



Blood Interpretation

## Blood Interpretation 보고서

회원님의 모든 데이터를 하나로 모은 종합적이고 맞춤형 분석입니다.

나이  
61세

성별  
남성

몸무게  
77 kg

키  
183 cm

체질량지수  
23

분석 사유  
정기 건강검진

음주  
가끔

흡연  
하루 3개비 흡연

신체 활동  
주 150분 이상

특별 식단  
아니요

개인 병력  
아니요

가족 병력  
고혈압

현재 복용 약물  
아니요

현재 증상  
아니요

알레르기  
꽃가루 알레르기

📅 AI 보고서 : 2026/10/08



Blood Interpretation 보고서는 회원님이 검사 결과를 이해하고 진료를 준비하는 데 도움을 주기 위해 AI가 생성한 정보 제공 및 교육용 도구입니다. 이는 결코 담당 의사의 조언을 대체하지 않으며 진단이나 치료를 구성하지 않습니다.





개요

## 해석 요약

### 의료 추적 관찰 필요

#### 신장 기능: 저하 소견

- 크레아티닌 수치가 1.5 mg/dL로 기준 범위(0.6~1.3)를 초과하였고, 추정 사구체여과율(eGFR)이 49~59 mL/min/1.73m<sup>2</sup>로 나타나 신장의 혈액 여과 능력이 경도에서 중등도 수준으로 저하되어 있음을 시사합니다.
- BUN(18 mg/dL)은 기준 범위 상한에 위치하며, BUN/크레아티닌 비율은 정상이어서 탈수보다는 신장 자체의 기능 변화가 주된 원인으로 보입니다.
- 흡연은 신장 혈관에 부담을 줄 수 있는 알려진 위험 요인이며, 가족력의 고혈압도 장기적으로 신장에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 단백뇨 검사가 포함되지 않아 정확한 위험도 분류에는 추가 정보가 필요합니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와의 상담이 필수적이며, 추가 검사와 관리 방침의 결정은 의사만이 내릴 수 있습니다.

#### 간담도 효소: 이상 소견

- 알칼리인산분해효소(ALP)가 166 U/L로 기준 범위(46~116)를 크게 초과하였습니다.
- ALP는 간, 담관, 뼈에서 주로 생성되는 효소입니다.
- 간세포 손상을 직접 반영하는 AST(24 U/L)와 ALT(13 U/L)는 모두 정상 범위에 있으므로, 간세포 자체의 문제보다는 담관 관련 이상이나 뼈 대사 변화가 원인일 가능성이 더 높습니다.
- 원인을 구분하기 위해 GGT 검사나 비타민 D 수치 확인 등 추가 검사가 도움이 될 수 있습니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와의 상담이 필수적이며, 정확한 원인 파악과 진단은 의사만이 내릴 수 있습니다.



### 빌리루빈 대사: 약간 변동

- 총 빌리루빈이 1.9 mg/dL로 기준 범위(0.1-1.0)보다 높게 나타났습니다.
- 빌리루빈은 오래된 적혈구가 분해될 때 생기는 노란색 색소로, 간에서 처리되어 배출됩니다.
- 간 효소(AST, ALT)가 모두 정상이므로 간세포 손상에 의한 상승 가능성은 낮으며, 길버트 증후군(유전적으로 빌리루빈 처리가 느린 양성 체질)이 가장 가능성 있는 원인입니다.
- 가끔의 음주도 일시적으로 영향을 줄 수 있습니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와 상담하여 원인을 확인하는 것이 권장되며, 정확한 해석은 의사만이 내릴 수 있습니다.

### 면역 단백질 균형: 약간 변동

- 글로불린 수치가 4 g/dL로 기준 범위(2.0-3.5)보다 높게 나타났으며, 이에 따라 알부민/글로불린 비율도 1.0으로 약간 낮아졌습니다.
- 글로불린에는 면역 항체가 포함되어 있으므로, 이 상승은 면역 체계가 활발하게 활동하고 있음을 반영할 수 있습니다.
- 꽃가루 알레르기와 같은 만성 알레르기 반응이나 최근의 가벼운 감염이 원인일 수 있습니다.
- 알부민 수치 자체는 정상(4.4 g/dL)이므로 간 기능이나 영양 상태의 문제는 아닙니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와 상담하여 추가 확인 여부를 논의하는 것이 권장되며, 정확한 해석은 의사만이 내릴 수 있습니다.

### 백혈구 및 혈소판 지표: 약간 변동

- 백혈구 수치가 4.0 K/mcL로 기준 범위(4.8-10.8)보다 약간 낮게 나타났으며, 평균혈소판용적(MPV)이 10.2 fL로 기준 범위(6.8-9.6)보다 약간 높았습니다.
- 백혈구의 경미한 감소는 최근 가벼운 바이러스 감염 후 회복 과정이나 흡연의 영향일 수 있습니다.
- MPV 상승은 혈소판 수치가 기준 범위 하한(151 K/mcL)에 위치하는 것과 관련하여 골수가 활발히 혈소판을 생산하고 있음을 시사할 수 있습니다.
- 이 결과들에 대해 의료 전문가와 상담하여 추적 관찰 필요성을 논의하는 것이 권장되며, 정확한 해석은 의사만이 내릴 수 있습니다.

### 산-염기 균형: 약간 변동

- 혈중 CO<sub>2</sub>(중탄산염) 수치가 30으로 일반적 기준 범위(23-29)보다 약간 높게 나타났습니다.
- 이는 경미한 대사성 알칼리증을 시사할 수 있으며, 가벼운 탈수나 호흡 보상 반응과 관련될 수 있습니다.
- 나트륨(140), 칼륨(4.5), 염소(105) 등 다른 전해질 수치와 음이온 차이(10)가 모두 정상이므로 심각한 전해질 불균형은 아닙니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와 상담하여 원인을 확인하는 것이 권장되며, 정확한 해석은 의사만이 내릴 수 있습니다.



## 정상

### 적혈구 기능: 정상

- 적혈구(4.78), 혈색소(15.0 g/dL), 적혈구용적률(45.4%), 평균적혈구용적(95.0 fL), 평균적혈구혈색소량(31.4 pg), 평균적혈구혈색소농도(33.0 g/dL), 적혈구분포폭(13.1%) 모두 정상 범위 안에 있습니다.
- 이는 산소를 운반하는 적혈구의 수, 크기, 혈색소 함량이 모두 적절하여 빈혈이나 관련 이상이 없음을 나타냅니다.

### 혈당 조절: 정상

- 공복 혈당(94 mg/dL)과 당화혈색소(5.5%)가 모두 정상 범위 안에 있어 단기 및 장기 혈당 조절이 양호합니다.
- 현재 당뇨병이나 당뇨 전단계의 징후는 보이지 않습니다.
- 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동을 지속하는 것이 이 상태를 유지하는 데 도움이 됩니다.

### 지질 대사: 정상

- 총 콜레스테롤(175 mg/dL), 중성지방(113 mg/dL), HDL(48 mg/dL), LDL(104 mg/dL), 총 콜레스테롤/HDL 비율(4), LDL/HDL 비율(2) 모두 목표 범위 안에 있습니다.
- 심혈관 위험도 평가에서 LDL 수치가 중등도 위험 목표치(< 116 mg/dL) 이내에 있어 양호한 상태입니다.
- 건강한 식습관과 운동을 지속하는 것이 권장됩니다.

### 갑상선 기능: 정상

- TSH 수치가 2.739 uIU/mL로 정상 범위(0.358–3.740) 안에 있어 갑상선 기능이 적절하게 유지되고 있습니다.
- 갑상선 기능 항진이나 저하의 징후는 보이지 않습니다.

### 전립선 건강: 정상

- PSA 수치가 0.90 ng/dL로 정상 범위(0.00–4.00) 안에 있어 현재 전립선에 특별한 이상이 시사되지 않습니다.
- 61세 남성으로서 정기적인 전립선 검진을 지속하는 것이 권장됩니다.

### 전해질 및 수분 균형: 정상

- 나트륨(140 mEq/L), 칼륨(4.5 mmol/L), 염소(105 mEq/L), 음이온 차이(10), 삼투압(281 mOsm/kg), 칼슘(9.4 mg/dL), 보정 칼슘(9 mg/dL) 모두 정상 범위 안에 있습니다.
- 체내 전해질과 수분 균형이 잘 유지되고 있으며, 신경과 근육 기능에 필요한 미네랄이 적절히 공급되고 있습니다.





## 의료 추적 관찰 필요

## Alk Phos (알칼리인산분해효소)

의료 추적 관찰 필요

166 U/L

참고치 : 46-116 U/L

알칼리인산분해효소(ALP)는 간과 뼈에서 주로 만들어지는 효소로, 이 두 기관의 건강 상태를 알려주는 신호등과 같은 역할을 합니다.

- 알칼리인산분해효소 수치가 기준 범위(46-116 U/L)를 크게 초과하여 상당히 높게 나타났습니다.
- ALP는 주로 간과 뼈에서 생성되므로, 이 수치의 상승은 간담도계(간과 담관) 문제 또는 뼈 대사 이상과 관련될 수 있습니다.
- 간 관련 다른 효소(AST, ALT)가 정상 범위에 있으므로 간세포 자체의 손상보다는 담관 관련 문제나 뼈 대사 변화가 더 가능성 있는 원인으로 고려됩니다.
- 이 수치는 원인을 정확히 파악하기 위해 추가 검사(GGT 검사로 간 유래인지 뼈 유래인지 구분, 비타민 D 수치 확인 등)가 필요할 수 있어 특별한 의료적 관심이 필요합니다.
- 균형 잡힌 식사를 유지하고, 칼슘과 비타민 D가 풍부한 식품(유제품, 등푸른 생선 등)을 적절히 섭취하며, 과도한 음주를 피하는 것이 도움이 됩니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와의 상담이 필수적이며, 정확한 원인 파악과 진단, 그리고 다음 단계의 결정은 의사만이 내릴 수 있습니다.

## Creatinine Level (크레아티닌)

의료 추적 관찰 필요

1.5 mg/dL

참고치 : 0.6-1.3 mg/dL

크레아티닌은 근육 활동 시 생기는 노폐물로, 신장(정수기)이 이를 얼마나 효율적으로 걸러내는지를 보여주는 핵심 지표입니다.

- 크레아티닌 수치가 기준 범위를 초과하여 높게 나타났습니다.
- 크레아티닌은 신장에서 걸러지는 노폐물이므로, 이 수치의 상승은 신장의 여과 기능이 저하되었을 가능성을 시사합니다.
- 추정 사구체여과율(eGFR)이 49-59 mL/min/1.73m<sup>2</sup>로 나타난 점도 이를 뒷받침합니다.
- 가족력에 고혈압이 있고, 흡연은 신장 혈관에 부담을 줄 수 있는 알려진 요인이므로 이러한 생활 습관 요소가 신장 기능에 영향을 미쳤을 가능성이 있습니다.
- 신장 기능 저하는 조기에 관리하면 진행을 늦출 수 있으므로 의료적 관심이 필요합니다.
- 금연을 적극 고려하고, 과도한 단백질 섭취를 피하며, 충분한 수분 섭취(하루 1.5~2리터)를 유지하는 것이 도움이 됩니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와의 상담이 필수적이며, 추가 검사와 정확한 진단, 그리고 관리 방침의 결정은 의사만이 내릴 수 있습니다.



**49** mL/min/1.73m<sup>2</sup>참고치 :  $\geq 60$  mL/min/1.73m<sup>2</sup>

eGFR은 신장(정수기)이 1분에 얼마나 많은 혈액을 깨끗하게 걸러낼 수 있는지를 추정하는 수치로, 정수기의 유량을 측정하는 것과 같습니다.

- 추정 사구체여과율이 49 mL/min/1.73m<sup>2</sup>로 나타나 기준치보다 낮습니다.
- 이 수치는 신장의 여과 능력이 경도에서 중등도 수준으로 저하되어 있음을 시사합니다(KDIGO 분류 G3a-G3b 경계).
- 흡연은 신장 혈관을 손상시킬 수 있는 알려진 위험 요인이며, 가족력의 고혈압도 장기적으로 신장에 영향을 줄 수 있는 요소입니다.
- 단백뇨(소변 내 단백질) 검사가 제공되지 않아 정확한 위험도 분류에는 추가 정보가 필요하지만, 이 수준의 eGFR은 의료적 평가와 추적 관찰이 필요합니다.
- 금연을 적극 고려하고, 짠 음식 섭취를 줄이며(하루 소금 6g 이하), 규칙적인 혈압 측정을 하는 것이 신장 건강 보호에 도움이 됩니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와의 상담이 필수적이며, 의료 전문가가 필요하다고 판단하면 전문의에게 의뢰할 수 있습니다.
- 정확한 진단과 관리 계획은 의사만이 결정할 수 있습니다.

**59** mL/min/1.73m<sup>2</sup>참고치 :  $\geq 60$  mL/min/1.73m<sup>2</sup>

eGFR AA는 특정 인종 보정을 적용한 신장 여과율 추정치로, 신장의 혈액 정화 능력을 평가하는 또 다른 계산 방식입니다.

- 이 보정 방식에서도 eGFR이 59 mL/min/1.73m<sup>2</sup>로 기준치에 근접하지만 약간 미달합니다. eGFR Non-AA 수치(49)와 함께 종합적으로 볼 때, 신장 여과 기능의 저하가 시사됩니다.
- 흡연과 가족력의 고혈압이 신장 건강에 영향을 미칠 수 있는 요인으로 고려됩니다.
- 이 수치는 추가적인 의료 평가가 필요하며, 단백뇨 검사 등을 통해 신장 상태를 더 정확히 파악하는 것이 중요합니다.
- 충분한 수분 섭취, 저염식, 금연이 신장 보호에 도움이 됩니다.
- 의료 전문가와의 상담이 필수적이며, 정확한 진단과 치료 방침은 의사만이 결정할 수 있습니다.



## WBC (백혈구)

관찰 필요

4.0 K/mcL

참고치 : 4.8~10.8 K/mcL

백혈구는 몸을 지키는 경비원과 같은 역할을 하며, 세균이나 바이러스 같은 외부 침입자로부터 몸을 보호하는 면역 세포입니다.

- 백혈구 수치가 기준 범위보다 약간 낮게 나타났습니다.
- 이 정도의 경미한 감소는 최근 가벼운 바이러스 감염 후 회복 과정에서 일시적으로 나타날 수 있으며, 이는 가장 흔한 원인 중 하나입니다.
- 또한 흡연이 면역 체계에 영향을 미쳐 백혈구 수치 변동에 기여할 수 있습니다.
- 다른 혈액 수치(적혈구, 혈소판 등)가 정상 범위에 있으므로 현재 심각한 혈액 질환을 시사하지는 않습니다.
- 충분한 수면과 균형 잡힌 식사를 유지하고, 비타민 C가 풍부한 과일(귤, 키위 등)을 하루 1~2회 섭취하며, 손 씻기 등 위생 관리를 철저히 하는 것이 도움이 됩니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와 상담하여 추가 확인 여부를 논의하는 것이 권장되며, 정확한 해석과 진단은 의사만이 내릴 수 있습니다.

## MPV (평균혈소판용적)

관찰 필요

10.2 fL

참고치 : 6.8~9.6 fL

MPV는 응급 수리공(혈소판)의 평균 크기를 나타내는 지표로, 수리공이 크면 더 활발하게 일하는 경향이 있습니다.

- 평균혈소판용적이 기준 범위보다 약간 높게 나타났습니다.
- 이는 골수에서 새로 만들어진 젊고 큰 혈소판이 많다는 것을 의미할 수 있으며, 혈소판 수치가 기준 범위 하한에 위치하는 것과 관련하여 골수가 혈소판 소모를 보충하기 위해 활발히 생산하고 있을 가능성을 시사합니다.
- 또한 흡연은 혈소판 활성화와 크기 증가에 기여할 수 있는 알려진 요인입니다.
- 현재 혈소판 수치 자체는 정상 범위 안에 있으므로 즉각적인 우려 사항은 아닙니다.
- 금연을 시도하거나 흡연량을 줄이고, 오메가-3 지방산이 풍부한 생선(고등어, 연어 등)을 주 2~3회 섭취하며, 규칙적인 운동을 지속하는 것이 혈소판 건강에 도움이 됩니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와 상담하여 추적 관찰 필요성을 논의하는 것이 권장되며, 정확한 해석과 진단은 의사만이 내릴 수 있습니다.



30

참고치 : 23-29 mmol/L

혈중 CO2는 주로 중탄산염을 반영하며, 혈액의 산성도를 적절하게 유지하는 완충제 역할을 합니다. 마치 수영장의 pH 조절제와 같습니다.

- 혈중 CO2(중탄산염) 수치가 기준 범위보다 약간 높게 나타났습니다.
- 이 정도의 경미한 상승은 대사성 알칼리증(혈액 내 산-염기 균형이 약간 알칼리 쪽으로 기울어진 상태)의 가능성을 시사할 수 있으며, 가벼운 탈수나 구토 후 회복 과정에서 일시적으로 나타날 수 있습니다.
- 또한 만성 호흡기 상태에서 신장이 이산화탄소 축적을 보상하기 위해 중탄산염을 더 많이 유지하는 경우에도 나타날 수 있습니다.
- 나트륨, 칼륨, 염소 등 다른 전해질 수치가 모두 정상이므로 현재 심각한 전해질 불균형을 시사하지는 않습니다.
- 하루 1.5~2리터의 물을 꾸준히 마시고, 과일과 채소를 충분히 섭취하며, 규칙적인 식사 습관을 유지하는 것이 도움이 됩니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와 상담하여 원인을 확인하는 것이 권장되며, 정확한 해석과 진단은 의사만이 내릴 수 있습니다.

4 g/dL

참고치 : 2.0-3.5 g/dL

글로불린은 면역 항체와 운반 단백질을 포함하는 혈액 단백질 그룹으로, 몸을 지키는 방패와 같은 역할을 합니다.

- 글로불린 수치가 기준 범위보다 약간 높게 나타났습니다.
- 글로불린에는 면역 항체가 포함되어 있으므로, 이 수치의 경미한 상승은 면역 체계가 활발하게 활동하고 있음을 반영할 수 있습니다.
- 가장 흔한 원인으로는 최근 가벼운 감염이나 면역 반응(꽃가루 알레르기나 같은 만성 알레르기 반응 포함)이 있으며, 가끔의 음주도 간에서의 단백질 생성에 미미한 영향을 줄 수 있습니다.
- CRP 등 염증 표지자가 제공되지 않아 염증 여부를 직접 확인할 수는 없지만, 간 효소(AST, ALT)가 정상이므로 간 질환에 의한 가능성은 낮습니다.
- 균형 잡힌 식사를 유지하고, 충분한 수면(7~8시간)을 취하며, 알레르기 관리를 꾸준히 하는 것이 도움이 됩니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와 상담하여 추가 확인 여부를 논의하는 것이 권장되며, 정확한 해석과 진단은 의사만이 내릴 수 있습니다.

1

참고치 : 1.1-2.5

알부민/글로불린 비율은 혈액 속 두 가지 주요 단백질의 균형을 보여주는 지표로, 간 기능과 면역 상태의 균형을 확인하는 저울과 같습니다.

- 알부민/글로불린 비율이 기준 범위보다 약간 낮게 나타났습니다.
- 이는 글로불린이 상대적으로 높아진 것과 관련이 있으며, 면역 체계의 활성화를 반영할 수 있습니다.
- 앞서 언급한 것처럼 만성 알레르기 반응이나 최근의 가벼운 감염이 글로불린 상승의 원인일 수 있으며, 이로 인해 비율이 약간 낮아진 것으로 보입니다.
- 알부민 수치 자체는 정상(4.4 g/dL)이므로 간 기능이나 영양 상태의 문제는 아닙니다.
- 항산화 물질이 풍부한 과일과 채소를 매일 5회 이상 섭취하고, 규칙적인 운동을 지속하며, 스트레스 관리에 신경 쓰는 것이 면역 균형 유지에 도움이 됩니다.
- 의료 전문가와 상담하여 이 결과의 의미를 확인하는 것이 권장되며, 정확한 판단은 의사만이 내릴 수 있습니다.

## Bilirubin Total (총 빌리루빈)

관찰 필요

1.9 mg/dL

참고치 : 0.1-1.0 mg/dL

빌리루빈은 오래된 적혈구가 분해될 때 생기는 노란색 색소로, 간에서 처리되어 몸 밖으로 배출됩니다. 마치 재활용 공장에서 처리되는 폐기물과 같습니다.

- 총 빌리루빈 수치가 기준 범위보다 높게 나타났습니다.
- 그러나 간 효소(AST, ALT)가 모두 정상 범위에 있으므로 간세포 손상에 의한 상승 가능성은 낮습니다.
- 가장 가능성 있는 원인은 길버트 증후군(유전적으로 빌리루빈 처리 속도가 느린 양성 체질)으로, 성인 남성에서 비교적 흔하며 건강에 해롭지 않습니다.
- 또한 가끔의 음주가 간의 빌리루빈 처리에 일시적으로 영향을 줄 수 있습니다.
- 간 효소가 정상이고 다른 증상이 없으므로 즉각적인 우려 사항은 아닙니다.
- 음주량을 최소화하고, 충분한 수분을 섭취하며, 균형 잡힌 식사를 유지하는 것이 간 건강에 도움이 됩니다.
- 이 결과에 대해 의료 전문가와 상담하여 원인을 확인하는 것이 권장되며, 정확한 해석과 진단은 의사만이 내릴 수 있습니다.



## 정상

### RBC (적혈구)

정상

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

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

적혈구는 몸 전체에 산소를 실어 나르는 택배 트럭과 같은 역할을 하는 혈액 세포입니다.

- 적혈구 수치가 정상 범위 안에 있어 산소를 운반하는 택배 트럭이 충분히 운행되고 있음을 의미합니다.
- 몸 전체에 산소 공급이 원활하게 이루어지고 있는 상태입니다.

### Hgb (혈색소)

정상

15.0 g/dL

참고치 : 13.7–16.7 g/dL

혈색소는 적혈구(택배 트럭) 안에 실린 산소 화물과 같으며, 폐에서 산소를 받아 온몸으로 전달하는 핵심 단백질입니다.

- 혈색소 수치가 정상 범위 안에 있어 적혈구가 충분한 산소 화물을 싣고 몸 곳곳에 잘 전달하고 있음을 나타냅니다.
- 빈혈의 징후는 없습니다.

### Hct (적혈구용적률)

정상

45.4 %

참고치 : 40.0–50.0 %

적혈구용적률은 전체 혈액 중 택배 트럭(적혈구)이 차지하는 비율을 나타내며, 혈액의 농도를 보여주는 지표입니다.

- 적혈구용적률이 정상 범위 안에 있어 혈액 내 적혈구의 비율이 적절하며, 탈수나 혈액 희석의 징후가 없음을 의미합니다.

### MCV (평균적혈구용적)

정상

95.0 fL

참고치 : 80.0–100.0 fL

MCV는 각 택배 트럭(적혈구)의 크기를 나타내는 지표로, 트럭이 너무 크거나 작지 않은지 확인하는 데 사용됩니다.

- 평균적혈구용적이 정상 범위 안에 있어 적혈구의 크기가 적절함을 나타냅니다.
- 비타민 B12나 엽산 부족, 또는 철분 부족과 관련된 이상은 보이지 않습니다.

### MCH (평균적혈구혈색소량)

정상

31.4 pg

참고치 : 27.0–34.0 pg

MCH는 각 택배 트럭(적혈구) 한 대에 실린 산소 화물(혈색소)의 양을 나타내는 지표입니다.

- 평균적혈구혈색소량이 정상 범위 안에 있어 각 적혈구가 적절한 양의 산소를 운반하고 있음을 의미합니다.

### MCHC (평균적혈구혈색소농도)

정상

33.0 g/dL

참고치 : 31.0–36.0 g/dL

MCHC는 택배 트럭(적혈구) 안에 산소 화물(혈색소)이 얼마나 뽕뽕하게 채워져 있는지를 나타내는 농도 지표입니다.

- 평균적혈구혈색소농도가 정상 범위 안에 있어 적혈구 내 혈색소의 농도가 적절하게 유지되고 있음을 나타냅니다.



### RDW-CV (적혈구분포폭)

정상

13.1 %

참고치 : 10.0-15.0 %

RDW-CV는 태배 트럭(적혈구)들의 크기가 얼마나 균일한지를 보여주는 지표로, 트럭 크기가 들쭉날쭉하면 문제가 있을 수 있음을 알려줍니다.

- 적혈구분포폭이 정상 범위 안에 있어 적혈구의 크기가 비교적 균일하게 유지되고 있음을 의미합니다.
- 철분이나 비타민 결핍으로 인한 적혈구 크기 변동은 관찰되지 않습니다.

### Platelets (혈소판)

정상

151 K/mcL

참고치 : 150-440 K/mcL

혈소판은 혈관이 손상되었을 때 구멍을 막아주는 응급 수리공과 같은 역할을 하여 출혈을 멈추게 합니다.

- 혈소판 수치가 기준 범위의 하한에 위치하지만 정상 범위 안에 있습니다.
- 혈액 응고 기능이 유지되고 있음을 나타냅니다.

### Sodium Level (나트륨)

정상

140 mEq/L

참고치 : 136-145 mEq/L

나트륨은 몸속 수분 균형을 조절하는 수문장과 같은 역할을 하는 전해질로, 신경과 근육이 제대로 작동하도록 돕습니다.

- 나트륨 수치가 정상 범위 안에 있어 체내 수분 균형과 신경·근육 기능이 잘 유지되고 있음을 나타냅니다.

### Potassium Level (칼륨)

정상

4.5 mmol/L

참고치 : 3.5-5.1 mmol/L

칼륨은 심장과 근육이 규칙적으로 뛰고 움직이도록 하는 배터리와 같은 필수 미네랄입니다.

- 칼륨 수치가 정상 범위 안에 있어 심장 박동과 근육 기능을 위한 전기적 균형이 잘 유지되고 있습니다.

### Chloride Level (염소)

정상

105 mEq/L

참고치 : 98-107 mEq/L

염소는 나트륨과 함께 몸속 수분과 산-염기 균형을 맞추는 파트너 역할을 하는 전해질입니다.

- 염소 수치가 정상 범위 안에 있어 체내 산-염기 균형과 수분 조절이 적절하게 이루어지고 있음을 나타냅니다.

### AST (아스파르테이트 아미노전이효소)

정상

24 U/L

참고치 : 15-37 U/L

AST는 간, 심장, 근육 등에 존재하는 효소로, 이 장기들의 건강 상태를 점검하는 센서와 같은 역할을 합니다.

- AST 수치가 정상 범위 안에 있어 간세포와 근육 조직에 뚜렷한 손상이 없음을 나타냅니다.

### ALT (알라닌 아미노전이효소)

정상

13 U/L

참고치 : 12-78 U/L

ALT는 주로 간에 집중되어 있는 효소로, 간의 건강 상태를 가장 직접적으로 보여주는 전용 감시 카메라와 같습니다.

- ALT 수치가 정상 범위 안에 있어 간세포의 건강 상태가 양호함을 나타냅니다.

### BUN (혈중요소질소)

정상

18 mg/dL

참고치 : 7-18 mg/dL

BUN은 단백질이 분해될 때 생기는 노폐물로, 신장이 이 노폐물을 얼마나 잘 걸러내는지를 보여주는 지표입니다. 마치 정수기의 필터 성능을 확인하는 것과 같습니다.

- 혈중요소질소 수치가 기준 범위의 상한에 위치하지만 정상 범위 안에 있습니다.
- 신장의 노폐물 처리 기능이 유지되고 있음을 나타냅니다.

#### Glucose Level (혈당)

정상

94 mg/dL

참고치 : 74-106 mg/dL

혈당은 혈액 속 포도당의 양을 나타내며, 몸의 에너지원인 연료 게이지와 같은 역할을 합니다.

- 공복 혈당 수치가 정상 범위 안에 있어 혈당 조절이 잘 이루어지고 있음을 나타냅니다.
- 당화혈색소(HbA1c) 역시 정상이므로 장기적인 혈당 관리 상태도 양호합니다.

#### BUN/Creat Ratio (BUN/크레아티닌 비율)

정상

12.0

참고치 : 10-20

BUN/크레아티닌 비율은 신장 기능과 체내 수분 상태를 종합적으로 평가하는 지표로, 정수기의 전반적인 작동 효율을 확인하는 것과 같습니다.

- BUN/크레아티닌 비율이 정상 범위 안에 있어 신장 기능 저하의 원인이 탈수보다는 신장 자체의 문제일 가능성을 시사합니다.
- 이 비율은 크레아티닌 상승의 맥락을 이해하는 데 참고가 됩니다.

#### Calcium Level (칼슘)

정상

9.4 mg/dL

참고치 : 8.3-10.6 mg/dL

칼슘은 뼈와 치아를 튼튼하게 하고, 심장 박동과 근육 수축을 돕는 건축 자재이자 전기 스위치 같은 미네랄입니다.

- 칼슘 수치가 정상 범위 안에 있어 뼈 건강과 근육·신경 기능에 필요한 칼슘이 적절히 유지되고 있음을 나타냅니다.
- 알부민 수치(4.4 g/dL)도 정상이므로 보정 칼슘 역시 정상 범위에 있습니다.

#### Protein Total (총 단백질)

정상

7.9 g/dL

참고치 : 6.4-8.2 g/dL

총 단백질은 혈액 속에 있는 모든 단백질의 합계로, 몸의 건축 자재와 방어 물질이 충분한지를 보여주는 종합 재고 지표입니다.

- 총 단백질 수치가 정상 범위 안에 있어 체내 단백질 균형이 잘 유지되고 있음을 나타냅니다.
- 영양 상태와 면역 기능이 양호한 것으로 보입니다.

#### Albumin Level (알부민)

정상

4.4 g/dL

참고치 : 3.4-5.0 g/dL

알부민은 혈액 속에서 영양소와 약물을 실어 나르는 화물선과 같은 단백질로, 혈관 내 수분 균형을 유지하는데도 중요한 역할을 합니다.

- 알부민 수치가 정상 범위 안에 있어 간의 단백질 합성 기능과 영양 상태가 양호함을 나타냅니다.

#### Corrected Calcium (보정 칼슘)

정상

9 mg/dL

참고치 : 8.5-10.5 mg/dL

보정 칼슘은 알부민 수치를 고려하여 실제 칼슘 상태를 더 정확하게 반영하도록 조정한 수치입니다.

- 보정 칼슘 수치가 정상 범위 안에 있어 알부민 보정 후에도 체내 칼슘 균형이 적절하게 유지되고 있음을 확인할 수 있습니다.



### Anion Gap (음이온 차이)

정상

10

참고치 : 8-12 mEq/L

음이온 차이는 혈액 속 양이온과 음이온의 균형을 확인하는 지표로, 체내 산-염기 균형이 잘 유지되는지를 점검하는 계산기와 같습니다.

- 음이온 차이가 정상 범위 안에 있어 체내 산-염기 균형이 적절하게 유지되고 있음을 나타냅니다.

### Hemoglobin A1c (당화혈색소)

정상

5.5 %

참고치 : 4.8-5.9 %

당화혈색소는 지난 2~3개월간의 평균 혈당 수준을 보여주는 지표로, 장기간의 혈당 관리 성적표와 같습니다.

- 당화혈색소가 정상 범위 안에 있어 지난 2~3개월간 혈당이 잘 조절되었음을 나타냅니다.
- 공복 혈당(94 mg/dL)도 정상이므로 당뇨병의 징후는 보이지 않습니다.

### Osmolality (삼투압)

정상

281 mOsm/kg

참고치 : 275-295 mOsm/kg

삼투압은 혈액 속에 녹아 있는 물질의 농도를 나타내는 지표로, 체내 수분 균형의 전체적인 상태를 보여주는 농도계와 같습니다.

- 혈장 삼투압이 정상 범위 안에 있어 체내 수분과 전해질의 균형이 잘 유지되고 있음을 나타냅니다.

### Triglycerides (중성지방)

정상

113 mg/dL

참고치 : 30-150 mg/dL

중성지방은 음식에서 얻은 에너지를 저장하는 지방의 한 형태로, 몸의 에너지 저축 통장과 같습니다.

- 중성지방 수치가 정상 범위 안에 있어 지방 대사가 잘 이루어지고 있음을 나타냅니다.
- 식이 조절과 규칙적인 운동이 이 수치 유지에 기여하고 있는 것으로 보입니다.

### Cholesterol Total (총 콜레스테롤)

정상

175 mg/dL

참고치 : 0-200 mg/dL

총 콜레스테롤은 혈액 속 모든 종류의 콜레스테롤을 합한 수치로, 혈관 건강의 전반적인 상태를 보여주는 종합 지표입니다.

- 총 콜레스테롤 수치가 정상 범위 안에 있어 전반적인 지질 대사가 양호함을 나타냅니다.

### HDL (고밀도 지단백 콜레스테롤)

정상

48 mg/dL

참고치 : 40-60 mg/dL

HDL은 혈관 벽에 쌓인 콜레스테롤을 간으로 다시 운반하여 처리하는 청소차와 같은 역할을 하는 콜레스테롤입니다.

- HDL 수치가 정상 범위 안에 있습니다.
- 규칙적인 운동을 지속하고, 올리브유나 견과류 같은 건강한 지방을 섭취하면 이 수치를 더 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.



### Chol/HDL Ratio (총 콜레스테롤/HDL 비율)

정상

4

참고치 : < 5.0

총 콜레스테롤/HDL 비율은 혈관에 콜레스테롤이 쌓일 위험과 청소 능력의 균형을 보여주는 지표입니다.

- 총 콜레스테롤/HDL 비율이 양호한 범위에 있어 심혈관 위험 측면에서 긍정적인 균형을 보여줍니다.

### LDL (저밀도 지단백 콜레스테롤)

정상

104 mg/dL

참고치 : < 116 mg/dL (< 3.0 mmol/L, 낮은 심혈관 위험)

LDL은 콜레스테롤을 혈관 벽으로 운반하는 배달 트럭과 같으며, 너무 많으면 혈관이 좁아질 수 있어 관리가 필요한 콜레스테롤입니다.

- LDL 콜레스테롤 수치가 104 mg/dL로 목표 범위 안에 있습니다.
- 현재 프로필 정보를 바탕으로 심혈관 위험도를 평가하면, 가족력에 고혈압이 있고 흡연을 하고 있어 중등도 위험에 해당하며, 이 경우 목표치는 < 116 mg/dL(< 3.0 mmol/L)입니다.
- 현재 수치는 이 목표 안에 있으므로 양호한 상태입니다.
- 건강한 식습관과 운동을 지속하는 것이 이 수치를 유지하는데 도움이 됩니다.

### LDL/HDL Ratio (LDL/HDL 비율)

정상

2

참고치 : < 3.5

LDL/HDL 비율은 혈관에 콜레스테롤을 쌓는 힘과 치우는 힘의 균형을 보여주는 지표입니다.

- LDL/HDL 비율이 양호한 범위에 있어 콜레스테롤의 운반과 제거 균형이 잘 유지되고 있음을 나타냅니다.

### TSH (갑상선자극호르몬)

정상

2.739 uIU/mL

참고치 : 0.358–3.740 uIU/mL

TSH는 뇌하수체에서 분비되어 갑상선의 활동을 조절하는 호르몬으로, 갑상선이라는 엔진의 속도를 조절하는 조절기와 같습니다.

- TSH 수치가 정상 범위 안에 있어 갑상선 기능이 적절하게 유지되고 있음을 나타냅니다.
- 갑상선 기능 항진이나 저하의 징후는 보이지 않습니다.

### PSA Total Screening (전립선특이항원)

정상

0.90 ng/dL

참고치 : 0.00–4.00 ng/dL

PSA는 전립선에서 만들어지는 단백질로, 전립선 건강 상태를 확인하는 검진 지표입니다. 마치 전립선의 건강 점검 센서와 같습니다.

- PSA 수치가 정상 범위 안에 있어 현재 전립선에 특별한 이상이 시사되지 않습니다.
- 61세 남성으로서 정기적인 전립선 검진을 지속하는 것이 권장됩니다.





## 건강 관리 조언



## 의료 전문가 상담

- 이번 검사에서 크레아티닌과 추정 사구체여과율(eGFR)이 기준 범위를 벗어나 신장 기능 저하가 시사되며, 알칼리인산분해효소(ALP)도 크게 상승하여 추가 평가가 필요합니다.
- 이러한 결과들은 원인을 정확히 파악하고 적절한 관리 방침을 세우기 위해 의료 전문가와의 상담이 필수적입니다.
- 의료 전문가가 필요하다고 판단하면 전문의에게 의뢰할 수 있습니다.
- 이 보고서는 검사 결과의 이해를 돕기 위한 정보 제공 및 교육 목적의 도구이며, 어떠한 경우에도 의료 조언을 대체하지 않습니다.
- 따라서 건강에 관한 결정을 내리거나 의학적 상태에 대한 치료를 시작하기 전에 반드시 의사와 상담하는 것이 필수적입니다.



## 체중 관리

- 61세 남성으로 키 183cm, 체중 77kg을 기준으로 계산한 체질량지수(BMI)는 약 23.0으로, 정상 체중 범위(18.5-24.9)에 해당합니다.
- 이는 건강한 체중을 유지하고 있음을 의미하며, 신장 기능 보호와 심혈관 건강을 위해 현재 체중을 유지하는 것이 중요합니다.
- 과도한 체중 증가는 신장에 추가적인 부담을 줄 수 있으므로, 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동을 통해 현재 체중을 유지하는 것이 권장됩니다.
- 이 정보는 교육 목적으로만 제공되며, 체중과 관련된 모든 결정은 의료 전문가의 조언이 필수적입니다.



## 식이 및 영양

- 현재 특별한 식이 제한이 없는 상태에서, 신장 기능 보호를 위해 소금 섭취를 하루 6g 이하로 줄이는 것이 중요합니다.
- 예를 들어, 국이나 찌개의 국물 섭취를 절반으로 줄이고, 김치 대신 신선한 샐러드나 나물 반찬으로 대체하는 것이 도움이 됩니다.
- 라면이나 가공식품 대신 직접 조리한 음식을 선택하면 나트륨 섭취를 효과적으로 줄일 수 있습니다.
- ALP 상승과 관련하여 뼈 건강을 위해 칼슘이 풍부한 식품(두부, 멸치, 유제품)을 하루 1~2회 포함하고, 비타민 D 합성을 위해 등푸른 생선(고등어, 연어)을 주 2~3회 섭취하는 것이 좋습니다.
- 간 건강을 위해 음주를 최소화하고, 항산화 물질이 풍부한 녹색채소와 과일을 매일 5회 이상 섭취하는 것이 권장됩니다.
- 면역 균형을 위해 발효 식품(된장, 요거트)을 매일 1회 이상 포함하는 것도 도움이 됩니다.
- 엑스트라 버진 올리브유를 샐러드 드레싱이나 조리 후 마무리에 사용하면 심혈관 건강에 유익한 폴리페놀을 최대한 섭취할 수 있습니다.
- 이 정보는 교육 목적으로만 제공되며, 개인 맞춤형 식단 계획은 영양 전문가의 도움이 필요합니다.



## 신체 활동 및 운동

- 61세 남성으로 BMI 23.0의 정상 체중이며, 현재 주 150분 이상의 신체 활동을 하고 있는 점은 매우 긍정적입니다.
- 신장 기능 저하가 시사되는 상황에서 적절한 운동은 혈압 조절과 전반적인 건강 유지에 도움이 됩니다.
- 현재 운동 습관을 유지하되, 중등도 유산소 운동(빠르게 걷기, 자전거 타기)을 주 5회, 회당 30분 이상 실시하고, 근력 운동을 주 2회 추가하는 것이 이상적입니다.
- 운동 전후로 충분한 수분을 섭취하고, 과도한 고강도 운동은 신장에 부담을 줄 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.
- 이 정보는 교육 목적으로만 제공되며, 개인 맞춤형 운동 프로그램은 자격을 갖춘 전문가와 함께 개발하는 것이 이상적입니다.





### 수분 섭취

- 61세 남성으로 BMI 23.0이며 신장 기능 저하가 시사되는 상황에서, 적절한 수분 섭취는 신장이 노폐물을 효율적으로 배출하는 데 매우 중요합니다.
- 하루 1.5~2리터의 물을 목표로 하되, 한 번에 많이 마시기보다 하루 종일 조금씩 나누어 마시는 것이 효과적입니다.
- 아침 기상 후 물 한 잔으로 시작하고, 식사 사이사이에 규칙적으로 수분을 섭취하는 습관을 들이는 것이 좋습니다.
- 카페인이 많은 음료(커피, 에너지 드링크)보다는 물이나 보리차를 주로 선택하는 것이 권장됩니다.
- 이 정보는 교육 목적으로만 제공되며, 개인 맞춤형 의료 조언을 대체하지 않습니다.



### 스트레스 관리 및 이완

- 61세 남성으로서 스트레스 관리는 혈압 조절과 전반적인 건강 유지에 중요한 역할을 합니다.
- 하루 10~15분간 깊은 호흡 운동(4초 들이쉬기, 7초 멈추기, 8초 내쉬기)을 실천하면 즉각적인 이완 효과를 얻을 수 있습니다.
- 자연 속 산책을 주 3회 이상, 회당 20분 이상 실시하면 스트레스 호르몬 감소에 도움이 됩니다.
- 가족이나 친구와의 정기적인 교류, 취미 활동 참여도 정서적 안정에 기여합니다.
- 이 정보는 교육 목적으로만 공유되며, 자격을 갖춘 전문가의 조언을 대체하지 않습니다.



### 수면 및 회복

- 61세 성인의 경우 미국수면재단 권장에 따르면 하루 7~8시간의 수면이 적절합니다.
- 수면 시간 정보가 제공되지 않았으나, 충분한 수면은 면역 기능 회복과 신장 건강 유지에 중요합니다.
- 매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나는 규칙적인 수면 습관을 유지하고, 취침 1시간 전부터 스마트폰이나 TV 등 전자기기 사용을 줄이는 것이 수면의 질 향상에 도움이 됩니다.
- 침실 온도를 18~20도로 유지하고, 어둡고 조용한 환경을 만드는 것도 효과적입니다.
- 이 정보는 교육 및 정보 제공 목적으로만 공유되며, 개인 맞춤형 의료 권고를 대체하지 않습니다.



### 질병 예방

- 가족력에 고혈압이 있으므로, 정기적인 혈압 측정이 중요합니다.
- 가정용 혈압계를 이용하여 주 2~3회 아침과 저녁에 혈압을 측정하고 기록하는 습관을 들이는 것이 권장됩니다.
- 고혈압은 신장 기능에도 영향을 줄 수 있으므로, 현재 신장 기능 저하 소견과 함께 혈압 관리의 중요성이 더욱 강조됩니다.
- 정기적인 혈액 검사(지질, 혈당)와 체중 및 허리둘레 측정을 통해 심혈관 위험 요인을 지속적으로 모니터링하는 것이 좋습니다.
- 이 정보는 정보 제공 및 교육 목적으로만 제시되며, 유전적 요인의 관리에 관한 모든 결정은 자격을 갖춘 의료 전문가와 상의해야 합니다.



### 알레르기 관리

- 꽃가루 알레르기가 있으므로, 꽃가루 농도가 높은 시기(봄, 가을)에는 외출 시 마스크를 착용하고, 귀가 후 손과 얼굴을 씻으며 옷을 갈아입는 것이 도움이 됩니다.
- 실내에서는 공기청정기를 사용하고, 창문을 닫아 꽃가루 유입을 최소화하는 것이 권장됩니다.
- 알레르기 증상이 심해지면 의료 전문가와 상담하여 적절한 관리 방법을 논의하는 것이 중요합니다.
- 이 정보는 교육 목적으로만 제공되며, 의료 전문가가 수립한 치료 계획을 대체하지 않습니다.



### 금연

- 현재 하루 3개비를 흡연하고 있는 상태입니다.
- 흡연은 신장 혈관을 손상시키고 신장 기능 저하를 가속화할 수 있으며, 백혈구 수치 변동과 혈소판 활성화에도 영향을 줄 수 있습니다.
- 금연은 신장 기능 보호, 심혈관 건강 개선, 면역 기능 정상화에 가장 효과적인 단일 조치입니다.
- 금연 후 1년 이내에 심혈관 질환 위험이 크게 감소하며, 신장 기능 악화 속도도 늦출 수 있습니다.
- 니코틴 대체 요법(패치, 껌)이나 금연 상담 프로그램(보건소 금연 클리닉, 금연 상담 전화 1544-9030)을 활용하는 것이 도움이 됩니다.
- 이 정보는 교육 목적으로만 제공되며, 개인 맞춤형 금연 계획은 의료 전문가의 도움을 받아 수립하는 것이 이상적입니다.





## 음주 관리

- 현재 가끔 음주를 하고 있는 상태입니다.
- 신장 기능 저하와 빌리루빈 상승이 관찰되는 상황에서, 음주는 간과 신장 모두에 추가적인 부담을 줄 수 있습니다.
- 대한간학회 권고에 따르면 남성의 경우 하루 2잔(표준 음주량) 이하가 적정 음주량이며, 신장 기능이 저하된 경우에는 더욱 절제하는 것이 바람직합니다.
- 음주 시에는 충분한 물을 함께 마시고, 빈속에 마시지 않는 것이 좋습니다.
- 이 정보는 교육 목적으로만 제공되며, 개인 맞춤형 의료 조언을 대체하지 않습니다.





다음 단계

## 실천 계획

| 조치                                  | 세부 내용                                                                                                                                                                                                                                 | 건강 목표                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>높음</b></p> <p>의료 전문가 상담</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>크레아티닌 상승(1.5 mg/dL), eGFR 저하(49~59), ALP 상승(166 U/L) 등 주요 이상 소견에 대해 의료 전문가와 상담이 필요합니다.</li> <li>검사 결과지를 지참하고, 신장 기능 추가 검사(단백뇨, 소변 검사)와 ALP 원인 감별 검사(GGT, 비타민 D) 필요성을 논의하는 것이 중요합니다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>신장 기능 저하의 원인을 조기에 파악하고 적절한 관리를 시작하면 진행을 늦출 수 있습니다.</li> <li>ALP 상승의 원인을 확인하여 필요한 조치를 취할 수 있습니다.</li> <li>조기 대응이 장기적인 건강 유지의 핵심입니다.</li> </ul> |
| <p><b>높음</b></p> <p>금연 시작</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>보건소 금연 클리닉이나 금연 상담 전화(1544-9030)에 등록하여 전문적인 금연 지원을 받는 것이 권장됩니다.</li> <li>니코틴 패치나 껌 등 대체 요법을 활용하면 금단 증상을 완화하는 데 도움이 됩니다.</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연은 신장 기능 보호, 심혈관 건강 개선, 면역 기능 정상화에 가장 효과적인 조치입니다.</li> <li>금연 후 수개월 내에 혈관 건강이 개선되기 시작하며, 장기적으로 신장 기능 악화 속도를 늦출 수 있습니다.</li> </ul>            |
| <p><b>높음</b></p> <p>저염식 실천</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>하루 소금 섭취량을 6g 이하로 줄이기 위해, 국물 섭취를 절반으로 줄이고 가공식품 대신 직접 조리한 음식을 선택합니다.</li> <li>식품 영양 성분표에서 나트륨 함량을 확인하는 습관을 들이는 것이 도움이 됩니다.</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>저염식은 혈압 조절과 신장 부담 감소에 직접적으로 기여합니다.</li> <li>꾸준한 실천으로 신장 기능 보호와 심혈관 건강 유지에 도움이 됩니다.</li> </ul>                                                 |
| <p><b>보통</b></p> <p>규칙적인 혈압 측정</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>가정용 혈압계를 구입하여 주 2~3회 아침 기상 후와 저녁 취침 전에 혈압을 측정하고 기록합니다.</li> <li>측정 전 5분간 안정을 취하고, 팔을 심장 높이에 놓고 측정하는 것이 정확합니다.</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>가족력에 고혈압이 있고 신장 기능 저하가 시사되므로, 정기적인 혈압 모니터링은 조기 발견과 관리에 매우 중요합니다.</li> <li>혈압 기록을 의료 전문가에게 제공하면 더 정확한 건강 관리가 가능합니다.</li> </ul>                 |
| <p><b>보통</b></p> <p>운동 지속 및 최적화</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>현재 주 150분 이상의 운동을 유지하면서, 중등도 유산소 운동(빠르게 걷기, 자전거)을 주 5회 30분씩 실시하고 근력 운동을 주 2회 추가합니다.</li> <li>운동 전후 충분한 수분 섭취를 잊지 않는 것이 중요합니다.</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>규칙적인 운동은 혈압 조절, 체중 유지, 심혈관 건강 개선에 기여하며, 신장 기능 보호에도 간접적으로 도움이 됩니다.</li> <li>현재의 좋은 운동 습관을 유지하는 것이 장기적인 건강의 기반입니다.</li> </ul>                   |
| <p><b>보통</b></p> <p>음주 절제</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>음주 빈도와 양을 최소화하고, 음주 시에는 물을 충분히 함께 마시며 빈속에 마시지 않도록 합니다.</li> <li>음주 일지를 작성하여 자신의 음주 패턴을 파악하는 것도 도움이 됩니다.</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>음주 절제는 간 건강 보호(빌리루빈 수치 개선)와 신장 부담 감소에 기여합니다.</li> <li>간과 신장 모두의 건강을 위해 절제하는 습관이 중요합니다.</li> </ul>                                             |
| <p><b>낮음</b></p> <p>균형 잡힌 영양 섭취</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>매일 다양한 색깔의 채소와 과일을 5회 이상 섭취하고, 갈숨이 풍부한 식품(두부, 멸치, 유제품)과 등푸른 생선을 주 2~3회 포함합니다.</li> <li>엑스트라 버진 올리브유를 드레싱이나 조리 마무리에 활용하는 것이 좋습니다.</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>균형 잡힌 영양 섭취는 면역 기능 정상화, 뼈 건강 유지, 전반적인 건강 증진에 기여합니다.</li> <li>다양한 영양소를 골고루 섭취하면 검사 수치 개선에도 도움이 됩니다.</li> </ul>                                 |
| <p><b>낮음</b></p> <p>알레르기 관리</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>꽃가루 농도가 높은 시기에는 외출 시 마스크를 착용하고, 귀가 후 손과 얼굴을 씻습니다.</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>알레르기 증상을 효과적으로 관리하면 면역 체계의 불필요한 활성화를 줄여 글로불린 수치 정상화에 기여할 수 있으며, 전반적인 삶의 질 향상에 도움이 됩니다.</li> </ul>                                             |

- 실내에서는 공기청정기를 사용하고 창문을 닫아 꽃가루 유입을 최소화합니다.





다음 진료를 위해

## 의사에게 물어볼 추천 질문

1

### 신장 기능

크레아티닌과 eGFR 수치가 기준 범위를 벗어났는데, 신장 기능을 더 정확히 평가하기 위해 소변 검사(단백뇨 등)나 추가 혈액 검사가 필요한지, 그리고 얼마나 자주 추적 검사를 받아야 하는지 알고 싶습니다.

2

### 간담도 건강

알칼리인산분해효소(ALP)가 많이 높게 나왔는데, 이것이 간 문제인지 뼈 문제인지 구분하기 위해 어떤 추가 검사를 받으면 좋을지 여쭙보고 싶습니다.

3

### 빌리루빈

총 빌리루빈이 높게 나왔는데, Gilbert 증후군 같은 양성 원인인지 확인하기 위해 추가 검사가 필요한지, 아니면 경과 관찰만 하면 되는지 알고 싶습니다.

4

### 생활 습관

현재 하루 3개비 흡연을 하고 있는데, 신장 기능 보호를 위해 금연이 얼마나 중요한지, 그리고 금연을 위한 의료적 도움(약물 치료 등)을 받을 수 있는지 상담하고 싶습니다.

5

### 예방 관리

가족력에 고혈압이 있고 신장 기능 저하 소견이 있는데, 혈압 관리와 정기 검진을 어떤 주기로 받는 것이 좋은지, 그리고 현재 생활 습관에 서 특별히 주의해야 할 점이 있는지 여쭙보고 싶습니다.



**도구의 성격:** Blood Interpretation 솔루션은 어떠한 질환을 치료, 진단 또는 완치하기 위한 도구로 사용하도록 설계되지 않았습니다. 이는 회원님이 담당 의사와 상의하기 전에 결과를 더 잘 이해하도록 돕기 위한 것입니다. 어떠한 경우에도 의료적 조언을 대체하지 않습니다. 건강 관련 결정을 내리거나 질환을 치료하기 전에는 반드시 담당 의사 또는 자격을 갖춘 의료 전문가와 상담해야 합니다.



**AI의 한계:** 이 보고서는 의료 전문가가 아닌 AI가 생성한 것으로, 오류가 포함될 가능성이 있습니다. 또한 이 보고서의 적합성은 제공된 정보에 직접적으로 좌우됩니다. 중요한 맥락 정보가 누락되거나 검사 결과에서 핵심 수치가 빠져 있으면, 설명은 부분적인 데이터에 의존하게 되어 회원님의 구체적인 상황에 불완전하거나 부적절할 수 있습니다.

