



Blood Interpretation

Izvešće Blood Interpretation

Sveobuhvatna, personalizirana analiza koja objedinjuje sve vaše podatke.

DOB
61

SPOL
Muški

TEŽINA
77 kg

VISINA
183 cm

ITM
23

RAZLOG ANALIZE

Sistematski pregled

KONZUMACIJA ALKOHOLA

Povremeno

PUŠENJE

3 cigarete dnevno

TJELESNA AKTIVNOST

Više od 150 minuta tjedno

POSEBAN REŽIM PREHRANE

Ne

OSOBNANAMNEZA

Ne

OBITELJSKA ANAMNEZA

Hipertenzija

TRENUTAČNA TERAPIJA

Ne

TRENUTAČNI SIMPTOMI

Ne

ALERGIJA

Pelud



AI izvješće : 20/10/2026



Izvešće Blood Interpretation informativni je i edukativni alat koji izrađuje umjetna inteligencija. Pomaže vam razumjeti laboratorijske nalaze i pripremiti se za pregled kod liječnika. Ni na koji način ne zamjenjuje savjet vašeg liječnika i nije dijagnoza ni liječenje.





Potrebno liječničko praćenje

Bubrežna funkcija – Poremećena

- Bubrezi su organi koji filtriraju krv i uklanjaju otpadne tvari iz tijela.
- Kreatinin je povišen (1.5 mg/dL), a procijenjena brzina filtracije bubrega (eGFR) iznosi 49 mL/min/1.73m², što je ispod očekivanih vrijednosti.
- Ovi rezultati zajedno ukazuju na umjereno sniženu bubrežnu funkciju.
- Omjer ureje i kreatinina je uredan (12.0), što sugerira da je uzrok vjerojatno u samim bubrezima, a ne u dehidraciji.
- Za potvrdu je potrebno utvrditi traje li ovo stanje dulje od tri mjeseca te provjeriti razinu albumina u mokraći.
- Medicinska konzultacija je neophodna za daljnju procjenu bubrežne funkcije, jer samo liječnik može ispravno protumačiti ove nalaze, postaviti dijagnozu i odlučiti o daljnjim koracima.

Jetreni i žučni markeri – Djelomično poremećeni

- Jetra je organ koji prerađuje hranjive tvari, lijekove i otpadne produkte, a žučni sustav pomaže u probavi masti.
- Alkalna fosfataza je značajno povišena (166 U/L), a ukupni bilirubin je također povišen (1.9 mg/dL).
- Međutim, jetreni enzimi AST (24 U/L) i ALT (13 U/L) su potpuno uredni, što isključuje značajno oštećenje jetrenih stanica.
- Povišena alkalna fosfataza može biti koštanog podrijetla (pojačan metabolizam kostiju) ili može ukazivati na blagi zastoj u protoku žuči, dok povišeni bilirubin može biti posljedica benignog Gilbertovog sindroma ili istog žučnog uzroka.
- Medicinska konzultacija je neophodna za dodatne pretrage (GGT enzim, ultrazvuk abdomena, razina vitamina D), jer samo liječnik može ispravno protumačiti ove nalaze i odlučiti o daljnjim koracima.



Imunološki sustav i krvna slika – Blago izmijenjena

- Imunološki sustav štiti tijelo od infekcija i bolesti, a krvna slika daje uvid u stanje svih krvnih stanica.
- Broj bijelih krvnih stanica je blago snižen (4.0 K/mcL, referenca 4.8–10.8), što može biti posljedica prolazne virusne infekcije ili utjecaja pušenja.
- Srednji volumen trombocita (MPV) je blago povišen (10.2 fL), što ukazuje na to da koštana srž proizvodi mlađe, veće trombocite, vjerojatno kao kompenzaciju za broj trombocita koji je na donjoj granici normale (151 K/mcL).
- Globulini su blago povišeni (4 g/dL), a A/G omjer blago snižen (1.0), što može biti povezano s alergijom na pelud i pojačanom aktivnošću imunološkog sustava.
- Savjetuje se razgovor sa zdravstvenim stručnjakom o ovim blago izmijenjenim nalazima pri sljedećem pregledu.

Ravnoteža kiselina i baza – Blago izmijenjena

- Tijelo održava preciznu ravnotežu kiselina i baza u krvi kako bi svi organi mogli pravilno funkcionirati.
- Ukupni CO₂ je blago povišen (30, referenca 23–29), što može ukazivati na blagu metaboličku alkalozu, najčešće uzrokovanu blagom dehidracijom pri vađenju krvi nakon noćnog gladovanja.
- Natrij (140 mEq/L), kalij (4.5 mmol/L) i kloridi (105 mEq/L) su svi uredni, a anionski procjep je normalan (10), što potvrđuje da nema ozbiljnijeg poremećaja ravnoteže.
- Savjetuje se razgovor sa zdravstvenim stručnjakom o ovom nalazu pri sljedećem pregledu.



Crvena krvna slika – Uredna

- Crvene krvne stanice prenose kisik do svih dijelova tijela.
- Broj eritrocita ($4.78 \times 10^6/\text{mL}$), hemoglobin (15.0 g/dL), hematokrit (45.4%), MCV (95.0 fL), MCH (31.4 pg), MCHC (33.0 g/dL) i RDW (13.1%) su svi unutar normalnih raspona.
- Ovi rezultati potvrđuju da tijelo proizvodi dovoljno crvenih krvnih stanica pravilne veličine i s dovoljno hemoglobina za učinkovit prijenos kisika.
- Nema znakova anemije niti poremećaja u proizvodnji crvenih krvnih stanica.

Metabolizam šećera – Uredan

- Tijelo koristi šećer (glukozu) kao glavno gorivo za stanice, a inzulin regulira njegovu razinu u krvi.
- Glukoza natašte iznosi 94 mg/dL, a hemoglobin A1c 5.5%, što su obje vrijednosti unutar normalnih raspona.
- Ovi rezultati potvrđuju da tijelo pravilno regulira razinu šećera u krvi i da nema znakova dijabetesa ili predijabetesa.
- Prosječna razina šećera tijekom posljednja 2–3 mjeseca bila je stabilna i uredna.

Lipidni profil – Uredan

- Masnoće u krvi (lipidi) igraju važnu ulogu u energetske metabolizmu, ali njihov višak može oštetiti krvne žile.
- Ukupni kolesterol (175 mg/dL), trigliceridi (113 mg/dL), HDL kolesterol (48 mg/dL) i LDL kolesterol (104 mg/dL) su svi unutar preporučenih vrijednosti.
- Omjeri kolesterola (ukupni/HDL = 4, LDL/HDL = 2) su također povoljni.
- Ovi rezultati ukazuju na dobru ravnotežu masnoća u krvi.

Funkcija štitnjače – Uredna

- Štitnjača je žlijezda u vratu koja proizvodi hormone koji reguliraju metabolizam, energiju i tjelesnu temperaturu.
- TSH hormon iznosi 2.739 uIU/mL, što je unutar normalnog raspona.
- Ovaj rezultat potvrđuje da štitnjača pravilno funkcionira i proizvodi odgovarajuću količinu hormona.
- Nema znakova usporenog ili ubrzanog rada štitnjače.

Zdravlje prostate – Uredno

- Prostata je žlijezda kod muškaraca koja proizvodi dio sjemene tekućine.
- PSA (prostata-specifični antigen) iznosi 0.90 ng/dL, što je niska i uredna vrijednost.
- Ovaj rezultat je povoljan nalaz za muškarca u dobi od 61 godine i ne ukazuje na probleme s prostatom.
- Redovito praćenje PSA vrijednosti preporučuje se kao dio sistematskih pregleda.



Ravnoteža elektrolita i tekućina – Uredna

- Elektroliti su minerali u krvi koji reguliraju ravnotežu tekućina, rad mišića i živčane impulse.
- Natrij (140 mEq/L), kalij (4.5 mmol/L), kloridi (105 mEq/L) i osmolalnost (281 mOsm/kg) su svi unutar normalnih raspona.
- Kalcij (9.4 mg/dL) i korigirani kalcij (9 mg/dL) su također uredni.
- Ovi rezultati potvrđuju dobru ravnotežu tekućina i minerala u organizmu.





Potrebno liječničko praćenje

Alkalna fosfataza (ALP)

Potrebno liječničko praćenje

166 U/L

Referentni interval : 46–116 U/L

Alkalna fosfataza je enzim prisutan u jetri, kostima i drugim tkivima – poput pokazivača aktivnosti u tvornicama tijela, posebno u jetri i kostima.

- Rezultat pokazuje značajno odstupanje od referentnih vrijednosti, jer je razina alkalne fosfataze znatno viša od gornje granice.
- Budući da su jetreni enzimi AST (24 U/L) i ALT (13 U/L) uredni, a ukupni bilirubin je povišen, potrebno je razmotriti moguće uzroke.
- Najvjerojatniji uzrok je koštanog podrijetla – pojačana aktivnost koštanih stanica, što se može vidjeti kod ubrzanog metabolizma kostiju, primjerice kod nedostatka vitamina D ili početnih promjena u gustoći kostiju, što je relevantno za muškarca u dobi od 61 godine.
- Drugi mogući uzrok je blagi zastoj u protoku žuči (kolestaza), koji bi mogao objasniti i povišeni bilirubin, iako uredni AST i ALT čine ozbiljniju jetrenu bolest manje vjerojatnom.
- Ovaj nalaz zahtijeva posebnu medicinsku pozornost jer značajno povišena alkalna fosfataza može ukazivati na stanja koja zahtijevaju daljnju obradu, uključujući provjeru razine vitamina D, GGT enzima i eventualno koštane markere.
- U međuvremenu, preporučuje se unositi hranu bogatu kalcijem (mliječni proizvodi, brokula) i vitaminom D (masna riba poput lososa 2–3 puta tjedno), provoditi redovitu tjelesnu aktivnost s opterećenjem (hodanje, lagano trčanje) te izbjegavati pretjeranu konzumaciju alkohola.
- Medicinska konzultacija je neophodna za daljnju obradu ovog nalaza, jer samo liječnik može ispravno protumačiti rezultat, postaviti dijagnozu i odlučiti o potrebnim pretragama.

Kreatinin

Potrebno liječničko praćenje

1.5 mg/dL

Referentni interval : 0.6–1.3 mg/dL

Kreatinin je otpadni produkt mišićnog metabolizma koji bubrezi filtriraju iz krvi – poput mjerenja učinkovitosti filtera za vodu. Ako se nakuplja, filter možda ne radi optimalno.

- Rezultat pokazuje značajno odstupanje od referentnih vrijednosti.
- Povišena razina kreatinina ukazuje na to da bubrezi možda ne filtriraju krv onoliko učinkovito koliko bi trebali.
- Najvjerojatniji uzrok je smanjena bubrežna funkcija, što potvrđuje i procijenjeni GFR koji je ispod normalnih vrijednosti.
- Dehidracija u trenutku vađenja krvi (nakon noćnog gladovanja) također može privremeno povišati kreatinin, ali u kombinaciji sa sniženim GFR-om, bubrežna funkcija zahtijeva pažljivu procjenu.
- Ovaj nalaz zahtijeva posebnu medicinsku pozornost jer trajno povišen kreatinin može ukazivati na početno oštećenje bubrežne funkcije koje zahtijeva praćenje i eventualno daljnju obradu.
- U međuvremenu, preporučuje se piti dovoljno vode (1,5–2 litre dnevno), izbjegavati pretjeranu konzumaciju soli (manje od 5 grama dnevno) te ograničiti korištenje protuupalnih lijekova bez recepta (poput ibuprofena).
- Medicinska konzultacija je neophodna za procjenu bubrežne funkcije, jer samo liječnik može ispravno protumačiti ovaj nalaz, postaviti dijagnozu i odlučiti o daljnjim koracima.



49 mL/min/1.73m²Referentni interval : > 60 mL/min/1.73m²

eGFR mjeri koliko dobro bubrezi filtriraju krv – poput mjerenja protoka vode kroz filter. Što je broj veći, filter radi bolje.

- Rezultat pokazuje značajno odstupanje od očekivanih vrijednosti.
- Procijenjena brzina glomerularne filtracije od 49 mL/min/1.73m² ukazuje na umjereno sniženu bubrežnu funkciju.
- Najvjerojatniji uzrok je postupno smanjenje bubrežne funkcije povezano s dobi, jer se sposobnost filtriranja bubrega prirodno smanjuje s godinama.
- Obiteljska povijest hipertenzije (visokog krvnog tlaka) predstavlja dodatni čimbenik rizika za bubrežnu funkciju, jer visoki krvni tlak može oštetiti male krvne žile u bubrežima.
- Ovaj nalaz zahtijeva posebnu medicinsku pozornost jer eGFR ispod 60 mL/min/1.73m² može ukazivati na umjereno do blago oštećenje bubrežne funkcije, no za potvrdu je potrebno utvrditi traje li ovo stanje dulje od tri mjeseca te provjeriti razinu albumina u mokraći.
- U međuvremenu, preporučuje se ograničiti unos soli na manje od 5 grama dnevno, piti 1,5–2 litre vode dnevno te izbjegavati protuupalne lijekove bez recepta koji mogu dodatno opteretiti bubrege.
- Medicinska konzultacija je neophodna za daljnju procjenu bubrežne funkcije, jer samo liječnik može ispravno protumačiti ovaj nalaz, odrediti potrebne dodatne pretrage i odlučiti o daljnjem praćenju.

Ukupni bilirubin

Potrebno liječničko praćenje

1.9 mg/dL

Referentni interval : 0.1–1.0 mg/dL

Bilirubin je žuti pigment nastao razgradnjom starih crvenih krvnih stanica – poput otpada koji jetra prerađuje i izbacuje iz tijela. Ako se nakuplja, koža može požutjeti.

- Rezultat pokazuje značajno odstupanje od referentnih vrijednosti, jer je razina bilirubina gotovo dvostruko viša od gornje granice.
- Najvjerojatniji uzrok je Gilbertov sindrom, benigno (bezopasno) nasledno stanje koje pogađa oko 5–10% populacije i uzrokuje povremeno povišenje bilirubina, posebno nakon gladovanja (poput noćnog gladovanja prije vađenja krvi).
- Ovo je posebno vjerojatno jer su jetreni enzimi (AST i ALT) potpuno uredni, što isključuje oštećenje jetrenih stanica.
- Značajno povišena alkalna fosfataza uz povišeni bilirubin može ukazivati i na blagi zastoj u protoku žuči, što zahtijeva daljnju obradu.
- Ovaj nalaz zahtijeva posebnu medicinsku pozornost jer kombinacija povišenog bilirubina i značajno povišene alkalne fosfataze zahtijeva dodatne pretrage, uključujući GGT enzim i ultrazvuk abdomena, kako bi se isključio zastoj u žučnim vodovima.
- U međuvremenu, preporučuje se izbjegavati pretjeranu konzumaciju alkohola, piti dovoljno vode (1,5–2 litre dnevno) te unositi hranu bogatu vlaknima (cjelovite žitarice, voće, povrće) koja pomaže jetri u preradi otpadnih tvari.
- Medicinska konzultacija je neophodna za daljnju obradu ovog nalaza, jer samo liječnik može ispravno protumačiti rezultat, odrediti potrebne dodatne pretrage i postaviti dijagnozu.



WBC (Leukociti)

Za praćenje

4.0 K/mcL

Referentni interval : 4.8–10.8 K/mcL

Leukociti su bijele krvne stanice koje čine obrambenu vojsku tijela – poput stražara koji štite od bakterija, virusa i drugih uljeza.

- Rezultat je blago ispod donje granice referentnog raspona.
- Blago snižen broj bijelih krvnih stanica može biti posljedica prolazne virusne infekcije koja je prošla bez izraženih simptoma, jer virusi privremeno mogu usporiti proizvodnju ovih stanica u koštanoj srži.
- Također, pušenje, čak i u malim količinama poput 3 cigarete dnevno, može utjecati na funkciju koštane srži i distribuciju bijelih krvnih stanica.
- S obzirom da su svi ostali krvni parametri (hemoglobin, trombociti, eritrociti) uredni i da nema prijavljenih simptoma poput vrućice ili učestalih infekcija, ovaj nalaz sam po sebi nije razlog za zabrinutost.
- Preporučuje se održavati uravnoteženu prehranu bogatu voćem i povrćem (najmanje 5 porcija dnevno), osigurati redovit san od 7–8 sati te izbjegavati nepotrebno izlaganje izvorima infekcija u gužvama.
- Savjetuje se razgovor sa zdravstvenim stručnjakom o ovom blago sniženom rezultatu, jer samo liječnik može ispravno protumačiti nalaz, postaviti dijagnozu i odlučiti o daljnjim koracima.

MPV (Srednji volumen trombocita)

Za praćenje

10.2 fL

Referentni interval : 6.8–9.6 fL

MPV mjeri prosječnu veličinu trombocita – poput mjerenja veličine vatrogasnih vozila. Veći trombociti su obično mlađi i aktivniji.

- Rezultat je blago iznad gornje granice referentnog raspona.
- Blago povišen srednji volumen trombocita znači da su trombociti u prosjeku nešto veći, što obično ukazuje na to da koštana srž proizvodi mlađe, aktivnije trombocite.
- Budući da je ukupan broj trombocita na donjoj granici normale (151 K/mcL), koštana srž vjerojatno kompenzira ubrzanim stvaranjem novih, većih trombocita – to je najčešći i najvjerojatniji razlog ovog nalaza.
- Pušenje, čak i u malim količinama, također može pridonijeti aktivaciji trombocita i povećanju njihove veličine.
- Ovaj nalaz sam po sebi nije zabrinjavajući, posebno jer su svi ostali krvni parametri uredni i nema prijavljenih simptoma.
- Preporučuje se smanjiti ili prestati s pušenjem, održavati redovitu tjelesnu aktivnost (što je već slučaj s više od 150 minuta tjedno) te unositi hranu bogatu omega-3 masnim kiselinama poput ribe barem 2 puta tjedno.
- Savjetuje se konzultacija sa zdravstvenim stručnjakom radi procjene ovog nalaza, jer samo liječnik može ispravno protumačiti rezultate i odlučiti o eventualnim daljnjim koracima.



30

Referentni interval : 23–29 mmol/L

CO₂ u krvi uglavnom odražava razinu bikarbonata – poput mjerenja puferskog sustava koji održava kiselost krvi u ravnoteži, slično kao termostat koji regulira temperaturu.

- Rezultat je blago iznad gornje granice referentnog raspona.
- Blago povišena razina ukupnog CO₂ može ukazivati na blagu metaboličku alkalozu, stanje u kojem je krv nešto manje kisela nego što bi trebala biti.
- Najčešći uzrok ovakve blage promjene je blaga dehidracija u trenutku vađenja krvi, primjerice nakon noćnog gladovanja prije pretrage, što može dovesti do blagog gubitka kiselina.
- Povremena konzumacija alkohola također može utjecati na ravnotežu kiselina i baza u tijelu.
- S obzirom da su natrij, kalij i kloridi uredni te da nema prijavljenih simptoma poput mučnine ili povraćanja, ovaj nalaz sam po sebi nije zabrinjavajući.
- Preporučuje se osigurati dobru hidrataciju (1,5–2 litre vode dnevno), izbjegavati pretjerano korištenje antacida ili sode bikarbone te održavati uravnoteženu prehranu.
- Savjetuje se razgovor sa zdravstvenim stručnjakom o ovom nalazu pri sljedećem pregledu, jer samo liječnik može ispravno procijeniti značenje ovog rezultata u kontekstu cjelokupnog zdravstvenog stanja.

Globulini

Za praćenje

4 g/dL

Referentni interval : 2.0–3.5 g/dL

Globulini su skupina bjelancevina u krvi koje uključuju protutijela i transportne proteine – poput specijaliziranih radnika u tvornici koji obavljaju različite zaštitne i transportne zadatke.

- Rezultat je blago iznad gornje granice referentnog raspona.
- Blago povišeni globulini mogu ukazivati na pojačanu aktivnost imunološkog sustava.
- Najvjerojatniji uzrok je kronična blaga stimulacija imunološkog sustava, koja može biti povezana s alergijom na pelud koja je navedena u profilu, jer alergijske reakcije potiču proizvodnju protutijela (vrsta globulina).
- Povremena konzumacija alkohola također može blago utjecati na razinu globulina u krvi.
- S obzirom da su jetreni enzimi (AST, ALT) uredni i da nema prijavljenih simptoma, ovaj nalaz sam po sebi nije razlog za neposrednu zabrinutost.
- Preporučuje se održavati uravnoteženu prehranu bogatu antioksidansima (bobičasto voće, zeleno povrće), izbjegavati pretjeranu konzumaciju alkohola te redovito upravljati alergijskim simptomima prema savjetima liječnika.
- Savjetuje se razgovor sa zdravstvenim stručnjakom o ovom nalazu, jer samo liječnik može ispravno protumačiti rezultat i odlučiti o eventualnim dodatnim pretragama.



1

Referentni interval : 1.1–2.5

A/G omjer uspoređuje razinu albumina i globulina – poput provjere ravnoteže između glavnog transportnog broda i specijaliziranih radnika u krvi.

- Rezultat je blago ispod donje granice referentnog raspona.
- Snižen A/G omjer odražava relativno povišene globuline u odnosu na albumin.
- Budući da je albumin uredan (4.4 g/dL), ovaj sniženi omjer proizlazi iz blago povišenih globulina (4 g/dL), a ne iz nedostatka albumina.
- Najvjerojatniji uzrok je pojačana proizvodnja globulina povezana s kroničnom stimulacijom imunološkog sustava, što može biti povezano s alergijom na pelud.
- Ovaj nalaz sam po sebi nije zabrinjavajući jer albumin ostaje u normalnom rasponu, a jetreni enzimi su uredni.
- Preporučuje se održavati raznovrsnu prehranu s dovoljno bjelancevina (riba, jaja, mahunarke), redovito vježbati kako je već slučaj te izbjegavati pretjeranu konzumaciju alkohola.
- Savjetuje se konzultacija sa zdravstvenim stručnjakom radi cjelovite procjene, jer samo liječnik može ispravno protumačiti ovaj nalaz u kontekstu cjelokupnog zdravstvenog stanja.



Normalno

RBC (Eritrociti)

Normalno

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

Referentni interval : 4.70–6.10 $\times 10^6/\text{mL}$

Eritrociti su crvene krvne stanice – poput dostavnih kamiona koji prevoze kisik iz pluća do svakog dijela tijela i vraćaju ugljični dioksid natrag.

- Broj crvenih krvnih stanica je unutar normalnog raspona, što znači da tijelo ima dovoljno «dostavnih kamiona» za prijenos kisika do svih organa i tkiva.

Hgb (Hemoglobin)

Normalno

15.0 g/dL

Referentni interval : 13.7–16.7 g/dL

Hemoglobin je bjelancevina unutar crvenih krvnih stanica koja nosi kisik – poput tereta koji kamioni prevoze do svakog kutka tijela.

- Razina hemoglobina je uredna, što znači da crvene krvne stanice nose dovoljnu količinu kisika za normalno funkcioniranje svih organa.

Hct (Hematokrit)

Normalno

45.4 %

Referentni interval : 40.0–50.0 %

Hematokrit pokazuje koliki udio krvi čine crvene krvne stanice – poput mjerenja koliko je kamiona na cesti u odnosu na ukupan promet.

- Hematokrit je unutar normalnog raspona, što ukazuje na dobar omjer crvenih krvnih stanica i tekućeg dijela krvi te na primjerenu hidrataciju.

MCV (Srednji volumen eritrocita)

Normalno

95.0 fL

Referentni interval : 80.0–100.0 fL

MCV mjeri prosječnu veličinu crvenih krvnih stanica – poput mjerenja veličine svakog dostavnog kamiona u floti.

- Veličina crvenih krvnih stanica je normalna, što znači da su «kamioni» pravilne veličine za učinkovit prijenos kisika.

MCH (Srednji hemoglobin eritrocita)

Normalno

31.4 pg

Referentni interval : 27.0–34.0 pg

MCH pokazuje prosječnu količinu hemoglobina u svakoj crvenoj krvnoj stanici – poput mjerenja koliko tereta nosi svaki kamion.

- Količina hemoglobina po crvenoj krvnoj stanici je uredna, što znači da svaki «kamion» nosi optimalnu količinu kisika.

MCHC (Srednja koncentracija hemoglobina u eritrocitima)

Normalno

33.0 g/dL

Referentni interval : 31.0–36.0 g/dL

MCHC mjeri gustoću hemoglobina unutar crvenih krvnih stanica – poput mjerenja koliko je gusto napunjen svaki kamion teretom.

- Koncentracija hemoglobina unutar crvenih krvnih stanica je normalna, što potvrđuje da su stanice pravilno napunjene i učinkovite u prijenosu kisika.



RDW-CV (Širina distribucije eritrocita)

Normalno

13.1 %

Referentni interval : 10.0–15.0 %

RDW mjeri koliko se crvene krvne stanice razlikuju po veličini – poput provjere jesu li svi kamioni u floti približno iste veličine ili ima velikih razlika.

- Ujednačenost veličine crvenih krvnih stanica je uredna, što znači da su sve stanice slične veličine i da nema znakova poremećaja u njihovoj proizvodnji.

Trombociti

Normalno

151 K/mcL

Referentni interval : 150–440 K/mcL

Trombociti su male krvne stanice zadužene za zgrušavanje krvi – poput vatrogasaca koji brzo zatvaraju rupe u cijevi da se zaustavi curenje.

- Broj trombocita je na donjoj granici normalnog raspona, ali je i dalje unutar referentnih vrijednosti.
- To znači da tijelo ima dovoljno stanica za normalno zgrušavanje krvi.

Natrij

Normalno

140 mEq/L

Referentni interval : 136–145 mEq/L

Natrij je mineral koji regulira količinu vode u tijelu i pomaže u prijenosu živčanih impulsa – poput regulatora koji održava razinu vode u bazenu na pravoj visini.

- Razina natrija u krvi je uredna, što ukazuje na dobru ravnotežu tekućina i elektrolita u tijelu.

Kalij

Normalno

4.5 mmol/L

Referentni interval : 3.5–5.1 mmol/L

Kalij je mineral ključan za rad srca i mišića – poput baterije koja napaja električne uređaje i osigurava njihov pravilan rad.

- Razina kalija je unutar normalnog raspona, što znači da srce i mišići imaju dovoljno «energije» za pravilan rad.

Kloridi

Normalno

105 mEq/L

Referentni interval : 98–107 mEq/L

Kloridi su elektroliti koji pomažu u održavanju ravnoteže tekućina i kiselosti u tijelu – poput partnera natrija u regulaciji vodnog sustava.

- Razina klorida je uredna, što potvrđuje dobru ravnotežu elektrolita i kiselosti u organizmu.

AST (Aspartat aminotransferaza)

Normalno

24 U/L

Referentni interval : 15–37 U/L

AST je enzim koji se nalazi u jetri, srcu i mišićima – poput alarma koji se oglašava ako je neko od tih tkiva oštećeno.

- Razina AST enzima je uredna, što ukazuje na to da jetra, srce i mišići funkcioniraju normalno bez znakova oštećenja.



ALT (Alanin aminotransferaza)

Normalno

13 U/L

Referentni interval : 12–78 U/L

ALT je enzim pretežno prisutan u jetri – poput specifičnog alarma za jetreno zdravlje koji se aktivira ako jetra trpi oštećenje.

- Razina ALT enzima je uredna, što potvrđuje da jetra dobro funkcionira i nema znakova oštećenja jetrenih stanica.

BUN (Urea u krvi)

Normalno

18 mg/dL

Referentni interval : 7–18 mg/dL

BUN mjeri razinu ureje u krvi, otpadnog produkta razgradnje bjelančevina – poput mjerenja koliko smeća bubrezi trebaju očistiti iz krvi.

- Razina ureje je na gornjoj granici normalnog raspona.
- U kontekstu povišenog kreatinina, ovaj nalaz zaslužuje pozornost pri razgovoru sa zdravstvenim stručnjakom o bubrežnoj funkciji.

Glukoza u krvi

Normalno

94 mg/dL

Referentni interval : 74–106 mg/dL

Glukoza je šećer u krvi koji služi kao glavno gorivo za stanice – poput benzina koji pokreće motor automobila.

- Razina šećera u krvi je uredna, što znači da tijelo pravilno regulira razinu glukoze i da stanice dobivaju dovoljno energije za normalan rad.

BUN/Kreatinin omjer

Normalno

12.0

Referentni interval : 10–20

Ovaj omjer uspoređuje razinu ureje i kreatinina u krvi – poput provjere ravnoteže između dva različita pokazatelja rada bubrega.

- Omjer ureje i kreatinina je uredan, što sugerira da povišeni kreatinin nije uzrokovan dehidracijom ili krvarenjem u probavnom sustavu, već je vjerojatnije povezan s bubrežnom funkcijom.

Kalcij

Normalno

9.4 mg/dL

Referentni interval : 8.3–10.6 mg/dL

Kalcij je mineral ključan za zdravlje kostiju, rad mišića i živčani sustav – poput građevinskog materijala koji istovremeno služi i kao signal za komunikaciju između stanica.

- Razina kalcija u krvi je uredna, što ukazuje na dobru ravnotežu ovog minerala u organizmu.
- Albumin je također uredan (4.4 g/dL), što potvrđuje pouzdanost ovog rezultata.

Ukupni proteini

Normalno

7.9 g/dL

Referentni interval : 6.4–8.2 g/dL

Ukupni proteini mjere sve bjelančevine u krvi – poput mjerenja ukupne radne snage u tvornici, uključujući sve radnike s različitim zadacima.

- Razina ukupnih proteina u krvi je uredna, što znači da tijelo ima dovoljno bjelančevina za sve potrebne funkcije, uključujući obranu od infekcija i prijenos tvari kroz krv.



Albumin

Normalno

4.4 g/dL

Referentni interval : 3.4–5.0 g/dL

Albumin je najzastupljenija bjelancevina u krvi koja prenosi tvari i održava tekućinu unutar krvnih žila – poput glavnog transportnog broda koji istovremeno sprječava da voda «iscuri» iz rijeke.

- Razina albumina je uredna, što ukazuje na dobru funkciju jetre (koja ga proizvodi) i primjeren nutritivni status.

Korigirani kalcij

Normalno

9 mg/dL

Referentni interval : 8.5–10.5 mg/dL

Korigirani kalcij prilagođava razinu kalcija s obzirom na albumin – poput preciznije kalibracije mjernog instrumenta za točniji rezultat.

- Korigirani kalcij je uredan, što potvrđuje da je stvarna razina kalcija u krvi normalna nakon prilagodbe za razinu albumina.

Anionski procjep

Normalno

10

Referentni interval : 8–12 mEq/L

Anionski procjep mjeri ravnotežu između pozitivno i negativno nabijenih čestica u krvi – poput provjere je li električni sustav u ravnoteži.

- Anionski procjep je uredan, što potvrđuje dobru ravnotežu kiselina i baza u organizmu.

Hemoglobin A1c (HbA1c)

Normalno

5.5 %

Referentni interval : 4.8–5.9 %

HbA1c pokazuje prosječnu razinu šećera u krvi tijekom posljednja 2–3 mjeseca – poput dnevnika koji bilježi prosječnu potrošnju goriva automobila kroz dulje razdoblje.

- Razina glikiranog hemoglobina je uredna, što znači da je prosječna razina šećera u krvi tijekom posljednja 2–3 mjeseca bila u normalnom rasponu.
- Ovo potvrđuje dobru regulaciju šećera u krvi.

Osmolalnost

Normalno

281 mOsm/kg

Referentni interval : 275–295 mOsm/kg

Osmolalnost mjeri koncentraciju otopljenih tvari u krvi – poput mjerenja koliko je soli otopljeno u vodi, što pokazuje je li krv previše razrijeđena ili previše koncentrirana.

- Osmolalnost krvi je uredna, što ukazuje na dobru ravnotežu tekućina i otopljenih tvari u organizmu.

Trigliceridi

Normalno

113 mg/dL

Referentni interval : 30–150 mg/dL

Trigliceridi su masnoće u krvi koje tijelo koristi kao zalihu energije – poput rezervnog goriva pohranjenog u spremniku za kasniju upotrebu.

- Razina triglicerida je uredna, što znači da tijelo pravilno upravlja zalihama masnoća i da nema prekomjernog nakupljanja masti u krvi.



Ukupni kolesterol

Normalno

175 mg/dL

Referentni interval : 0–200 mg/dL

Ukupni kolesterol mjeri sve vrste kolesterola u krvi – poput ukupnog broja svih vozila na cesti, uključujući i korisna i potencijalno štetna.

- Razina ukupnog kolesterola je uredna i unutar preporučenih vrijednosti, što ukazuje na dobru ravnotežu masnoća u krvi.

HDL kolesterol

Normalno

48 mg/dL

Referentni interval : 40–60 mg/dL

HDL kolesterol prenosi višak kolesterola natrag u jetru na preradu – poput kamiona za odvoz smeća koji čisti kolesterol iz krvnih žila.

- Razina HDL kolesterola je unutar normalnog raspona.
- Važno je napomenuti da novija istraživanja pokazuju da visoka razina HDL-a ne jamči automatski zaštitu od srčanožilnih bolesti, ali uredna razina je povoljan nalaz.

Ukupni kolesterol/HDL omjer

Normalno

4

Referentni interval : <5

Ovaj omjer uspoređuje ukupni kolesterol s HDL-om – poput provjere ravnoteže između ukupnog prometa i kamiona za čišćenje na cestama.

- Omjer ukupnog kolesterola i HDL-a je uredan, što ukazuje na povoljan odnos masnoća u krvi.

LDL kolesterol

Normalno

104 mg/dL

Referentni interval : <116 mg/dL (<3.0 mmol/L)

LDL kolesterol prenosi kolesterol iz jetre u tkiva – poput dostavnih kamiona koji nose teret po krvnim žilama. Ako ih je previše, mogu začepiti «ceste».

- Razina LDL kolesterola je uredna.
- Prema procjeni kardiovaskularnog rizika, s obzirom na obiteljsku povijest hipertenzije i pušenje, primjenjuje se ciljna vrijednost za umjeren rizik (<116 mg/dL).
- Rezultat od 104 mg/dL je ispod ove granice, što je povoljan nalaz.
- Napomena: laboratorij je naveo referentni raspon 120–246 U/L s oznakom «L» (nisko), no ta referenca i jedinica nisu klinički primjenjive za LDL kolesterol.
- Korištena je standardna ciljna vrijednost prema smjernicama.

LDL/HDL omjer

Normalno

2

Referentni interval : <3.5

Ovaj omjer uspoređuje «dostavne kamione» (LDL) s «kamionima za čišćenje» (HDL) – poput provjere je li više onih koji donose kolesterol ili onih koji ga odnose.

- Omjer LDL i HDL kolesterola je uredan, što ukazuje na povoljan odnos između ove dvije vrste kolesterola u krvi.

TSH (Tireotropin)

Normalno

2.739 uIU/mL

Referentni interval : 0.358–3.740 uIU/mL

TSH je hormon koji kontrolira rad štitnjače – poput termostata koji regulira grijanje u kući. Ako je previsok, štitnjača radi presporo; ako je prenizak, radi prebrzo.

- Razina TSH hormona je uredna, što ukazuje na to da štitnjača pravilno funkcionira i proizvodi odgovarajuću količinu hormona.



PSA (Prostata-specifični antigen)

Normalno

0.90 ng/dL

Referentni interval : 0.00–4.00 ng/dL



PSA je bjelančevina koju proizvodi prostata – poput pokazatelja aktivnosti prostate. Povišene razine mogu ukazivati na različita stanja prostate.

- Razina PSA je niska i uredna, što je povoljan nalaz za zdravlje prostate kod muškarca u dobi od 61 godine.





Savjeti za zdraviji način života



Konzultacija sa zdravstvenim stručnjakom

- Rezultati sistematskog pregleda pokazuju nekoliko nalaza koji zahtijevaju medicinsku pozornost, posebno značajno povišena alkalna fosfataza, povišeni kreatinin sa sniženim eGFR-om te povišeni bilirubin.
- Ovi nalazi zahtijevaju daljnju obradu koja može uključivati dodatne pretrage poput GGT enzima, ultrazvuka abdomena, razine vitamina D te provjere albumina u mokraći.
- Zdravstveni stručnjak može potom uputiti na specijalizirane pretrage ako to bude potrebno.
- Ovaj izvještaj je alat osmišljen za lakše razumijevanje rezultata, isključivo u informativne i edukativne svrhe.
- Ni na koji način ne zamjenjuje medicinski savjet.
- Stoga je prije donošenja bilo kakvih odluka vezanih uz zdravlje ili započinjanja liječenja nekog medicinskog stanja konzultacija s liječnikom neophodna.



Upravljanje tjelesnom težinom

- Za muškarca u dobi od 61 godine, s visinom od 183 cm i težinom od 77 kg, indeks tjelesne mase (ITM) iznosi 23.0, što je unutar normalnog raspona (18.5–24.9).
- Ova tjelesna težina je povoljna za cjelokupno zdravlje, uključujući bubrežnu funkciju i kardiovaskularni sustav.
- Preporučuje se održavati trenutnu tjelesnu težinu kroz uravnoteženu prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost, što je već dio svakodnevne rutine.
- Održavanje stabilne tjelesne težine u normalnom rasponu smanjuje opterećenje bubrega i pomaže u održavanju zdravih razina masnoća u krvi.
- Ova informacija je pružena isključivo u edukativne svrhe i ne zamjenjuje savjet zdravstvenog stručnjaka, koji ostaje neophodan za svaku odluku vezanu uz tjelesnu težinu.



Prehrana i nutritivne smjernice

- S obzirom na povišeni kreatinin i sniženi eGFR, prehrana igra važnu ulogu u podršci bubrežnoj funkciji.
- Ograničavanje unosa soli na manje od 5 grama dnevno pomaže bubrežima – umjesto dodavanja soli jelima, mogu se koristiti začini poput kurkume, origana ili limunova soka za poboljšanje okusa.
- Zamjena prerađenog mesa (kobasice, salame) svježom ribom barem 2–3 puta tjedno pruža kvalitetne bjelancevine uz manje opterećenje bubrega i donosi omega-3 masne kiseline korisne za srce.
- Uključivanje barem 400 grama povrća dnevno (brokula, mrkva, tikvice) i 2–3 porcije voća osigurava dovoljno vlakana i antioksidansa koji podržavaju jetrenu funkciju.
- Zamjena bijelog kruha i tjestenine cjelovitim žitaricama (raženi kruh, zobena kaša za doručak) pomaže u održavanju stabilne razine šećera i zdravih razina masnoća u krvi.
- Korištenje ekstra djevičanskog maslinovog ulja umjesto maslaca ili svinjske masti za pripremu jela čuva zdravlje krvnih žila.
- S obzirom na povremenu konzumaciju alkohola, preporučuje se ograničiti unos na najviše 1–2 pića tjedno, jer alkohol može utjecati na jetrenu funkciju i razinu bilirubina.
- Za održavanje razine kalcija, korisno je unositi mliječne proizvode (jogurt, sir) ili alternative obogaćene kalcijem.
- Ova informacija je pružena isključivo u edukativne svrhe i ne predstavlja personalizirani plan prehrane, za koji bi bila potrebna stručnost nutricionista.



Tjelesna aktivnost i vježbanje

- Za muškarca u dobi od 61 godine, s ITM-om od 23.0 i sniženom bubrežnom funkcijom, redovita tjelesna aktivnost je izuzetno korisna.
- Trenutna razina aktivnosti od više od 150 minuta tjedno je pohvalna i u skladu s preporukama Svjetske zdravstvene organizacije.
- Preporučuje se nastaviti s umjerenom aerobnom aktivnošću poput brzog hodanja, plivanja ili vožnje bicikla, uz dodavanje vježbi snage barem 2 puta tjedno (vježbe s vlastitom težinom poput čučnjeva, sklekova ili rada s elastičnim trakama) za održavanje mišićne mase i zdravlja kostiju, što je posebno važno s obzirom na povišenu alkalnu fosfatazu.
- Ova informacija je pružena isključivo u edukativne svrhe i ne predstavlja personalizirani program vježbanja, koji bi idealno trebao biti razvijen s kvalificiranim stručnjakom.





Hidratacija

- Za muškarca u dobi od 61 godine s ITM-om od 23.0 i sniženom bubrežnom funkcijom, primjerena hidratacija je posebno važna.
- Preporučuje se unositi 1,5 do 2 litre tekućine dnevno, pretežno vode, raspoređene ravnomjerno tijekom dana.
- Dobra hidratacija pomaže bubrezima u filtriranju otpadnih tvari i može pridonijeti točnijim rezultatima kreatinina pri sljedećem vađenju krvi.
- Korisno je započeti dan čašom vode, nositi bočicu vode tijekom aktivnosti te piti manje količine češće umjesto velikih količina odjednom.
- Čajevi bez kofeina i voda s kriškama limuna ili krastavca mogu pomoći u održavanju navike pijenja.
- Ova informacija je pružena isključivo u edukativne svrhe i ne predstavlja personalizirani medicinski savjet.



Upravljanje stresom i opuštanje

- Za muškarca u dobi od 61 godine, upravljanje stresom je važan dio održavanja cjelokupnog zdravlja, uključujući bubrežnu funkciju i krvni tlak.
- Tehnike dubokog disanja, poput «4–7–8» metode (udah 4 sekunde, zadržavanje 7 sekundi, izdah 8 sekundi), mogu se prakticirati 2–3 puta dnevno po 5 minuta za brzo smanjenje napetosti.
- Redovito provođenje vremena u prirodi, poput šetnje parkom ili šumom barem 3 puta tjedno po 20–30 minuta, dokazano smanjuje razinu hormona stresa.
- Održavanje društvenih kontakata s obitelji i prijateljima te uključivanje u aktivnosti koje donose zadovoljstvo pridonose emocionalnoj ravnoteži.
- Ova informacija je podijeljena isključivo u edukativne svrhe i ne predstavlja terapijske preporuke, za koje bi bio potreban savjet kvalificiranog stručnjaka.



San i oporavak

- Za muškarca u dobi od 61 godine, optimalno trajanje sna prema smjernicama organizacija za istraživanje sna iznosi 7–8 sati po noći.
- Kvalitetan san pomaže tijelu u oporavku i regulaciji mnogih tjelesnih funkcija, uključujući imunološki sustav i metabolizam.
- Preporučuje se održavati redovit raspored spavanja (ići u krevet i ustajati u isto vrijeme svaki dan), izbjegavati ekrane (telefon, televizor, računalo) barem 30–60 minuta prije spavanja te osigurati tamnu, tihu i prozračnu spavaću sobu s temperaturom oko 18–20°C.
- Izbjegavanje kofeina nakon 14 sati i teških obroka 2–3 sata prije spavanja također pridonosi kvalitetnijem snu.
- Ova informacija je podijeljena u edukativne i informativne svrhe te ne predstavlja personalizirane medicinske preporuke.



Prevenција bolesti

- S obzirom na obiteljsku povijest hipertenzije (visokog krvnog tlaka), redovito praćenje krvnog tlaka je važan dio preventivne zdravstvene skrbi.
- Preporučuje se mjeriti krvni tlak barem jednom u 6 mjeseci, bilo kod liječnika ili kućnim tlakomjerom, te bilježiti rezultate za praćenje trendova.
- Održavanje zdrave tjelesne težine (što je trenutno slučaj s ITM-om od 23.0), ograničavanje unosa soli, redovita tjelesna aktivnost i izbjegavanje pretjerane konzumacije alkohola su dokazane mjere za smanjenje rizika od razvoja hipertenzije.
- Periodična kontrola lipida i glukoze u krvi, kao što je učinjeno ovim sistematskim pregledom, također je dio preventivnog pristupa.
- Ova informacija je predstavljena u informativne i edukativne svrhe, a svaka odluka vezana uz praćenje nasljednih čimbenika trebala bi se razmotriti s kvalificiranim zdravstvenim stručnjakom.



Upravljanje alergijama

- S obzirom na alergiju na pelud, upravljanje alergijskim simptomima može pridonijeti smanjenju kronične stimulacije imunološkog sustava, što se odražava u blago povišenim globulinima.
- Praćenje razine peludi u zraku putem meteoroloških servisa i izbjegavanje boravka na otvorenom tijekom vrhunca sezone peludi (obično ujutro) može smanjiti izloženost alergenima.
- Tuširanje i presvlačenje nakon boravka na otvorenom, držanje prozora zatvorenima tijekom sezone peludi te korištenje pročistača zraka s HEPA filterom u spavaćoj sobi su praktične mjere za smanjenje kontakta s peludi.
- Ako se pojave simptomi poput kihanja, svrbeži očiju ili začepljenosti nosa, važno je obratiti se zdravstvenom stručnjaku za odgovarajuće savjete.
- Ova informacija je pružena isključivo u edukativne svrhe i ne zamjenjuje plan liječenja koji je uspostavio zdravstveni stručnjak, a koji ostaje referenca za svakoga tko pati od alergija.

Prestanak pušenja

- Trenutna konzumacija od 3 cigarete dnevno, iako relativno niska, i dalje predstavlja rizik za zdravlje, posebno za bubrežnu funkciju koja je već snižena te za krvne žile i imunološki sustav.
- Pušenje sužava krvne žile u bubrežima i može ubrzati pogoršanje bubrežne funkcije, a također utječe na broj bijelih krvnih stanica i veličinu trombocita.
- Svako smanjenje broja cigareta donosi zdravstvene koristi – čak i potpuni prestanak nakon 61. godine značajno smanjuje rizik od srčanožilnih bolesti i poboljšava funkciju pluća.
- Dostupni su različiti pristupi prestanku pušenja, uključujući nikotinske flastere ili žvakaće gume, savjetovanje i grupe podrške.
- Ova informacija je pružena isključivo u edukativne svrhe i ne predstavlja personalizirani plan prestanka pušenja, koji bi trebao biti razvijen uz pomoć zdravstvenog stručnjaka.

Upravljanje konzumacijom alkohola

- Povremena konzumacija alkohola je zabilježena u profilu.
- S obzirom na povišeni bilirubin i značajno povišenu alkalnu fosfatazu, umjerenost u konzumaciji alkohola je posebno važna jer alkohol dodatno opterećuje jetru u preradi bilirubina.
- Prema smjernicama, za muškarce se preporučuje ne više od 10 standardnih pića tjedno, s barem 2 dana bez alkohola.
- S obzirom na trenutne nalaze, bilo bi razumno ograničiti konzumaciju na 1-2 pića tjedno dok se ne razjasni uzrok povišene alkalne fosfataze i bilirubina.
- Praćenje količine i učestalosti konzumacije može pomoći u održavanju umjerenosti.
- Ova informacija je pružena isključivo u edukativne svrhe i ne predstavlja personalizirani medicinski savjet.

Psihološka dobrobit

- U dobi od 61 godine, održavanje mentalne vitalnosti i emocionalnog zdravlja jednako je važno kao i fizičko zdravlje.
- Aktivnosti koje stimuliraju mozak, poput čitanja, rješavanja križaljki, učenja novih vještina ili sviranja instrumenta, pomažu u održavanju kognitivnih funkcija.
- Redoviti društveni kontakti – bilo kroz obiteljska okupljanja, prijateljstva ili uključivanje u lokalne zajednice i klubove – značajno pridonose emocionalnoj otpornosti i smanjuju osjećaj izolacije.
- Prilagodba životnim promjenama koje dolaze s godinama, poput umirovljenja ili promjena u obiteljskoj dinamici, lakša je uz podršku bliskih osoba i aktivno sudjelovanje u aktivnostima koje donose smisao i zadovoljstvo.
- Ova informacija je predstavljena u informativne i edukativne svrhe te ne predstavlja personalizirani medicinski ili psihološki savjet.





KORAK	POJEDINOSTI	ZDRAVSTVENI CILJEVI
Visok Medicinska konzultacija	<ul style="list-style-type: none">Potrebno je zakazati konzultaciju sa zdravstvenim stručnjakom radi daljnje obrade značajno povišene alkalne fosfataze, povišenog kreatinina sa sniženim eGFR-om te povišenog bilirubina.Zdravstveni stručnjak će odrediti potrebne dodatne pretrage (GGT enzim, ultrazvuk abdomena, vitamin D, albumin u mokraći) i odlučiti o daljnjem praćenju.	<ul style="list-style-type: none">Rana identifikacija uzroka povišenih vrijednosti omogućuje pravovremeno djelovanje i sprječavanje mogućih komplikacija.Proaktivan pristup zdravlju donosi dugoročnu korist.
Visok Praćenje bubrežne funkcije	<ul style="list-style-type: none">Kontrola kreatinina i eGFR-a prema preporuci zdravstvenog stručnjaka, uz provjeru albumina u mokraći.Prije sljedećeg vađenja krvi, osigurati dobru hidrataciju (1,5–2 litre vode dan prije) i izbjegavati intenzivnu tjelesnu aktivnost 24 sata prije pretrage.	<ul style="list-style-type: none">Redovito praćenje bubrežne funkcije omogućuje rano otkrivanje promjena i pravovremenu prilagodbu životnih navika za očuvanje zdravlja bubrega.
Visok Prestanak pušenja	<ul style="list-style-type: none">Razmotriti plan postupnog smanjenja i prestanka pušenja uz podršku zdravstvenog stručnjaka.Dostupne su besplatne telefonske linije za pomoć pri prestanku pušenja te mobilne aplikacije poput «Smoke Free» koje prate napredak i pružaju motivaciju.	<ul style="list-style-type: none">Prestanak pušenja poboljšava bubrežnu funkciju, jača imunološki sustav, smanjuje rizik od srčanožilnih bolesti i poboljšava kvalitetu života.Svaki dan bez cigarete je korak prema boljem zdravlju.
Srednji Prilagodba prehrane	<ul style="list-style-type: none">Smanjiti unos soli na manje od 5 grama dnevno korištenjem začina umjesto soli.Uključiti ribu barem 2–3 puta tjedno, povećati unos povrća na 400 grama dnevno i zamijeniti bijeli kruh cjelovitim žitaricama.Koristiti aplikacije poput «MyFitnessPal» za praćenje unosa soli.	<ul style="list-style-type: none">Prilagođena prehrana podržava bubrežnu funkciju, pomaže u održavanju zdravih razina masnoća u krvi i pruža tijelu sve potrebne hranjive tvari za optimalno funkcioniranje.
Srednji Redovita hidratacija	<ul style="list-style-type: none">Unositi 1,5–2 litre vode dnevno, raspoređeno ravnomjerno tijekom dana.Započeti dan čašom vode i nositi bocu vode tijekom aktivnosti.Aplikacije poput «Water Reminder» mogu pomoći u praćenju unosa tekućine.	<ul style="list-style-type: none">Primjerena hidratacija pomaže bubrezima u učinkovitom filtriranju otpadnih tvari i pridonosi točnijim laboratorijskim rezultatima pri sljedećem pregledu.
Srednji Nastavak tjelesne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none">Nastaviti s trenutnom razinom aktivnosti od više od 150 minuta tjedno.Dodati vježbe snage 2 puta tjedno (čučnjevi, sklekovi, rad s elastičnim trakama) za zdravlje kostiju i mišića.Vježbe se mogu pratiti putem besplatnih video vodiča na internetu.	<ul style="list-style-type: none">Redovita tjelesna aktivnost podržava zdravlje kostiju (važno s obzirom na povišenu alkalnu fosfatazu), održava mišićnu masu, poboljšava cirkulaciju i pridonosi cjelokupnom zdravlju.

Srednji

Praćenje krvnog tlaka

- Mjeriti krvni tlak barem jednom u 6 mjeseci s obzirom na obiteljsku povijest hipertenzije.
- Kućni tlakomjer (npr. automatski nadlaktični) omogućuje redovito praćenje.
- Bilježiti rezultate u dnevnik ili aplikaciju za praćenje.
- Rano otkrivanje povišenog krvnog tlaka omogućuje pravovremeno djelovanje i zaštitu bubrega, srca i krvnih žila od mogućih oštećenja.

Nizak

Upravljanje alergijama na pelud

- Pratiti razinu peludi putem meteoroloških servisa i smanjiti izloženost tijekom vrhunca sezone.
- Koristiti pročištač zraka s HEPA filterom u spavaćoj sobi i tuširati se nakon boravka na otvorenom.
- Smanjenje alergijske stimulacije može pridonijeti normalizaciji razine globulina i poboljšanju općeg osjećaja dobrobiti.

Nizak

Umjerenost u konzumaciji alkohola

- Ograničiti konzumaciju alkohola na 1–2 pića tjedno dok se ne razjasni uzrok povišene alkalne fosfataze i bilirubina.
- Voditi evidenciju o konzumaciji kako bi se lakše pratila umjerenost.
- Smanjenje konzumacije alkohola rasterećuje jetru, može pridonijeti normalizaciji bilirubina i podržava cjelokupno zdravlje jetre i bubrega.





Predložena pitanja za vašeg liječnika

1

BUBREŽNA FUNKCIJA

Kreatinin i eGFR su izvan normalnih vrijednosti – koje dodatne pretrage su potrebne da se utvrdi radi li se o trajnom smanjenju bubrežne funkcije ili o privremenom stanju, i koliko često bi trebalo kontrolirati ove vrijednosti?

2

JETRENI I ŽUČNI MARKERI

Alkalna fosfataza je značajno povišena, a bilirubin je također povišen – je li potrebno napraviti dodatne pretrage poput GGT enzima, ultrazvuka abdomena ili provjere vitamina D kako bi se utvrdilo dolazi li povišenje iz kostiju ili iz žučnog sustava?

3

KRVNA SLIKA

Broj bijelih krvnih stanica je blago snižen, a srednji volumen trombocita blago povišen – treba li ponoviti krvnu sliku za nekoliko tjedana da se provjeri jesu li ove vrijednosti stabilne ili prolazne?

4

PREVENCIJA

S obzirom na obiteljsku povijest visokog krvnog tlaka i trenutno sniženu bubrežnu funkciju, postoje li dodatne preventivne mjere ili pretrage koje bi bilo korisno napraviti kako bi se zaštitilo zdravlje bubrega i srca?

5

ŽIVOTNE NAVIKE

Koliko bi prestanak pušenja mogao poboljšati bubrežnu funkciju i ostale nalaze, i koji pristup prestanku pušenja bi bio najprikladniji u ovoj situaciji?



Namjena alata: Rješenje Blood Interpretation nije namijenjeno liječenju, dijagnosticiranju ni izlječenju bilo kakvih zdravstvenih stanja. Namijenjeno je tome da bolje razumijete svoje rezultate prije nego što o njima razgovarate sa svojim liječnikom. Ni u kojem slučaju ne zamjenjuje liječnički savjet. Prije donošenja bilo kakve odluke o zdravlju ili liječenja nekog zdravstvenog stanja obavezno se posavjetujte sa svojim liječnikom ili kvalificiranim zdravstvenim stručnjakom.



Ograničenja umjetne inteligencije: Ovo je izvješće izradila umjetna inteligencija, a ne zdravstveni stručnjak, pa može sadržavati pogreške. Osim toga, korisnost izvješća izravno ovisi o podacima koje ste unijeli. Ako izostanu važni podaci o kontekstu ili ako u vašem nalazu nedostaju ključni parametri, objašnjenja će se temeljiti na nepotpunim podacima te mogu biti nepotpuna ili neprikladna za vašu situaciju.

