlakem.
- Druhou možnou příčinou je přirozený pokles funkce ledvin s věkem, který může být u některých osob výraznější.
- Je však třeba zmínit, že výpočet eGFR je odhad a u osob s vyšší fyzickou aktivitou a svalovou hmotou může být kreatinin přirozeně vyšší, což vede k podhodnocení skutečné filtrační schopnosti.
- Pro potvrzení je nutné, aby změny přetrvávaly alespoň 3 měsíce.
- Mezi praktická doporučení do doby konzultace patří: omezit příjem soli na méně než 5 g denně, zajistit dostatečnou hydrataci (1,5–2 litry tekutin denně) a vyhnout se volně prodejným protizánětlivým lékům (jako je ibuprofen), které mohou ledviny zatěžovat.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je nezbytná pro důkladné posouzení funkce ledvin a pouze lékař je kvalifikován správně interpretovat výsledek, stanovit diagnózu a rozhodnout o dalších krocích.

59 mL/min/1.73m²Referenční meze : >60 mL/min/1.73m²**Jedná se o alternativní odhad filtrační schopnosti ledvin, vypočítaný s jiným korekčním faktorem.**

- I tato varianta odhadu filtrační schopnosti ledvin je pod doporučenou hranicí 60 mL/min/1.73m², což je v souladu s nálezem u eGFR Non-AA.
- Tento výsledek podporuje potřebu dalšího vyšetření ledvinných funkcí.
- Příčiny a doporučení jsou shodné s výše uvedeným eGFR Non-AA.
- Důležité je, že pro stanovení případného chronického onemocnění ledvin je nutné, aby snížení přetrvávalo alespoň 3 měsíce.
- Mezi praktická doporučení patří: omezení příjmu soli, dostatečná hydratace a vyhýbání se lékům zatěžujícím ledviny.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je nezbytná a pouze lékař je kvalifikován správně posoudit situaci a rozhodnout o dalším postupu.



1.9 mg/dL

Referenční meze : 0.1–1.0 mg/dL

Bilirubin je žlutý pigment vznikající při rozkladu starých červených krvinek – je to jako odpadní barvivo, které játra zpracovávají a vylučují do žluči.

- Výsledek vykazuje významnou odchylku od referenčního rozmezí, neboť hodnota je téměř dvojnásobkem horní hranice.
- Zvýšený celkový bilirubin při normálních jaterních enzymech (AST 24 U/L, ALT 13 U/L) nejčastěji odpovídá tzv. Gilbertovu syndromu, což je vrozená a zcela neškodná odchylka v zpracování bilirubinu játry, postihující přibližně 5–10 % populace.
- Druhou možnou příčinou může být mírně zvýšený rozklad červených krvinek, i když hemoglobin a počet červených krvinek jsou v normě, což tuto možnost činí méně pravděpodobnou.
- Tento nález vyžaduje pozornost lékaře, aby byla vyloučena méně častá onemocnění žlučových cest nebo jater.
- Mezi praktická doporučení do doby konzultace patří: omezení alkoholu, dostatečná hydratace (1,5–2 litry tekutin denně) a vyhýbání se hladovění, které může bilirubin dočasně zvýšit.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je nezbytná pro objasnění příčiny a pouze lékař je kvalifikován správně interpretovat výsledek, stanovit diagnózu a rozhodnout o dalších krocích.



WBC (Leukocyty)

Ke sledování

4.0 K/mcL

Referenční meze : 4.8–10.8 K/mcL

Bílé krvinky jsou jako hlídky imunitního systému – chrání tělo před infekcemi a cizími vetřelci, podobně jako bezpečnostní služba v budově.

- Výsledek je mírně pod dolní hranicí referenčního rozmezí.
- Mírně snížený počet bílých krvinek může být způsoben přirozenou individuální variabilitou, neboť u některých osob je běžný nižší počet bez jakéhokoli onemocnění.
- Další možnou příčinou může být mírná virová infekce proběhlá v nedávné době, která dočasně sníží produkci těchto buněk.
- Kouření, které je v tomto případě přítomno (3 cigarety denně), může rovněž ovlivňovat kostní dřeň a tvorbu krvinek.
- Ostatní krevní parametry (červené krvinky, hemoglobin, krevní destičky) jsou v normě, což naznačuje, že se nejedná o závažnější poruchu krve.
- Doporučuje se kontrola tohoto parametru při příštím odběru krve a konzultace s ošetřujícím lékařem, který je jako jediný kvalifikován výsledek správně posoudit a rozhodnout o dalším postupu.

MPV (Střední objem trombocytů)

Ke sledování

10.2 fL

Referenční meze : 6.8–9.6 fL

MPV měří průměrnou velikost krevních destiček – je to jako měření velikosti záchranářů; větší destičky bývají mladší a aktivnější.

- Výsledek je mírně nad horní hranicí referenčního rozmezí.
- Mírně zvýšený střední objem destiček znamená, že destičky jsou v průměru o něco větší, což často svědčí o tom, že kostní dřeň aktivněji produkuje nové, mladé destičky.
- Toto bývá nejčastěji reakcí na zvýšenou spotřebu destiček v těle, například při mírném zánětu nebo při hojení drobných poranění cév.
- Kouření, které je v tomto případě přítomno, může přispívat k chronickému dráždění cévní stěny a tím ke zvýšené obnově destiček.
- Počet destiček je přítom v normě (151 K/mcL), což je příznivý nále.
- Mezi praktická doporučení patří: omezení nebo ukončení kouření (i snížení z 3 cigaret denně přináší měřitelný přínos), pokračování v pravidelné fyzické aktivitě alespoň 150 minut týdně a zařazení potravin bohatých na omega-3 mastné kyseliny (například 2 porce tučných ryb týdně).
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je vhodná pro posouzení tohoto nálezu v kontextu celkového zdravotního stavu.



30

Referenční meze : 23–29 mmol/L

CO₂ v krvi odráží především hladinu bikarbonátů – je to jako ukazatel acidobazické rovnováhy, tedy zda krev není příliš kyselá ani příliš zásaditá.

- Výsledek je mírně nad horní hranicí referenčního rozmezí.
- Mírně zvýšená hladina CO₂ (bikarbonátů) může naznačovat lehkou metabolickou alkalózu, tedy mírný posun acidobazické rovnováhy směrem k zásaditosti.
- Nejčastější příčinou bývá mírná dehydratace v době odběru krve, například nedostatečný příjem tekutin před ranním odběrem nalačno.
- Další možnou příčinou může být kompenzační reakce ledvin při chronickém mírném zadržování oxidu uhličitého, což může souvisovat s kouřením (3 cigarety denně), které ovlivňuje dýchací funkce.
- Ostatní elektrolyty (sodík, draslík, chloridy) jsou v normě, což je příznivý nálezn.
- Mezi praktická doporučení patří: zajistit dostatečný příjem tekutin (přibližně 1,5–2 litry denně), omezit kouření a při příštím odběru dbát na dostatečnou hydrataci.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je doporučena pro posouzení tohoto nálezu a pouze lékař je kvalifikován správně interpretovat výsledek a rozhodnout o dalším postupu.

Globulin

Ke sledování

4 g/dL

Referenční meze : 2.0–3.5 g/dL

Globuliny jsou skupina bílkovin v krvi, které se podílejí na imunitní obraně a přenosu látek – jsou to jako specializovaní pracovníci s různými úkoly.

- Výsledek je mírně nad horní hranicí referenčního rozmezí.
- Mírně zvýšené globuliny mohou odrážet zvýšenou aktivitu imunitního systému, například v reakci na chronické dráždění, které může být spojeno s kouřením (3 cigarety denně) a jeho vlivem na sliznice dýchacích cest.
- Další možnou příčinou je přítomnost alergie na pyl, která rovněž stimuluje imunitní systém k vyšší produkci protilátek.
- Ostatní ukazatele zánětu nejsou k dispozici (CRP nebylo měřeno), ale jaterní enzymy jsou v normě, což je příznivý nálezn.
- Mezi praktická doporučení patří: omezení nebo ukončení kouření, minimalizace kontaktu s pylovými alergeny (sledování pylových předpovědí, sprchování po pobytu venku) a zařazení potravin bohatých na antioxidanty (ovoce, zelenina, alespoň 5 porcí denně).
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je doporučena pro posouzení tohoto nálezu a pouze lékař je kvalifikován správně interpretovat výsledek a rozhodnout o dalším postupu.



1

Referenční meze : 1.1–2.5

Tento poměr porovnává dvě hlavní skupiny bílkovin v krvi – je to jako kontrola rovnováhy mezi přepravci (albumin) a obrannými silami (globuliny).

- Výsledek je mírně pod dolní hranicí referenčního rozmezí.
- Snížený poměr albumin/globulin odráží relativní převahu globulinů nad albuminem.
- Toto je v souladu s mírně zvýšenou hladinou globulinů (4 g/dL).
- Nejpravděpodobnější příčinou je zvýšená aktivita imunitního systému, která může být spojena s kouřením (3 cigarety denně) a chronickým drážděním dýchacích cest.
- Přítomnost pylové alergie může rovněž přispívat ke zvýšené tvorbě imunoglobulinů.
- Albumin je přitom v normě (4,4 g/dL), což je příznivý nálezní svědčící o dobré funkci jater.
- Mezi praktická doporučení patří: omezení kouření, řízení pylové alergie a vyvážená strava bohatá na kvalitní bílkoviny.
- Konzultace s ošetřujícím lékařem je vhodná pro celkové posouzení a pouze lékař je kvalifikován správně interpretovat výsledek a rozhodnout o dalším postupu.



V normě

RBC (Erythrocyty)

V normě

4.78 $\times 10^6/\text{mCL}$

Referenční meze : 4.70–6.10 $\times 10^6/\text{mCL}$

Červené krvinky jsou jako nákladní vozy, které rozvážejí kyslík z plic do všech částí těla a odvázejí zpět oxid uhličitý.

- Počet červených krvinek je v normálním rozmezí, což znamená, že tělo má dostatek těchto buněk pro spolehlivý přenos kyslíku ke všem orgánům.

Hemoglobin (Hgb)

V normě

15.0 g/dL

Referenční meze : 13.7–16.7 g/dL

Hemoglobin je jako náklad v nákladním voze (červené krvince) – je to bílkovina, která přímo váže a přenáší kyslík.

- Hladina hemoglobinu je v normálním rozmezí, což ukazuje na dostatečnou schopnost krve přenášet kyslík do tkání.
- Není přítomna chudokrevnost.

Hematokrit (Hct)

V normě

45.4 %

Referenční meze : 40.0–50.0 %

Hematokrit udává, jaký podíl krve tvoří červené krvinky – je to jako poměr nákladních vozů k celkovému provozu na silnici.

- Hematokrit je v normálním rozmezí, což svědčí o vyváženém poměru červených krvinek v krvi a o dobrém stavu hydratace.

MCV (Střední objem erytrocytu)

V normě

95.0 fL

Referenční meze : 80.0–100.0 fL

MCV měří velikost jedné červené krvinky – je to jako měření velikosti nákladního vozu, aby se zjistilo, zda je standardní.

- Velikost červených krvinek je v normálním rozmezí, což naznačuje, že krvinky mají správnou velikost pro efektivní přenos kyslíku.

MCH (Střední hmotnost hemoglobinu v erytrocytu)

V normě

31.4 pg

Referenční meze : 27.0–34.0 pg

MCH udává průměrné množství hemoglobinu v jedné červené krvince – je to jako množství nákladu (kyslíku) v jednom nákladním voze.

- Množství hemoglobinu v jedné červené krvince je v normě, což znamená, že každá krvinka nese dostatečné množství kyslíku.

MCHC (Střední koncentrace hemoglobinu v erytrocytu)

V normě

33.0 g/dL

Referenční meze : 31.0–36.0 g/dL

MCHC měří koncentraci hemoglobinu uvnitř červené krvinky – je to jako hustota nákladu v nákladním voze.

- Koncentrace hemoglobinu v červených krvinkách je v normálním rozmezí, což potvrzuje, že krvinky jsou správně naplněny kyslíkem přenášející bílkovinou.



RDW-CV (Distribuční šíře erytrocytů)

V normě

13.1 %

Referenční meze : 10.0–15.0 %

RDW měří, jak moc se červené krvinky liší ve velikosti – je to jako kontrola, zda jsou všechny nákladní vozy ve flotile přibližně stejně velké.

- Rozptyl velikosti červených krvinek je v normě, což znamená, že krvinky jsou rovnoměrné a není přítomna výrazná různorodost jejich velikosti.

Trombocyty (Platelets)

V normě

151 K/mcL

Referenční meze : 150–440 K/mcL

Krevní destičky jsou jako záchranáři, kteří se okamžitě shluknou na místě poranění cévy a zastaví krvácení – tvoří první záplatu.

- Počet krevních destiček je na dolní hranici normálního rozmezí, ale stále v normě.
- Tělo má dostatek destiček pro správné srážení krve.

Sodík (Sodium Level)

V normě

140 mEq/L

Referenční meze : 136–145 mEq/L

Sodík je jako regulátor hladiny vody v těle – pomáhá udržovat správný tlak a objem tekutin, podobně jako termostat reguluje teplotu v místnosti.

- Hladina sodíku v krvi je v normálním rozmezí, což svědčí o správné rovnováze tekutin a minerálů v těle.

Draslík (Potassium Level)

V normě

4.5 mmol/L

Referenční meze : 3.5–5.1 mmol/L

Draslík je jako baterie pro srdce a svaly – zajišťuje správný elektrický signál potřebný pro svalové tahy a srdeční rytmus.

- Hladina draslíku je v normálním rozmezí, což znamená, že srdce a svaly mají dostatek tohoto důležitého minerálu pro správnou funkci.

Chloridy (Chloride Level)

V normě

105 mEq/L

Referenční meze : 98–107 mEq/L

Chloridy spolupracují se sodíkem na udržování rovnováhy tekutin v těle – jsou jako druhý člen týmu, který pomáhá regulovat vodní hospodářství.

- Hladina chloridů je v normálním rozmezí, což potvrzuje správnou rovnováhu elektrolytů a tekutin v organismu.

AST (Aspartátaminotransferáza)

V normě

24 U/L

Referenční meze : 15–37 U/L

AST je enzym přítomný v játrech, srdci a svalech – je to jako alarm, který se rozsvítí, pokud jsou tyto orgány podrážděné nebo poškozené.

- Hladina AST je v normálním rozmezí, což svědčí o tom, že játra, srdce a svaly fungují bez známek poškození.



ALT (Alaninaminotransferáza)

V normě

13 U/L

Referenční meze : 12–78 U/L

ALT je enzym nacházející se převážně v játrech – je to jako specifický alarm pro játra, který signalizuje, zda jsou v pořádku.

- Hladina ALT je v normálním rozmezí, což potvrzuje, že jaterní buňky nejsou podrážděné ani poškozené.

BUN (Urea v krvi)

V normě

18 mg/dL

Referenční meze : 7–18 mg/dL

BUN měří hladinu močoviny v krvi – je to odpadní produkt z rozkladu bílkovin, který ledviny filtrují a vylučují, podobně jako odpadní voda odtéká kanalizací.

- Hladina močoviny je na horní hranici normálního rozmezí, ale stále v normě.
- Ledviny odstraňují tento odpadní produkt dostatečně.

Glukóza nalačno (Glucose Level)

V normě

94 mg/dL

Referenční meze : 74–106 mg/dL

Glukóza je hlavní zdroj energie pro buňky – je to jako palivo v nádrži auta, které tělo potřebuje pro svůj chod.

- Hladina glukózy nalačno je v normálním rozmezí, což svědčí o správné regulaci krevního cukru.
- Tento nález je v souladu s normálním glykovaným hemoglobinem (HbA1c 5,5 %).

Poměr BUN/Kreatinin (BUN/Creat Ratio)

V normě

12.0

Referenční meze : 10–20

Tento poměr porovnává dvě odpadní látky v krvi a pomáhá rozlišit, zda je případný problém v ledvinách samotných, nebo jinde v těle – je to jako diagnostický ukazatel pro určení zdroje potíží.

- Poměr BUN/kreatinin je v normálním rozmezí, což naznačuje, že zvýšení kreatininu není způsobeno dehydratací ani krvácením do trávicího traktu.

Vápník (Calcium Level)

V normě

9.4 mg/dL

Referenční meze : 8.3–10.6 mg/dL

Vápník je minerál nezbytný pro kosti, zuby, svalové stahy a srdeční rytmus – je to jako stavební materiál a zároveň signální prvek pro mnoho tělesných funkcí.

- Hladina vápníku v krvi je v normálním rozmezí, což svědčí o správné rovnováze tohoto důležitého minerálu.
- Albumin je rovněž v normě (4,4 g/dL), takže korigovaný vápník (9 mg/dL) potvrzuje tento nález.

Korigovaný vápník (Corr. Calcium)

V normě

9 mg/dL

Referenční meze : 8.3–10.6 mg/dL

Korigovaný vápník zohledňuje hladinu albuminu v krvi a poskytuje přesnější obraz skutečné hladiny vápníku – je to jako přesnější kalibrace měřicího přístroje.

- Korigovaný vápník je v normálním rozmezí, což potvrzuje, že skutečná hladina vápníku v těle je vyrovnaná.



Celková bílkovina (Protein Total)

V normě

7.9 g/dL

Referenční meze : 6.4–8.2 g/dL

Celková bílkovina měří celkové množství bílkovin v krvi – je to jako celkový inventář stavebních a funkčních materiálů, které tělo potřebuje.

- Celková hladina bílkovin v krvi je v normálním rozmezí, což svědčí o dostatečném příjmu bílkovin a správné funkci jater, které většinu krevních bílkovin produkují.

Albumin

V normě

4.4 g/dL

Referenční meze : 3.4–5.0 g/dL

Albumin je hlavní bílkovina v krvi – je to jako univerzální přepravce, který přenáší různé látky a zároveň udržuje správný objem tekutin v cévách.

- Hladina albuminu je v normálním rozmezí, což svědčí o dobré funkci jater a přiměřeném stavu výživy.

Aniontová mezera (Anion Gap)

V normě

10

Referenční meze : 8–12 mEq/L

Aniontová mezera je výpočet, který pomáhá odhalit nerovnováhu v kyselosti krve – je to jako kontrolní součet, který ověřuje, zda jsou všechny elektrolyty v rovnováze.

- Aniontová mezera je v normálním rozmezí, což svědčí o správné acidobazické rovnováze v těle.

Glykovaný hemoglobin (Hemoglobin A1c)

V normě

5.5 %

Referenční meze : 4.8–5.9 %

HbA1c ukazuje průměrnou hladinu krevního cukru za poslední 2–3 měsíce – je to jako dlouhodobý záznam o tom, jak dobře tělo zvládá regulaci cukru.

- Glykovaný hemoglobin je v normálním rozmezí, což potvrzuje dobrou dlouhodobou kontrolu hladiny krevního cukru.
- Tento nález je v souladu s normální glukózou nalačno (94 mg/dL).

Osmolalita (Osmolality)

V normě

281 mOsm/kg

Referenční meze : 275–295 mOsm/kg

Osmolalita měří koncentraci rozpuštěných látek v krvi – je to jako měření hustoty roztoku, které ukazuje, zda je krev správně zředěná.

- Osmolalita krve je v normálním rozmezí, což svědčí o správné rovnováze tekutin a rozpuštěných látek v těle.

Triglyceridy (Triglycerides)

V normě

113 mg/dL

Referenční meze : 30–150 mg/dL

Triglyceridy jsou tuky v krvi, které slouží jako zásobárna energie – jsou to jako zásoby paliva uložené v nádrži pro pozdější použití.

- Hladina triglyceridů je v normálním rozmezí, což svědčí o vyváženém metabolismu tuků.
- Pravidelná fyzická aktivita (více než 150 minut týdně) k tomuto příznivému výsledku pravděpodobně přispívá.



Celkový cholesterol (Cholesterol Total)

V normě

175 mg/dL

Referenční meze : 0–200 mg/dL

Celkový cholesterol měří celkové množství cholesterolu v krvi – je to jako celkový součet všech typů tuků kolujících v krevním řečišti.

- Celkový cholesterol je v normálním rozmezí, což je příznivý nález pro zdraví srdce a cév.

HDL cholesterol

V normě

48 mg/dL

Referenční meze : 40–60 mg/dL

HDL cholesterol pomáhá odvádět přebytečný cholesterol z cév zpět do jater k likvidaci – je to jako úklidová služba, která čistí cévy od usazenin.

- Hladina HDL cholesterolu je v normálním rozmezí.
- Je třeba poznamenat, že novější výzkumy ukazují, že HDL cholesterol není tak spolehlivým ukazatelem ochrany srdce a cév, jak se dříve předpokládalo.
- Pokračování v pravidelné fyzické aktivitě a vyvážená strava bohatá na zdravé tuky (olivový olej, ořechy, ryby) pomáhají udržovat tuto hodnotu.

Poměr celkový cholesterol/HDL (Chol/HDL)

V normě

4

Referenční meze : <5

Tento poměr porovnává celkový cholesterol s HDL cholesterolem – je to jako ukazatel rovnováhy mezi «špatnými» a «čistícími» tuky v krvi.

- Poměr celkového cholesterolu k HDL je v příznivém rozmezí, což svědčí o vyváženém lipidovém profilu.

LDL cholesterol

V normě

104 mg/dL

Referenční meze : <116 mg/dL (<3.0 mmol/L)

LDL cholesterol přenáší cholesterol do cév, kde se může ukládat na stěnách – je to jako dodávka, která může zanechávat usazeniny na cestách, pokud jich je příliš mnoho.

- Hladina LDL cholesterolu je v normálním rozmezí.
- Na základě dostupných informací z profilu (rodinná anamnéza vysokého krevního tlaku, kouření, věk 61 let) byl stanoven cíl pro nízké kardiovaskulární riziko (<116 mg/dL, tj. <3.0 mmol/L), protože v profilu není dokumentováno žádné kardiovaskulární onemocnění, diabetes, onemocnění ledvin ani familiární hypercholesterolemie.
- Hodnota 104 mg/dL je pod tímto cílem, což je příznivý nález.
- Poznámka: Laboratorní dokument uvádí u LDL referenční rozmezí 120–246 U/L s jednotkou U/L a příznakem «L» (nízký), což je zjevná chyba v jednotkách a referenčním rozmezí – LDL cholesterol se měří v mg/dL, nikoli v U/L, a referenční rozmezí 120–246 neodpovídá žádnému klinickému standardu pro LDL cholesterol.



Poměr LDL/HDL (LDL/HDL Ratio)

V normě

2

Referenční meze : <3.5

Tento poměr porovnává «ukládající» a «čistící» cholesterol – je to jako poměr mezi dodávkami usazenin a úklidovou službou v cévách.

- Poměr LDL/HDL je v příznivém rozmezí, což svědčí o dobré rovnováze mezi jednotlivými typy cholesterolu.

TSH (Tyreotropní hormon)

V normě

2.739 uIU/mL

Referenční meze : 0.358–3.740 uIU/mL

TSH je hormon, který řídí činnost štítné žlázy – je to jako termostat, který reguluje rychlost metabolismu v celém těle.

- Hladina TSH je v normálním rozmezí, což svědčí o správné funkci štítné žlázy a vyváženém metabolismu.

PSA celkový (PSA Total Screening)

V normě

0.90 ng/dL

Referenční meze : 0.00–4.00 ng/dL

PSA je bílkovina produkovaná prostatou – je to jako ukazatel aktivity prostaty, který pomáhá sledovat její zdraví.

- Hladina PSA je v normálním rozmezí, což je příznivý nález svědčící o tom, že prostata nevykazuje známky zvýšené aktivity.
- Pravidelné kontroly tohoto markeru jsou u mužů nad 50 let důležitou součástí preventivní péče.





Rady pro vaši pohodu



Konzultace se zdravotnickým odborníkem

- Vzhledem k tomu, že některé výsledky vykazují odchylky vyžadující odborné posouzení – zejména snížená filtrační schopnost ledvin (eGFR 49–59 mL/min/1.73m²), výrazně zvýšená alkalická fosfatáza (166 U/L) a zvýšený celkový bilirubin (1,9 mg/dL) – je nezbytné neprodleně konzultovat zdravotnického odborníka.
- Zdravotnický odborník může navrhnout doplňující vyšetření, jako je stanovení GGT pro rozlišení kostního a jaterního původu alkalické fosfatázy, vyšetření moči na přítomnost bílkovin a kontrolní odběr kreatininu za 3 měsíce.
- Tato zpráva je nástroj určený k usnadnění porozumění výsledkům, čistě pro informační a vzdělávací účely.
- V žádném případě nenahrazuje lékařskou radu.
- Proto je před jakýmkoli rozhodnutím ohledně zdraví nebo zahájením léčby zdravotního stavu nezbytná konzultace s lékařem.



Řízení tělesné hmotnosti

- U muže ve věku 61 let s výškou 183 cm a hmotností 77 kg činí index tělesné hmotnosti (BMI) přibližně 23,0, což spadá do normálního rozmezí (18,5–24,9).
- Jedná se o příznivou hodnotu, která svědčí o zdravé tělesné hmotnosti.
- Udržení této hmotnosti je důležité pro celkové zdraví, včetně zdraví ledvin a srdce.
- Strava bohatá na zeleninu, ovoce, celozrnné výrobky a kvalitní bílkoviny pomáhá udržet stabilní hmotnost.
- Tato informace je poskytována pouze pro vzdělávací účely a nenahrazuje radu zdravotnického odborníka, která zůstává nezbytná pro jakékoli rozhodnutí týkající se hmotnosti.



Strava a výživa

- Na základě dostupných informací z profilu nejsou uvedena žádná specifická dietní omezení ani zvláštní stravovací návyky.
- Vzhledem ke snížené filtrační schopnosti ledvin je vhodné omezit příjem soli – například nahrazením solených pochutin čerstvou zeleninou s bylinkami a používáním koření místo soli při vaření, s cílem nepřekročit 5 g soli denně.
- Pro podporu zdraví kostí (v kontextu zvýšené alkalické fosfatázy) je prospěšné zařadit 2–3 porce mléčných výrobků denně (jogurt, tvaroh, sýr) a 2 porce tučných ryb týdně (losos, makrela, sardinky), které jsou zdrojem vápníku a vitamínu D.
- Nahrazení bílého pečiva celozrnným chlebem a bílé rýže celozrnnou rýží zvyšuje příjem vlákniny a minerálů.
- Zařazení alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny denně poskytuje antioxidanty a vitamíny důležité pro imunitní systém.
- Příjem bílkovin by měl být přiměřený – přibližně 0,8–1,0 g na kilogram tělesné hmotnosti denně, s upřednostněním ryb, drůbeže a luštěnin před červeným masem.
- Příležitostná konzumace alkoholu by měla zůstat umírněná.
- Při vaření je vhodné upřednostnit extra panenský olivový olej, který si zachovává nejvíce prospěšných látek při použití za studena (do salátů), ale je vhodný i pro běžné domácí vaření.
- Tato informace je poskytována pouze pro vzdělávací účely a nepředstavuje individuální dietní plán, který by vyžadoval odbornost výživového specialisty.



Fyzická aktivita a cvičení

- Muž ve věku 61 let s BMI 23,0 a pravidelnou fyzickou aktivitou přesahující 150 minut týdně vykazuje příkladný přístup k pohybu, který pravděpodobně přispívá k příznivému lipidovému profilu a metabolismu cukrů.
- Pokračování v tomto režimu je velmi prospěšné.
- Pro podporu zdraví kostí (v kontextu zvýšené alkalické fosfatázy) je vhodné zařadit 2–3krát týdně cvičení s vlastní vahou nebo lehkými zátěžemi (dřepy, kliky, chůze do schodů), které stimuluje kostní tkáň.
- Aerobní aktivity jako rychlá chůze, jízda na kole nebo plavání v rozsahu 30–45 minut 5krát týdně podporují zdraví srdce a cév.
- Vzhledem ke snížené funkci ledvin je důležité dbát na dostatečnou hydrataci během cvičení.
- Tato informace je poskytována pouze pro vzdělávací účely a nepředstavuje individuální cvičební program, který by měl být ideálně sestaven s kvalifikovaným odborníkem.





Řízení stresu a relaxace

- Úroveň vnímaného stresu nebyla v profilu uvedena, proto jsou doporučení zaměřena na obecnou prevenci.
- Pravidelná fyzická aktivita, která je již součástí denního režimu, je jedním z nejúčinnějších způsobů zvládnutí stresu.
- Doplnění o 10–15 minut denní dechové cvičení (například pomalé hluboké dýchání: nádech na 4 doby, výdrž na 4 doby, výdech na 6 dob) může pomoci snížit napětí.
- Pobyt v přírodě alespoň 2–3krát týdně po dobu 30 minut prokazatelně snižuje hladinu stresových hormonů.
- Udržování sociálních kontaktů a pravidelné setkávání s blízkými lidmi je rovněž důležitým faktorem duševní pohody.
- Tato informace je sdílena pouze pro vzdělávací účely a nepředstavuje terapeutická doporučení, která by vyžadovala radu kvalifikovaného odborníka.



Spánek a regenerace

- Průměrná délka spánku nebyla v profilu uvedena.
- Pro muže ve věku 61 let doporučují odborné organizace zabývající se spánkem 7–8 hodin kvalitního spánku za noc.
- Dodržování pravidelného času usínání a vstávání (i o víkendech) pomáhá nastavit vnitřní biologické hodiny.
- Omezení obrazovek (telefon, tablet, televize) alespoň 60 minut před spaním a ztlumení osvětlení v místnosti podporuje přirozenou tvorbu melatoninu.
- Vyhýbání se kofeinu po 14. hodině a těžkým jídlům 2–3 hodiny před spaním rovněž přispívá ke kvalitnějšímu spánku.
- Tato informace je sdílena pro vzdělávací a informační účely a nepředstavuje individuální lékařská doporučení.



Hydratace

- Pro muže ve věku 61 let s BMI 23,0 a pravidelnou fyzickou aktivitou je doporučený denní příjem tekutin přibližně 1,5–2 litry.
- Vzhledem ke snížené filtrační schopnosti ledvin je dostatečná hydratace obzvláště důležitá, protože pomáhá ledvinám efektivněji odstraňovat odpadní látky z krve.
- Vhodné jsou především čistá voda, bylinné čaje a neslazené nápoje.
- Během fyzické aktivity je třeba příjem tekutin přiměřeně zvýšit – přibližně o 0,5 litru na hodinu intenzivního cvičení.
- Pravidelné popíjení malých množství tekutin v průběhu celého dne je účinnější než jednorázové vypití velkého množství.
- Tato informace je poskytována pouze pro vzdělávací účely a nepředstavuje individuální lékařskou radu.



Prevence onemocnění

- V rodinné anamnéze je uveden vysoký krevní tlak, což je dědičný rizikový faktor pro onemocnění srdce a cév.
- Pravidelné měření krevního tlaku (alespoň 1krát za 6 měsíců, ideálně domácím tlakoměrem) je důležitou součástí prevence.
- Omezení příjmu soli, udržení zdravé hmotnosti a pravidelná fyzická aktivita jsou klíčové faktory pro udržení normálního krevního tlaku.
- Pravidelné kontroly lipidového profilu a glukózy nalačno (alespoň 1krát ročně) pomáhají včas odhalit případné změny.
- Tato informace je prezentována pro informační a vzdělávací účely a jakékoli rozhodnutí ohledně sledování dědičných faktorů by mělo být projednáno s kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.



Řízení alergie

- V profilu je uvedena alergie na pyl, která může přispívat ke zvýšené aktivitě imunitního systému (mírně zvýšené globuliny).
- Sledování pylových předpovědí a omezení pobytu venku v období vysokých pylových koncentrací (zejména ráno a za větrného počasí) pomáhá snížit expozici alergenům.
- Po návratu z venku je vhodné se osprchovat a převléknout, aby se odstranil pyl z pokožky a vlasů.
- Větrání místností přes pylové filtry nebo v době nižší pylové zátěže (večer, po dešti) rovněž snižuje kontakt s alergeny.
- Tato informace je poskytována pouze pro vzdělávací účely a nenahrazuje léčebný plán stanovený zdravotnickým odborníkem, který zůstává referenčním zdrojem pro každého, kdo trpí alergiemi.

Odvykání kouření

- V profilu je uvedena konzumace 3 cigaret denně.
- I při tomto relativně nízkém počtu kouření prokazatelně poškozuje cévy, dýchací cesty a imunitní systém, což může přispívat k některým zjištěným odchylkám (zvýšený MPV, mírně snížené leukocyty, zvýšené globuliny).
- Každé snížení počtu cigaret přináší měřitelný zdravotní přínos – již po 2–4 týdnech bez kouření se zlepšuje krevní oběh a funkce plic.
- Mezi účinné strategie odvykání patří nikotinové náhradní terapie (náplasti, žvýkačky), behaviorální podpora a telefonické linky pomoci.
- Stanovení konkrétního data pro ukončení kouření a informování blízkých o tomto rozhodnutí zvyšuje pravděpodobnost úspěchu.
- Tato informace je poskytována pouze pro vzdělávací účely a nepředstavuje individuální plán odvykání, který by měl být vypracován s pomocí zdravotnického odborníka.

Řízení konzumace alkoholu

- V profilu je uvedena příležitostná konzumace alkoholu.
- Doporučení pro muže ve věku 61 let stanovují maximálně 2 standardní nápoje denně, přičemž je vhodné mít alespoň 2–3 dny v týdnu zcela bez alkoholu.
- Vzhledem ke zvýšenému celkovému bilirubinu je obzvláště důležité nepřetěžovat játra nadměrnou konzumací alkoholu.
- Alkohol může rovněž ovlivňovat funkci ledvin, které jsou v tomto případě pod zvýšeným dohledem.
- Nahrazení alkoholických nápojů nealkoholickými alternativami (minerální voda s citronem, bylinné čaje) při společenských příležitostech je praktickou strategií pro udržení umírněné konzumace.
- Tato informace je poskytována pouze pro vzdělávací účely a nepředstavuje individuální lékařskou radu.

Psychická pohoda

- U muže ve věku 61 let je péče o duševní zdraví důležitou součástí celkové pohody.
- Udržování pravidelných sociálních kontaktů – setkávání s přáteli, rodinou nebo účast v zájmových skupinách – prokazatelně podporuje kognitivní funkce a emocionální odolnost.
- Aktivita stimulující mozek, jako je čtení, luštění křížovek, učení se novým dovednostem nebo hraní deskových her, pomáhají udržovat mentální svěžest.
- Pravidelná fyzická aktivita, která je již součástí denního režimu, má rovněž prokazatelný pozitivní vliv na náladu a kognitivní funkce.
- Přizpůsobení se životním změnám spojeným s přibývajícím věkem a zachování pocitu smysluplnosti prostřednictvím koníčků nebo dobrovolnické činnosti přispívá k celkové životní spokojenosti.
- Tato informace je prezentována pro informační a vzdělávací účely a nepředstavuje individuální lékařskou ani psychologickou radu.





KROK	PODROBNOSTI	CÍLE PRO VAŠE ZDRAVÍ
Vysoká Konzultace se zdravotnickým odborníkem	- Neprodleně konzultovat zdravotnického odborníka ohledně snížené filtrační schopnosti ledvin (eGFR 49–59), zvýšené alkalické fosfatázy (166 U/L) a zvýšeného bilirubinu (1,9 mg/dL). - Zdravotnický odborník může poté navrhnout doplňující vyšetření a případně doporučit specialistu, pokud to uzná za vhodné.	- Včasné objasnění příčiny odchylek umožní zahájit případnou léčbu nebo sledování dříve, než by mohlo dojít k zhoršení. - Proaktivní přístup k vlastnímu zdraví je nejlepší investicí do budoucnosti.
Vysoká Odvykání kouření	- Stanovit si konkrétní datum pro ukončení nebo výrazné omezení kouření. - Zvážit využití nikotinových náhrad (náplasti, žvýkačky) a kontaktovat linku pro odvykání kouření. - Informovat blízké osoby o tomto rozhodnutí pro získání podpory.	- Ukončení kouření zlepší funkci cév, plic a imunitního systému. - Již po několika týdnech bez cigaret se zlepšuje krevní oběh a snižuje se riziko srdečních a cévních onemocnění.
Střední Ochrana ledvin	- Omezit příjem soli na méně než 5 g denně (přibližně 1 čajová lžička), zajistit příjem 1,5–2 litrů tekutin denně a vyhnout se volně prodejným protizánětlivým lékům (ibuprofen, diklofenak). - Při příštím odběru za 3 měsíce požádat o kontrolu kreatininu a eGFR.	- Ochrana ledvin před dalším zatížením pomáhá zachovat jejich filtrační schopnost a předejít případnému zhoršení. - Malé každodenní kroky mohou mít velký dopad na dlouhodobé zdraví ledvin.
Střední Strava a výživa	- Zařadit 2–3 porce mléčných výrobků denně a 2 porce tučných ryb týdně pro podporu kostí. - Nahradit bílé pečivo celozrnným a zvýšit příjem ovoce a zeleniny na alespoň 5 porcí denně. - Používat bylinky a koření místo soli.	- Vyvážená strava podporuje zdraví kostí, ledvin i imunitního systému. - Dostatečný příjem vápníku a vitamínu D z potravy pomáhá udržovat pevné kosti a správnou funkci organismu.
Střední Řízení pylové alergie	- Sledovat pylové předpovědi a omezit pobyt venku v období vysokých pylových koncentrací. - Po návratu z venku se osprchovat a převléknout. - Zvážit použití pylových filtrů na okna.	- Snížení kontaktu s pylovými alergenými může pomoci zmírnit zátěž imunitního systému a přispět k normalizaci globulinů. - Lepší kontrola alergie zvyšuje celkovou kvalitu života.
Střední Pravidelné měření krevního tlaku	- Pořádit si domácí tlakoměr a měřit krevní tlak alespoň 2krát týdně, vždy ve stejnou dobu a v klidu. - Zaznamenávat hodnoty pro sdílení se zdravotnickým odborníkem při příští návštěvě.	- Včasné odhalení případného zvýšeného krevního tlaku umožní zahájit preventivní opatření dříve, než dojde k poškození cév nebo ledvin. - Rodinná anamnéza vysokého krevního tlaku zvyšuje důležitost tohoto sledování.
Nízká Pokračování ve fyzické aktivitě	- Pokračovat v pravidelné fyzické aktivitě přesahující 150 minut týdně. - Doplnit o 2–3 silová cvičení týdně (cviky s vlastní vahou, lehké činky) pro podporu kostní tkáně.	- Pravidelný pohyb udržuje zdravé srdce, cévy, kosti i metabolismus. - Silová cvičení navíc stimulují kostní tkáň a pomáhají předcházet úbytku svalové hmoty s přibývajícím

- Dbát na dostatečnou hydrataci během cvičení. věkem.

Nízká

Kvalitní spánek a relaxace

- Usilovat o 7–8 hodin spánku za noc s pravidelným časem usínání.
- Omezit obrazovky 60 minut před spaním a zařadit 10–15 minut denní dechové cvičení pro snížení napětí.
- Kvalitní spánek podporuje regeneraci těla, imunitní systém a duševní pohodu.
- Pravidelný spánkový režim pomáhá tělu efektivněji se zotavovat a lépe zvládat každodenní zátěž.





Otázky, na které se můžete zeptat svého lékaře

1

LEDVINY

Výsledky ukazují sníženou filtrační schopnost ledvin (eGFR 49–59) a zvýšený kreatinin. Může to být ovlivněno pravidelným cvičením a vyšší svalovou hmotou, nebo je potřeba provést další vyšetření ledvin?

2

JÁTRA A KOSTI

Alkalická fosfatáza je výrazně zvýšená (166 U/L), zatímco ostatní jaterní enzymy jsou v normě. Bylo by vhodné provést doplňující vyšetření (například GGT) k rozlišení, zda zvýšení pochází z kostí nebo z jater?

3

BILIRUBIN

Celkový bilirubin je zvýšený na 1,9 mg/dL při normálních jaterních enzymech. Může se jednat o Gilbertův syndrom, nebo je potřeba provést další vyšetření k vyloučení jiných příčin?

4

PREVENCE

V rodinné anamnéze je vysoký krevní tlak. Bylo by vhodné pravidelně měřit krevní tlak a jak často by měly probíhat preventivní kontroly krevního obrazu a ledvinových funkcí?

5

KOURENÍ

Kouření 3 cigaret denně může přispívat k některým zjištěným odchylkám (zvýšený MPV, snížené leukocyty). Jaké konkrétní kroky a pomůcky pro odvykání kouření by byly v tomto případě nejvhodnější?



K čemu nástroj slouží: Řešení Blood Interpretation není určeno k tomu, aby léčilo, určovalo diagnózu nebo uzdravovalo jakékoli onemocnění. Má vám pomoci lépe porozumět vašim výsledkům, než je proberete se svým lékařem. Za žádných okolností nenahrazuje doporučení lékaře. Před jakýmkoli rozhodnutím týkajícím se vašeho zdraví i před léčbou jakéhokoli onemocnění se obraťte na svého lékaře nebo na jiného kvalifikovaného zdravotníka.



Meze umělé inteligence: Tuto zprávu vytvořila umělá inteligence, nikoli zdravotník, a proto může obsahovat chyby. Její přínos navíc přímo závisí na informacích, které jste uvedli. Pokud chybí důležité souvislosti nebo ve vašich laboratorních výsledcích scházejí podstatné hodnoty, vychází vysvětlení jen z části údajů a může být neúplné nebo pro vaši situaci nepřesné.

