Blood Interpretation

Blood Interpretation-rapport

En grundig og personlig gennemgang, der samler alle dine data.

ALDER	KØN	VÆGT	HØJDE	BMI
61	Mand	77 kg	183 cm	23

ÅRSAG TIL ANALYSEN
Rutinemæssigt helbredstjek

ALKOHOLFORBRUG
Lejlighedsvis

TOBAKSFORBRUG
3 cigaretter om dagen

FYSISK AKTIVITET
Mere end 150 minutter om ugen

SÆRLIG KOST
Nej

EGEN SYGEHISTORIE
Nej

SYGDOMME I FAMILIEN
Forhøjet blodtryk

AKTUEL MEDICIN
Nej

AKTUELLE SYMPTOMER
Nej

ALLERGI
Pollen

AI-rapport : 15/10/2026

Blood Interpretation-rapporten er et informations- og læringsværktøj, som er genereret af AI. Den hjælper dig med at forstå dine prøvesvar og forberede dig til samtalen med din læge. Den erstatter på ingen måde din læges rådgivning og er hverken en diagnose eller en behandling.

OVERBLIK

Opsummering af dine resultater

Kræver opfølgning hos lægen

Nyrefunktion – Nedsat

- Nyrefunktionen viser tegn på nedsat filtreringsevne.
- Kreatininniveauet er forhøjet (1.5 mg/dL mod en øvre grænse på 1.3 mg/dL), og den estimerede nyrefiltrationshastighed (eGFR) ligger mellem 49 og 59 mL/min/1.73m², hvilket er under den forventede grænse på 60.
- Dette kan tyde på en let til moderat nedsat nyrefunktion, som kan skyldes aldersrelaterede ændringer, muligvis forstærket af tobaksforbrug og eventuel uopdaget forhøjet blodtryk (som er til stede i familiehistorikken).
- Det er vigtigt at bemærke, at en enkelt måling ikke er tilstrækkelig til at stille en diagnose om kronisk nyresygdom – dette kræver, at ændringerne er til stede i mindst tre måneder.
- En medicinsk konsultation er nødvendig for at drøfte disse resultater og planlægge opfølgende undersøgelser, herunder en urinprøve for albumin, og kun en sundhedsprofessionel kan fortolke dem korrekt og beslutte de næste skridt.

Leverenzymer og bilirubinstofskifte – Delvist forstyrret

- Leverens overordnede funktion ser ud til at være velbevaret, da de to vigtigste leverenzymer (AST og ALT) begge er normale.
- Dog er alkalisk fosfatase markant forhøjet (166 U/L mod en øvre grænse på 116 U/L), og total bilirubin er næsten dobbelt så høj som den øvre grænse (1.9 mg/dL mod 1.0 mg/dL).
- Den forhøjede alkaliske fosfatase kan stamme fra knogler eller lever, og yderligere undersøgelser er nødvendige for at afklare kilden.
- Det forhøjede bilirubin skyldes sandsynligvis en ufarlig arvelig tilstand (Gilberts syndrom), men dette bør bekræftes.
- En medicinsk konsultation er nødvendig for at udrede disse fund, og kun en sundhedsprofessionel kan fortolke dem korrekt, stille en diagnose og beslutte de næste skridt.

Til observation

Immunforsvar og hvide blodlegemer – Let påvirket

- Antallet af hvide blodlegemer (4.0 K/mcL) ligger en smule under referenceområdet (4.8-10.8 K/mcL).
- Hvide blodlegemer er kroppens forsvar mod infektioner, og et let nedsat niveau kan skyldes en nylig mild virusinfektion eller naturlig individuel variation.
- Da der ikke rapporteres om aktuelle symptomer som feber eller hyppige infektioner, er dette fund ikke umiddelbart bekymrende.
- Det anbefales at drøfte dette resultat med en sundhedsprofessionel ved næste konsultation, som kan vurdere, om en kontrolprøve er relevant.

Blodpladeprofil – Let ændret

- Blodpladetallet er normalt (151 K/mcL), men det gennemsnitlige blodpladevolumen (MPV) er let forhøjet (10.2 fL mod en øvre grænse på 9.6 fL).
- Et forhøjet MPV betyder, at blodpladerne i gennemsnit er lidt større end normalt, hvilket ofte ses, når knoglemarven producerer nye, unge blodplader – typisk når blodpladetallet ligger i den nedre del af normalområdet.
- Tobaksforbrug kan også bidrage til denne ændring.
- Dette fund er ikke bekymrende i sig selv, men det anbefales at nævne det ved næste konsultation hos en sundhedsprofessionel.

Syre-base-balance – Let forskudt

- CO2-niveauet (bikarbonat) er marginalt forhøjet (30 mod en øvre grænse på 29).
- Denne meget beskedne afvigelse kan skyldes let dehydrering på tidspunktet for blodprøvetagningen.
- Alle øvrige elektrolytter (natrium, kalium, klorid) er normale, og anion gap er normalt, hvilket taler imod en alvorlig syre-base-forstyrrelse.
- En simpel kontrol ved næste blodprøve er tilstrækkelig, og resultatet kan drøftes med en sundhedsprofessionel.

Normal

Røde blodlegemer og ilttransport – Normal

- Alle markører for røde blodlegemer er inden for normalområdet.
- Antallet af røde blodlegemer, hæmoglobin, hæmatokrit, cellestørrelse (MCV), iltindhold pr. celle (MCH), koncentration (MCHC) og størrelsesvariation (RDW) er alle normale.
- Dette tyder på en sund produktion af røde blodlegemer og en effektiv ilttransport i kroppen.

Blodsukkerkontrol – Normal

- Både fastende blodsukker (94 mg/dL) og det langsigtede blodsukkermål HbA1c (5.5 %) er inden for normalområdet.
- Dette tyder på en sund og stabil blodsukkerkontrol over de seneste 2-3 måneder.
- Der er ingen tegn på diabetes eller forstadier hertil.

Fedtstofprofil (Lipider) – Normal

- Totalkolesterol (175 mg/dL), triglycerider (113 mg/dL), HDL-kolesterol (48 mg/dL) og LDL-kolesterol (104 mg/dL) er alle inden for normalområdet.
- Forholdene mellem kolesteroltyperne er også tilfredsstillende.
- Denne lipidprofil tyder på en sund fedtstofbalance i blodet.

Skjoldbruskkirtel og stofskifte – Normal

- TSH-niveauet (2.739 uIU/mL) er normalt, hvilket tyder på, at skjoldbruskkirtlen fungerer korrekt.
- Stofskiftet reguleres som forventet, og der er ingen tegn på over- eller underfunktion af skjoldbruskkirtlen.

Prostatasundhed – Normal

- PSA-niveauet (0.90 ng/dL) er lavt og normalt, hvilket tyder på en sund prostata.
- For mænd over 60 år er dette et betryggende resultat.
- Regelmæssig kontrol anbefales som en del af det rutinemæssige helbredstjek.

Elektrolyt- og væskebalance – Normal

- Natrium (140 mEq/L), kalium (4.5 mmol/L), klorid (105 mEq/L) og osmolalitet (281 mOsm/kg) er alle inden for normalområdet.
- Anion gap er ligeledes normalt.
- Dette tyder på en velfungerende regulering af kroppens væske- og elektrolytbalance.

Proteiner og ernæringsstatus – Normal

- Totalprotein (7.9 g/dL), albumin (4.4 g/dL), globulin (4 g/dL) og albumin/globulin-ratioen (1.0) er alle inden for normalområdet.
- Calcium og korrigeret calcium er ligeledes normale.
- Dette tyder på en god ernæringstilstand og velfungerende lever- og immunfunktion.

GENNEMGANG VÆRDI FOR VÆRDI

Forklaring af dine resultater

Kræver opfølgning hos lægen

Alkalisk fosfatase (Alk Phos)

Kræver opfølgning hos lægen

166 U/L

Referenceinterval : 46–116 U/L

Det er et enzym, der findes i knogler og lever – som en bygningsarbejder, der er aktiv både på byggepladser (knogler) og i fabrikker (leveren).

- Resultatet viser en betydelig afvigelse fra referenceområdet, da værdien er markant forhøjet.
- Alkalisk fosfatase er et enzym, der primært stammer fra knogler og lever.
- Den mest sandsynlige årsag til denne forhøjelse er øget knogleomsætning, da mænd over 60 år kan opleve ændringer i knoglestofskiftet, og enzymet kan stige som følge heraf.
- En anden mulig årsag er en leverrelateret tilstand, selvom de øvrige levermarkører (AST og ALT) begge er normale, hvilket gør en alvorlig leversygdom mindre sandsynlig.
- Denne markante forhøjelse kræver særlig opmærksomhed, fordi den kan afspejle en underliggende tilstand i knogler eller lever, som bør identificeres.
- I mellemtiden kan det være gavnligt at sikre et tilstrækkeligt indtag af calcium og D-vitamin gennem kosten (f.eks. mejeriprodukter, fede fisk), opretholde regelmæssig vægtbærende motion som allerede praktiseret, og undgå overdrevent alkoholforbrug.
- En medicinsk konsultation er nødvendig for at drøfte dette resultat, da yderligere undersøgelser (f.eks.
- GGT, D-vitamin, knoglescanning) kan være relevante, og kun en sundhedsprofessionel kan fortolke det korrekt, stille en diagnose og beslutte de næste skridt.

Kreatinin

Kræver opfølgning hos lægen

1.5 mg/dL

Referenceinterval : 0.6–1.3 mg/dL

Det er et affaldsprodukt fra musklerne, som nyrerne skal fjerne – som asken efter et bål, der skal ryddes op.

- Resultatet viser en betydelig afvigelse fra referenceområdet.
- Et forhøjet kreatininniveau kan tyde på, at nyrerne ikke filtrerer blodet så effektivt som forventet.
- Den mest sandsynlige årsag er en nedsat nyrefunktion, hvilket understøttes af den estimerede glomerulære filtrationshastighed (eGFR), der også er nedsat.
- En anden mulig årsag er let dehydrering på tidspunktet for blodprøvetagningen, som midlertidigt kan hæve kreatininniveauet.
- Denne forhøjelse kræver særlig medicinsk opmærksomhed, fordi nyrerne spiller en afgørende rolle i at rense blodet for affaldsstoffer og regulere væskebalancen.
- I mellemtiden kan det være gavnligt at sikre et dagligt væskeindtag på ca.
- 1,5-2 liter vand, begrænse indtaget af forarbejdede fødevarer med højt saltindhold, og fortsætte den regelmæssige fysiske aktivitet i moderat intensitet.
- En medicinsk konsultation er nødvendig for at drøfte dette resultat og den nedsatte eGFR, da yderligere undersøgelser (f.eks. urinprøve for albumin) kan være relevante, og kun en sundhedsprofessionel kan fortolke det korrekt, stille en diagnose og beslutte de næste skridt.

eGFR (Estimeret glomerulær filtrationshastighed)

Kræver opfølgning hos lægen

49–59 mL/min/1.73m²

Referenceinterval : ≥ 60 mL/min/1.73m²

Det er et mål for nyrernes filtreringsevne – som gennemstrømningshastigheden i et vandfilter, der viser, hvor hurtigt nyrerne kan rense blodet.

- Resultatet viser en betydelig afvigelse fra det forventede niveau.
- Den estimerede nyrefiltrationshastighed ligger under 60 mL/min/1.73m², hvilket kan tyde på en let til moderat nedsat nyrefunktion.
- Den mest sandsynlige årsag er en aldersrelateret nedgang i nyrefunktionen, som kan forstærkes af faktorer som tobaksforbrug, da rygning er kendt for at påvirke blodkarrene i nyrerne negativt – og der ryges 3 cigaretter dagligt.
- En anden mulig årsag er forhøjet blodtryk, som er til stede i familiehistorikken, og som, hvis det er uopdaget, kan belaste nyrerne over tid.
- Denne nedsatte filtrationshastighed kræver særlig opmærksomhed, fordi vedvarende nedsat nyrefunktion kan udvikle sig over tid, hvis de underliggende årsager ikke identificeres og håndteres.
- I mellemtiden kan det være gavnligt at reducere saltindtaget til under 5-6 gram dagligt, undgå regelmæssig brug af smertestillende medicin uden lægelig vejledning, og overveje at reducere eller stoppe tobaksforbruget.
- En medicinsk konsultation er nødvendig for at drøfte dette resultat, da yderligere undersøgelser (herunder urinprøve for albumin og opfølgende blodprøver) er relevante for at afklare, om der er tale om kronisk nyresygdom, og kun en sundhedsprofessionel kan fortolke det korrekt, stille en diagnose og beslutte de næste skridt.

Total bilirubin

Kræver opfølgning hos lægen

1.9 mg/dL

Referenceinterval : 0.1–1.0 mg/dL

Det er et gult farvestof, der dannes, når gamle røde blodlegemer nedbrydes – som affald fra en genbrugsstation, som leveren skal behandle og udskille.

- Resultatet viser en betydelig afvigelse fra referenceområdet, da værdien er næsten dobbelt så høj som den øvre grænse.
- Bilirubin er et nedbrydningsprodukt fra røde blodlegemer, som leveren normalt behandler og udskiller.
- Den mest sandsynlige årsag er Gilberts syndrom, en ufarlig og arvelig tilstand, hvor leveren er lidt langsommere til at behandle bilirubin – dette er den hyppigste årsag til isoleret forhøjet bilirubin hos ellers raske personer, og det understøttes af, at leverenzymerne (AST og ALT) begge er helt normale.
- En anden mulig årsag er tobaksforbrug, da rygning kan påvirke leverens stofskifte.
- Denne forhøjelse kræver opmærksomhed, fordi det er vigtigt at udelukke andre årsager til forhøjet bilirubin, selvom det mest sandsynlige scenarie er godartet.
- I mellemtiden kan det være gavnligt at sikre tilstrækkelig hydrering med 1,5-2 liter vand dagligt, begrænse alkoholindtaget for at aflaste leveren, og spise en varieret kost rig på grøntsager og fuldkorn.
- En medicinsk konsultation er nødvendig for at drøfte dette resultat, da yderligere undersøgelser (f.eks. opdeling i direkte og indirekte bilirubin) kan være relevante, og kun en sundhedsprofessionel kan fortolke det korrekt, stille en diagnose og beslutte de næste skridt.

Til observation

WBC (Leukocytter)

Til observation

4.0 K/mcL

Referenceinterval : 4.8–10.8 K/mcL

Det er kroppens forsvarsstyrke – som politibetjente, der patruljerer i blodet for at beskytte mod infektioner og fremmede stoffer.

- Resultatet ligger en smule under referenceområdet.
- En let nedsat mængde af hvide blodlegemer kan skyldes flere årsager.
- Den mest sandsynlige forklaring er en nylig mild virusinfektion, som kroppen allerede har bekæmpet, da virus midlertidigt kan undertrykke produktionen af hvide blodlegemer.
- En anden mulighed er naturlig individuel variation, da nogle raske mennesker har et lidt lavere niveau end gennemsnittet.
- Afvigelsen er beskeden, og da der ikke rapporteres om aktuelle symptomer som feber eller hyppige infektioner, er dette ikke umiddelbart bekymrende.
- Det kan være en god idé at sikre tilstrækkelig søvn (7-8 timer pr. nat), spise mindst 5 portioner frugt og grøntsager dagligt for at understøtte immunforsvaret, og undgå unødig stress.
- Det anbefales at drøfte dette let afvigende resultat med en sundhedsprofessionel, som er den eneste, der kan fortolke det korrekt, stille en diagnose og beslutte de næste skridt.

MPV (Gennemsnitligt blodpladevolumen)

Til observation

10.2 fL

Referenceinterval : 6.8–9.6 fL

Det er størrelsen på hver enkelt reparationsarbejder – større blodplader kan være mere aktive, ligesom større murere kan dække mere af et hul.

- Resultatet ligger en smule over referenceområdet.
- Et let forhøjet gennemsnitligt blodpladevolumen betyder, at blodpladerne i gennemsnit er lidt større end normalt.
- Den mest sandsynlige årsag er, at knoglemarven producerer nye, unge blodplader, som naturligt er større – dette ses ofte, når blodpladetallet ligger i den nedre del af normalområdet, som det gør her (151 K/mcL).
- En anden mulig forklaring er tobaksforbrug, da rygning kan påvirke blodpladernes størrelse og aktivitet, og det er relevant, da der ryges 3 cigaretter dagligt.
- Denne lette forhøjelse er ikke umiddelbart bekymrende i sig selv, især da blodpladetallet er normalt.
- Det kan være gavnligt at reducere tobaksforbruget gradvist, spise fede fisk som laks eller makrel 2-3 gange om ugen for at understøtte blodkarrenes sundhed, og dyrke regelmæssig motion, som allerede er en del af hverdagen.
- Det anbefales at nævne dette resultat ved næste konsultation hos en sundhedsprofessionel, som er den eneste, der kan vurdere det korrekt og afgøre, om yderligere opfølgning er nødvendig.

CO2 (Total kuldioxid / Bikarbonat)

Til observation

30

Referenceinterval : 23–29 mmol/L

Det er et mål for kroppens syre-base-balance – som en pH-måler i en swimmingpool, der sikrer, at vandet hverken er for surt eller for basisk.

- Resultatet ligger en smule over det typiske referenceområde.
- Et let forhøjet CO2-niveau (som hovedsageligt afspejler bikarbonat i blodet) kan tyde på en mild metabolisk alkalose, altså en let forskydning i kroppens syre-base-balance mod den basiske side.
- Den mest sandsynlige årsag er let dehydrering på tidspunktet for blodprøvetagningen, da væsketab kan koncentrere bikarbonat i blodet.
- En anden mulighed er, at kroppen kompenserer for en let ændring i vejrtrækningsmønsteret.
- Afvigelsen er meget beskeden (kun 1 enhed over grænsen), og da natrium, kalium og klorid alle er normale, er der ingen tegn på en alvorlig ubalance.
- Det kan være gavnligt at sikre et dagligt væskeindtag på ca.
- 1,5-2 liter vand, undgå langvarig faste før blodprøver ud over det anbefalede, og opretholde en varieret kost med frugt og grøntsager.
- Det anbefales at drøfte dette resultat med en sundhedsprofessionel ved næste konsultation, da kun en læge kan fortolke det korrekt i sammenhæng med den samlede helbredstilstand.

Normal

RBC (Røde blodlegemer)

Normal

4.78 x10^6/mcL

Referenceinterval : 4.70–6.10 x10^6/mcL

Det er kroppens leveringslastbiler – de transporterer ilt fra lungerne ud til alle kroppens celler, ligesom lastbiler leverer varer til butikker.

- Antallet af røde blodlegemer ligger inden for normalområdet, hvilket tyder på, at kroppen producerer tilstrækkeligt med ilttransporterende celler.

Hgb (Hæmoglobin)

Normal

15.0 g/dL

Referenceinterval : 13.7–16.7 g/dL

Det er lasten i leveringslastbilerne – det iltbærende protein inde i de røde blodlegemer, der giver blodet dets røde farve og sørger for, at ilten når frem.

- Hæmoglobinniveauet er normalt, hvilket betyder, at blodets evne til at transportere ilt rundt i kroppen er velfungerende.

Hct (Hæmatokrit)

Normal

45.4 %

Referenceinterval : 40.0–50.0 %

Det er andelen af blodet, der udgøres af røde blodlegemer – som forholdet mellem faste dele og væske i en smoothie.

- Hæmatokritværdien ligger inden for normalområdet, hvilket tyder på en god balance mellem røde blodlegemer og blodvæske.

MCV (Gennemsnitligt cellevolumen)

Normal

95.0 fL

Referenceinterval : 80.0–100.0 fL

Det er størrelsen på hver leveringslastbil – det fortæller, om de røde blodlegemer er for store, for små eller lige tilpas.

- Størrelsen på de røde blodlegemer er normal, hvilket tyder på, at de dannes korrekt i knoglemarven.

MCH (Gennemsnitligt cellehæmoglobin)

Normal

31.4 pg

Referenceinterval : 27.0–34.0 pg

Det er mængden af last (ilt) i hver enkelt leveringslastbil – altså hvor meget ilt hver rød blodcelle bærer.

- Mængden af iltbærende protein i hver rød blodcelle er normal, hvilket understøtter en effektiv ilttransport.

MCHC (Gennemsnitlig cellehæmoglobinkoncentration)

Normal

33.0 g/dL

Referenceinterval : 31.0–36.0 g/dL

Det er koncentrationen af last i hver leveringslastbil – hvor tæt pakket ilten er inde i hver rød blodcelle.

- Koncentrationen af iltbærende protein i de røde blodlegemer er normal, hvilket bekræfter, at cellerne er velfyldte og fungerer optimalt.

RDW-CV (Erytrocytfordelingsbredde)

Normal

13.1 %

Referenceinterval : 10.0–15.0 %

Det er et mål for, hvor ensartede leveringslastbilerne er i størrelse – ligesom at tjekke, om alle lastbiler i en flåde har samme størrelse.

- Variationen i størrelsen af de røde blodlegemer er normal, hvilket tyder på en ensartet og sund produktion af blodceller.

Blodplader (Trombocytter)

Normal

151 K/mcL

Referenceinterval : 150–440 K/mcL

Det er kroppens reparationshold – små celler, der klumper sammen for at stoppe blødninger, ligesom murere, der lukker et hul i en mur.

- Blodpladetallet ligger lige inden for normalområdet, hvilket tyder på, at kroppens evne til at stoppe blødninger er bevaret.

Natrium

Normal

140 mEq/L

Referenceinterval : 136–145 mEq/L

Det er kroppens vandbalancemester – et mineral, der styrer, hvor meget vand der holdes i og uden for cellerne, ligesom en sluseport regulerer vandstanden.

- Natriumniveauet er normalt, hvilket tyder på en velfungerende væskebalance i kroppen.

Kalium

Normal

4.5 mmol/L

Referenceinterval : 3.5–5.1 mmol/L

Det er et vigtigt mineral for muskler og hjerte – som et batteri, der holder kroppens elektriske system kørende.

- Kaliumniveauet er normalt, hvilket tyder på, at muskler og hjerte har den rette elektriske balance til at fungere korrekt.

Klorid

Normal

105 mEq/L

Referenceinterval : 98–107 mEq/L

Det er natriums makker i væskebalancen – de to arbejder sammen som et par, der holder kroppens væske og syre-base-balance stabil.

- Kloridniveauet er normalt, hvilket bekræfter en sund væske- og syre-base-balance i kroppen.

AST (Aspartataminotransferase)

Normal

24 U/L

Referenceinterval : 15–37 U/L

Det er et enzym fra leveren og hjertet – som en alarm, der kan gå i gang, hvis disse organer er under pres.

- AST-niveauet er normalt, hvilket tyder på, at leveren og hjertet fungerer uden tegn på belastning.

ALT (Alaninaminotransferase)

Normal

13 U/L

Referenceinterval : 12–78 U/L

Det er leverens egen alarm – et enzym, der primært stammer fra leveren og stiger, hvis leveren er irriteret eller beskadiget.

- ALT-niveauet er normalt, hvilket bekræfter, at leveren ikke viser tegn på skade eller betændelse.

BUN (Blod-urinstof-nitrogen)

Normal

18 mg/dL

Referenceinterval : 7–18 mg/dL

Det er et mål for, hvor godt nyrerne renser affaldsstoffer fra blodet – som at tjekke, om et vandfilter fjerner urenheder effektivt.

- BUN-niveauet ligger i den øvre del af normalområdet.
- I sammenhæng med det forhøjede kreatinin bør nyrefunktionen drøftes med en sundhedsprofessionel.

Glukose (Blodsukker)

Normal

94 mg/dL

Referenceinterval : 74–106 mg/dL

Det er kroppens brændstofmåler – det viser, hvor meget sukker der er i blodet, ligesom en benzinmåler viser brændstofniveauet i en bil.

- Blodsukkerniveauet er normalt, hvilket tyder på en sund regulering af kroppens energiforsyning.
- Dette understøttes af et normalt HbA1c-niveau.

BUN/Kreatinin-ratio

Normal

12.0

Referenceinterval : 10–20

Det er forholdet mellem to affaldsmarkører – som at sammenligne to forskellige typer affald for at forstå, om nyrerne eller andre faktorer er årsagen.

- Forholdet mellem BUN og kreatinin er normalt, hvilket tyder på, at den forhøjede kreatininværdi sandsynligvis skyldes en nyrefunktionsændring snarere end dehydrering eller blødning.

Calcium

Normal

9.4 mg/dL

Referenceinterval : 8.3–10.6 mg/dL

Det er kroppens byggemateriale til knogler og tænder – som cement i en bygning, der også hjælper muskler og nerver med at fungere.

- Calciumniveauet er normalt, hvilket tyder på en god balance i kroppens calcium.
- Albuminniveauet er også normalt, hvilket gør den korrigerede calciumværdi (9 mg/dL) pålidelig.

Totalprotein

Normal

7.9 g/dL

Referenceinterval : 6.4–8.2 g/dL

Det er den samlede mængde proteiner i blodet – som den totale arbejdsstyrke i en virksomhed, der udfører mange forskellige opgaver.

- Det samlede proteinniveau i blodet er normalt, hvilket tyder på en god ernæringstilstand og velfungerende lever.

Albumin

Normal

4.4 g/dL

Referenceinterval : 3.4–5.0 g/dL

Det er blodets vigtigste transportprotein – som en taxa, der fragter stoffer rundt i blodet og holder væsken inde i blodkarrene.

- Albuminniveauet er normalt, hvilket tyder på en velfungerende lever og god ernæringsstatus.

Korrigeret calcium

Normal

9 mg/dL

Referenceinterval : 8.3–10.6 mg/dL

Det er calciumværdien justeret for albuminmængden – som at korrigere en måling for at få det mest præcise billede af den reelle calciumbalance.

- Den korrigerede calciumværdi er normal, hvilket bekræfter en sund calciumbalance i kroppen.

Globulin

Normal

4 g/dL

Referenceinterval : 2.0–4.5 g/dL

Det er en gruppe proteiner i blodet, der bl.a. hjælper immunforsvaret – som sikkerhedsvagter, der beskytter kroppen mod infektioner.

- Globulinniveauet er normalt, hvilket tyder på et velfungerende immunforsvar.

A/G-ratio (Albumin/Globulin-ratio)

Normal

1

Referenceinterval : 1.0–2.5

Det er forholdet mellem de to hovedtyper af proteiner i blodet – som balancen mellem transportarbejdere og sikkerhedsvagter i en virksomhed.

- Forholdet mellem albumin og globulin ligger i den nedre del af normalområdet, men er stadig inden for det acceptable.
- Begge proteintyper er i balance.

Anion Gap

Normal

10

Referenceinterval : 3–12 mEq/L

Det er en beregning, der viser balancen mellem positivt og negativt ladede stoffer i blodet – som en regnskabskontrol, der sikrer, at alt stemmer.

- Anion gap er normalt, hvilket bekræfter en sund syre-base-balance i kroppen.

Hæmoglobin A1c (HbA1c)

Normal

5.5 %

Referenceinterval : 4.8–5.9 %

Det er et mål for det gennemsnitlige blodsukker over de sidste 2-3 måneder – som et gennemsnit af alle brændstofmålinger over en længere periode.

- HbA1c-niveauet er normalt, hvilket tyder på en sund og stabil blodsukkerkontrol over de seneste 2-3 måneder.
- Der er ingen tegn på diabetes eller forstadier hertil.

Osmolalitet

Normal

281 mOsm/kg

Referenceinterval : 275–295 mOsm/kg

Det er et mål for koncentrationen af opløste stoffer i blodet – som at måle, hvor salt en suppe er, for at sikre den rette balance.

- Osmolaliteten er normal, hvilket bekræfter en velfungerende væske- og elektrolytbalance i kroppen.

Triglycerider

Normal

113 mg/dL

Referenceinterval : 30–150 mg/dL

Det er en type fedt i blodet, der stammer fra kosten – som brændstof i reserve, der opbevares til senere brug.

- Triglyceridniveauet er normalt, hvilket tyder på en sund fedtstofbalance i blodet.

Totalkolesterol

Normal

175 mg/dL

Referenceinterval : 0–200 mg/dL

Det er den samlede mængde kolesterol i blodet – som den totale mængde fedt i kroppens transportsystem.

- Det samlede kolesterolniveau er normalt, hvilket tyder på en sund fedtstofbalance.

HDL-kolesterol

Normal

48 mg/dL

Referenceinterval : 40–60 mg/dL

Det er en type kolesterol, der hjælper med at fjerne overskydende fedt fra blodkarrene – som en oprydningspatrulje, der holder vejene rene.

- HDL-kolesterolniveauet er inden for normalområdet.
- Nyere forskning viser, at HDL-kolesterol ikke er en pålidelig markør for beskyttelse mod hjerte-kar-sygdomme, og et normalt niveau bør ses i sammenhæng med de øvrige lipidværdier.

Kolesterol/HDL-ratio

Normal

4

Referenceinterval : < 5

Det er forholdet mellem det samlede kolesterol og HDL – som en balancevægt, der viser, om der er for meget fedt i forhold til oprydningskapaciteten.

- Forholdet mellem totalkolesterol og HDL er normalt, hvilket tyder på en acceptabel balance i fedtstofprofilen.

LDL-kolesterol

Normal

104 mg/dL

Referenceinterval : < 116 mg/dL (< 3.0 mmol/L, lav kardiovaskulær risiko)

Det er den type kolesterol, der kan aflejres i blodkarrenes vægge – som affald, der kan blokere et rør, hvis der er for meget af det.

- LDL-kolesterolniveauet er normalt i henhold til den anbefalede grænse for lav kardiovaskulær risiko.
- Laboratoriet angav en referenceværdi på 120-246 U/L, men denne synes fejlagtig (forkert enhed og interval).
- Den klinisk relevante grænse for LDL-kolesterol er baseret på kardiovaskulær risikoprofil.
- Med en familiehistorik med forhøjet blodtryk og aktuelt tobaksforbrug placeres risikoprofilen i kategorien moderat, men da LDL-værdien (104 mg/dL, svarende til ca.
- 2.69 mmol/L) ligger under grænsen for lav risiko (< 3.0 mmol/L), er resultatet tilfredsstillende.

LDL/HDL-ratio

Normal

2

Referenceinterval : < 3.5

Det er forholdet mellem det «skadelige» og det «opryddende» kolesterol – som balancen mellem affald og oprydning i blodkarrene.

- Forholdet mellem LDL og HDL er normalt, hvilket tyder på en sund balance i fedtstofprofilen.

TSH (Thyroideastimulerende hormon)

Normal

2.739 uIU/mL

Referenceinterval : 0.358–3.740 uIU/mL

Det er et hormon, der styrer skjoldbruskkirtlen – som en termostat, der regulerer kroppens stofskifte og energiniveau.

- TSH-niveauet er normalt, hvilket tyder på, at skjoldbruskkirtlen fungerer korrekt og regulerer stofskiftet som den skal.

PSA Total (Prostataspecifikt antigen)

Normal

0.90 ng/dL

Referenceinterval : 0.00–4.00 ng/dL

Det er et protein produceret af prostata – som en indikator for prostataens tilstand, ligesom en temperaturmåler viser, om noget er normalt.

- PSA-niveauet er normalt og lavt, hvilket tyder på en sund prostata uden tegn på unormal aktivitet.

ANBEFALINGER

Råd om trivsel

Konsultation hos sundhedsprofessionel

- Flere resultater i denne analyse kræver medicinsk opfølgning, herunder den nedsatte nyrefunktion (forhøjet kreatinin og nedsat eGFR), den markant forhøjede alkaliske fosfatase og det forhøjede bilirubin.
- Det anbefales at konsultere en sundhedsprofessionel snarest muligt for at drøfte disse fund og planlægge eventuelle yderligere undersøgelser.
- Sundhedsprofessionellen kan herefter henvise til en specialist, hvis det skønnes nødvendigt.
- Denne rapport er et værktøj, der er designet til at lette forståelsen af disse resultater, udelukkende til informations- og uddannelsesmæssige formål.
- Den erstatter ikke medicinsk rådgivning på nogen måde.
- Derfor er det vigtigt at konsultere en læge, før der træffes beslutninger vedrørende helbredet eller påbegyndes behandling for en medicinsk tilstand.

Vægtregulering

- For en 61-årig mand med en højde på 183 cm og en vægt på 77 kg er BMI beregnet til 23.0, hvilket ligger inden for det normale område (18.5-24.9) og er et sundt niveau.
- Denne vægt understøtter en god generel sundhed og reducerer risikoen for livsstilssygdomme.
- Det er vigtigt at opretholde denne sunde vægt ved at fortsætte med en balanceret kost og regelmæssig motion.
- Hvis vægten ændrer sig markant i fremtiden, kan det være relevant at drøfte det med en sundhedsprofessionel.
- Denne information er udelukkende til uddannelsesmæssige formål og erstatter ikke rådgivning fra en sundhedsprofessionel, som forbliver afgørende for enhver beslutning relateret til vægt.

🥗 Kost og ernæring

- Med en normal BMI og en generelt sund profil er det vigtigt at fokusere kosten på at understøtte nyrefunktionen og den generelle sundhed.
- For at aflaste nyrerne kan det være gavnligt at erstatte forarbejdede fødevarer med højt saltindhold (f.eks. færdigretter, chips) med hjemmelavede måltider med friske ingredienser og krydderier i stedet for salt – et dagligt saltindtag under 5-6 gram er en god rettesnor.
- At inkludere fede fisk som laks, makrel eller sild 2-3 gange om ugen bidrager med omega-3-fedtsyrer, der understøtter hjerte-kar-sundhed.
- Erstatning af smør med ekstra jomfru olivenolie, som bevarer flest gavnlige stoffer når den bruges rå eller tilsættes efter tilberedning (men som også er velegnet til daglig madlavning), er en enkel forbedring.
- Mindst 400 gram grøntsager og frugt dagligt, fordelt over dagens måltider, understøtter den generelle sundhed.
- Fuldkornsprodukter (rugbrød, havregryn, fuldkornsris) bør foretrækkes frem for hvide kornprodukter for at sikre et stabilt blodsukker og godt fiberindtag.
- Da alkalisk fosfatase er forhøjet, er det vigtigt at sikre tilstrækkeligt calcium og D-vitamin gennem kosten – mejeriprodukter, grønne grøntsager som broccoli og grønkål, samt fede fisk er gode kilder.
- Alkoholindtaget bør holdes på et minimum for at aflaste leveren, især i lyset af det forhøjede bilirubin.
- Denne information er udelukkende til uddannelsesmæssige formål og udgør ikke en personlig kostplan, som kræver ekspertise fra en ernæringsprofessionel.

🏃 Fysisk aktivitet og motion

- For en 61-årig mand med en BMI på 23.0 og et aktivitetsniveau på mere end 150 minutter om ugen er det positivt, at de nuværende anbefalinger for fysisk aktivitet allerede opfyldes.
- For at understøtte nyrefunktionen og den generelle sundhed kan det være gavnligt at inkludere en blanding af aerob træning (f.eks. rask gang, cykling eller svømning i 30 minutter, 5 dage om ugen) og styrketræning (2 gange om ugen med fokus på de store muskelgrupper).
- Vægtbærende øvelser som gang og let styrketræning er særligt vigtige for at understøtte knoglesundheden, hvilket er relevant i lyset af den forhøjede alkaliske fosfatase.
- Det er vigtigt at lytte til kroppen og undgå overanstrengelse.
- Denne information er udelukkende til uddannelsesmæssige formål og udgør ikke et personligt træningsprogram, som ideelt set bør udvikles med en kvalificeret professionel.

🧘 Stresshåndtering og afslapning

- For en 61-årig mand med en familiehistorik med forhøjet blodtryk er stresshåndtering særligt relevant, da kronisk stress kan påvirke blodtrykket og den generelle sundhed.
- Åndedrætsøvelser som den såkaldte 4-7-8-teknik (indånd i 4 sekunder, hold vejret i 7 sekunder, pust ud i 8 sekunder) kan bruges som en hurtig afspændingsmetode i hverdagen.
- Regelmæssig mindfulness-meditation i 10-15 minutter dagligt har vist sig at reducere stressniveauet og understøtte hjerte-kar-sundhed.
- Ophold i naturen, f.eks. en daglig gåtur i en park eller skov i 20-30 minutter, kan sænke stresshormoner og forbedre humøret.
- Sociale aktiviteter og kontakt med venner og familie er også vigtige for det mentale velbefindende.
- Denne information deles udelukkende til uddannelsesmæssige formål og udgør ikke terapeutiske anbefalinger, som kræver rådgivning fra en kvalificeret professionel.

😴 Søvn og restitution

- For en 61-årig mand anbefaler søvnforskningsorganisationer typisk 7-8 timers søvn pr. nat.
- Da den gennemsnitlige søvnvarighed ikke er oplyst, er det vigtigt at vurdere, om søvnkvaliteten og -varigheden er tilstrækkelig.
- God søvnhygiejne omfatter at gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag (også i weekender), undgå skærme mindst 30 minutter før sengetid, holde soveværelset mørkt og køligt (ca.
- 18°C), og undgå koffein efter kl.
- 14.
- Tilstrækkelig søvn understøtter kroppens reparationsprocesser, herunder nyrefunktionen og immunforsvaret.
- Hvis der opleves problemer med at falde i søvn eller opretholde søvnen, kan afspændingsøvelser før sengetid være gavnlige.
- Denne information deles til uddannelses- og informationsformål og udgør ikke personlige medicinske anbefalinger.

💧 Hydrering

- For en 61-årig mand med en BMI på 23.0 og en let nedsat nyrefunktion er tilstrækkelig hydrering særligt vigtig.
- Et dagligt væskeindtag på ca.
- 1,5-2 liter vand anbefales som udgangspunkt, fordelt jævnt over dagen.
- Vand er den bedste kilde til hydrering, men urte-te og vand med citron tæller også med.
- Det kan være nyttigt at have en vandflaske ved hånden som en påmindelse om at drikke regelmæssigt.
- Tilstrækkelig hydrering hjælper nyrerne med at filtrere affaldsstoffer effektivt og kan bidrage til at holde kreatininniveauet stabilt.
- Alkoholholdige og sukkerholdige drikkevarer bør begrænses, da de kan belaste nyrerne yderligere.
- Denne information er udelukkende til uddannelsesmæssige formål og udgør ikke personlig medicinsk rådgivning.

🛡️ Sygdomsforebyggelse

- Med en familiehistorik med forhøjet blodtryk er det vigtigt at være opmærksom på hjerte-kar-sundhed.
- Regelmæssig blodtryksmåling anbefales – dette kan gøres hos en sundhedsprofessionel eller med et hjemmeblodtryksapparat, f.eks. en gang om måneden.
- Periodisk kontrol af lipidprofil og blodsukker, som allerede er en del af det rutinemæssige helbredstjek, er også relevant.
- Opretholdelse af en sund vægt, regelmæssig motion, begrænset saltindtag og rygestop er de vigtigste forebyggende tiltag mod forhøjet blodtryk.
- Denne information præsenteres til informations- og uddannelsesmæssige formål, og enhver beslutning vedrørende overvågning af arvelige faktorer bør drøftes med en kvalificeret sundhedsprofessionel.

🌿 Allergihåndtering

- Med en pollenallergi er det vigtigt at tage forholdsregler i pollensæsonen for at minimere symptomer.
- Praktiske tiltag omfatter at holde vinduer lukkede i perioder med højt pollenantal (typisk morgen og aften), skifte tøj og vaske hår efter udendørs ophold, og bruge en pollenmåler-app til at planlægge udendørs aktiviteter.
- Nasale skylninger med saltvand kan hjælpe med at fjerne pollen fra næseslimhinden.
- Hvis symptomerne er generende, kan en sundhedsprofessionel rådgive om passende behandlingsmuligheder.
- Denne information er udelukkende til uddannelsesmæssige formål og erstatter ikke den behandlingsplan, der er fastlagt af en sundhedsprofessionel, som forbliver referencen for alle, der lider af allergi.

🚭 Rygestop

- Med et aktuelt forbrug på 3 cigaretter dagligt er det vigtigt at overveje rygestop, da selv et lavt tobaksforbrug påvirker helbredet negativt.
- Rygning er en kendt risikofaktor for nedsat nyrefunktion, og i lyset af de aktuelle nyreresultater er rygestop særligt relevant.
- Fordelene ved at stoppe med at ryge begynder allerede inden for de første 24 timer, hvor blodtrykket og pulsen falder, og inden for et år halveres risikoen for hjerte-kar-sygdomme.
- Praktiske skridt kan omfatte at sætte en stopdato, identificere situationer, der udløser rygetrang, og finde erstatningsstrategier (f.eks. tyggegummi, en kort gåtur).
- Der findes gratis rådgivning og støtte via Stoplinien (tlf.
- 80 31 31 31) og rygestopkurser i kommunalt regi.
- Denne information er udelukkende til uddannelsesmæssige formål og udgør ikke en personlig rygestopplan, som bør udvikles med hjælp fra en sundhedsprofessionel.

🍷 Alkoholhåndtering

- Med et lejlighedsvist alkoholforbrug og et forhøjet bilirubinniveau er det vigtigt at være opmærksom på alkoholindtaget.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler højst 7 genstande om ugen for mænd, fordelt over flere dage, med mindst 2 alkoholfrie dage om ugen.
- Alkohol belaster leveren, som allerede viser tegn på ændret bilirubinstofskifte, og kan også påvirke nyrefunktionen negativt.
- Det kan være gavnligt at vælge alkoholfrie alternativer ved sociale lejligheder og at holde styr på det ugentlige forbrug.
- Denne information er udelukkende til uddannelsesmæssige formål og udgør ikke personlig medicinsk rådgivning.

💼 Psykisk velbefindende

- For en 61-årig mand er det vigtigt at være opmærksom på det mentale helbred som en del af den generelle sundhed.
- At opretholde sociale forbindelser – f.eks. regelmæssige møder med venner, deltagelse i foreningsaktiviteter eller frivilligt arbejde – er en af de vigtigste faktorer for psykisk velbefindende i denne aldersgruppe.
- Kognitive aktiviteter som krydsord, læsning, spil eller at lære nye færdigheder hjælper med at holde hjernen aktiv.
- Den regelmæssige fysiske aktivitet, der allerede praktiseres, er også en stærk beskyttende faktor for det mentale helbred.
- At tilpasse sig livets forandringer med en positiv og fleksibel indstilling bidrager til følelsesmæssig modstandskraft.
- Denne information præsenteres til informations- og uddannelsesmæssige formål og udgør ikke personlig medicinsk eller psykologisk rådgivning.

NÆSTE SKRIDT

Handlingsplan

HANDLING	DETALJER	SUNDHEDSMÅL
Høj **Medicinsk konsultation**	• Det anbefales at konsultere en sundhedsprofessionel snarest muligt for at drøfte den nedsatte nyrefunktion (forhøjet kreatinin og nedsat eGFR), den markant forhøjede alkaliske fosfatase og det forhøjede bilirubin. • Sundhedsprofessionellen kan ordinere yderligere undersøgelser som urinprøve for albumin, GGT, D-vitamin-niveau og eventuelt knoglescanning.	• Tidlig identifikation og håndtering af eventuelle underliggende årsager kan forhindre forværring af nyrefunktionen og afklare kilden til den forhøjede alkaliske fosfatase. • Proaktiv handling er det bedste skridt mod langvarig sundhed.
Høj **Rygestop**	• Det anbefales at sætte en konkret stopdato inden for de næste 2-4 uger og kontakte Stoplinien (80 31 31 31) eller en sundhedsprofessionel for støtte. • Identifikation af rygetriggere og brug af erstatningsstrategier (f.eks. nikotintyggegummi, en kort gåtur) kan lette processen.	• Rygestop kan forbedre nyrefunktionen, sænke blodtrykket og reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme markant. • Allerede efter få uger forbedres lungefunktionen og blodcirkulationen.
Mellem **Kost og ernæring**	• Reducer saltindtaget til under 5-6 gram dagligt ved at erstatte forarbejdede fødevarer med hjemmelavede måltider. • Inkluder fede fisk 2-3 gange om ugen og mindst 400 gram frugt og grøntsager dagligt. • Sørg for tilstrækkeligt calcium og D-vitamin gennem mejeriprodukter, grønne grøntsager og fede fisk.	• En nyrevenlig og hjertevenlig kost kan understøtte nyrefunktionen, styrke knoglerne og bidrage til en sund fedtstofbalance. • Små daglige ændringer giver store langsigtede gevinster.
Mellem **Hydrering**	• Sigt mod et dagligt væskeindtag på ca. • 1,5-2 liter vand, fordelt jævnt over dagen. • Hav en vandflaske ved hånden som påmindelse, og begræns sukkerholdige og alkoholholdige drikkevarer.	• Tilstrækkelig hydrering hjælper nyrerne med at filtrere affaldsstoffer effektivt og kan bidrage til at stabilisere kreatininniveauet. • Det understøtter også den generelle sundhed og energiniveau.
Mellem **Fysisk aktivitet**	• Fortsæt det nuværende aktivitetsniveau på mere end 150 minutter om ugen. • Overvej at tilføje styrketræning 2 gange om ugen og vægtbærende øvelser for at understøtte knoglesundheden.	• Regelmæssig motion understøtter nyrefunktionen, knoglesundheden, hjerte-kar-systemet og det mentale velbefindende. • Den nuværende indsats er et stærkt fundament for langvarig sundhed.
Mellem **Blodtrykskontrol**	• Mål blodtrykket regelmæssigt, f.eks. en gang om måneden, enten hos en sundhedsprofessionel eller med et hjemmeblodtryksapparat. • Notér resultaterne for at kunne følge udviklingen over tid.	• Tidlig opdagelse af forhøjet blodtryk giver mulighed for forebyggende tiltag, der beskytter nyrerne og hjerte-kar-systemet. • Med en familiehistorik er regelmæssig kontrol en vigtig forebyggende handling.
Lav **Stresshåndtering**	• Inkorporer daglige afspændingsøvelser som åndedrætsteknikker (f.eks.	• Effektiv stresshåndtering understøtter blodtrykskontrol, søvnkvalitet og det generelle velbefindende.

	• 4-7-8-metoden) i 5-10 minutter og overvej mindfulness-meditation i 10-15 minutter dagligt. • Regelmæssige gåture i naturen i 20-30 minutter kan også reducere stressniveauet.	• Det er en investering i både fysisk og mental sundhed.
Lav **Søvnoptimering**	• Sigt mod 7-8 timers søvn pr. nat med faste senge- og opvågningstider. • Undgå skærme 30 minutter før sengetid og hold soveværelset mørkt og køligt (ca. • 18°C).	• God søvn understøtter kroppens reparationsprocesser, immunforsvaret og nyrefunktionen. • Regelmæssig og tilstrækkelig søvn er en grundpille i god sundhed.

TIL DIT NÆSTE LÆGEBESØG

Forslag til spørgsmål til din læge

1

NYREFUNKTION

Kreatininniveauet og nyrefiltrationshastigheden (eGFR) er uden for normalområdet – hvilke yderligere undersøgelser er nødvendige for at afklare, om der er tale om en begyndende nyresygdom, og hvor ofte bør nyrefunktionen kontrolleres fremover?

2

LEVERENZYMER OG KNOGLER

Den alkaliske fosfatase er markant forhøjet, mens de øvrige leverenzymer er normale – kan det skyldes noget med knoglerne, og er der behov for yderligere undersøgelser som f.eks. en GGT-test eller en knoglescanning?

3

BILIRUBIN

Bilirubinniveauet er næsten dobbelt så højt som den øvre grænse – kan det skyldes en ufarlig arvelig tilstand som Gilberts syndrom, og er der behov for yderligere blodprøver for at bekræfte dette?

4

FOREBYGGELSE

Med en familiehistorik med forhøjet blodtryk og et aktuelt tobaksforbrug – bør blodtrykket måles regelmæssigt, og hvilke konkrete skridt kan tages for at beskytte nyrerne og hjerte-kar-systemet bedst muligt?

5

HVIDE BLODLEGEMER

Antallet af hvide blodlegemer er en smule lavt – er det nødvendigt at gentage blodprøven for at se, om det er en midlertidig ændring, eller kræver det yderligere undersøgelse?

Værktøjets formål: Blood Interpretation er ikke udviklet til at behandle, diagnosticere eller helbrede sygdomme. Formålet er at hjælpe dig med at forstå dine resultater bedre, før du taler med din læge om dem. Værktøjet erstatter under ingen omstændigheder rådgivning fra en læge. Før du træffer beslutninger om dit helbred eller behandler en sygdom, skal du tale med din læge eller en anden autoriseret sundhedsperson.

AI'ens begrænsninger: Rapporten er genereret af en AI og ikke af en sundhedsperson, og den kan derfor indeholde fejl. Rapportens relevans afhænger desuden direkte af de oplysninger, du har givet. Hvis vigtige oplysninger om din situation mangler, eller hvis centrale værdier ikke indgår i dine prøvesvar, bygger forklaringerne på ufuldstændige data. De kan derfor være mangelfulde eller ikke passe til netop din situation.