



Blood Interpretation

Blood Interpretation-rapport

En grundig og personlig analyse som samler alle opplysningene dine.

ALDER
61 år

KJØNN
Mann

VEKT
77 kg

HØYDE
183 cm

KMI
23

ÅRSAK TIL ANALYSEN

Vanlig helsesjekk

ALKOHOL

Av og til

TOBAKK

3 sigaretter om dagen

FYSISK AKTIVITET

Mer enn 150 minutter i uken

SPESIelt KOSTHOLD

Nei

EGEN SYKEHISTORIE

Nei

SYKDOM I FAMILIEN

Høyt blodtrykk

MEDISINER DU BRUKER NÅ

Nei

NÅVÆRENDE SYMPTOMER

Nei

ALLERGI

Pollen



KI-rapport : 18/10/2026



Blood Interpretation-rapporten er et informasjons- og opplæringsverktøy laget av KI. Den hjelper deg å forstå prøvesvarene dine og forberede deg til legetimen. Den erstatter på ingen måte råd fra legen din og er verken en diagnose eller en behandling.





Krever medisinsk oppfølging

Nyrefunksjon – Nedsatt

- Nyrefunksjonen viser tegn til nedsatt filtreringsevne.
- Kreatininnivået er forhøyet (1.5 mg/dL), og de estimerte nyrefiltreringshastighetene (eGFR) ligger på henholdsvis 49 og 59 mL/min/1.73m², noe som tilsvarer en lett til moderat reduksjon i nyrenes evne til å rense blodet.
- BUN-verdien ligger ved øvre normalgrense (18 mg/dL), noe som passer inn i dette bildet.
- Det er viktig å understreke at dette er et enkelt prøveresultat, og at kronisk nyresykdom først kan vurderes dersom endringene vedvarer over minst tre måneder.
- En medisinsk konsultasjon er essensiell for å avklare årsaken og planlegge videre oppfølging, da kun en lege er kvalifisert til å tolke disse resultatene korrekt og bestemme neste steg.

Leverfunksjon og bilirubinomsetning – Delvis forstyrret

- Leverenzymene AST og ALT er begge innenfor normalområdet, noe som tyder på at levercellene ikke er skadet.
- Imidlertid er total bilirubin betydelig forhøyet (1.9 mg/dL), noe som kan tyde på en forsinkelse i leverens evne til å behandle dette avfallsstoffet.
- Alkalisk fosfatase er også klart forhøyet (166 U/L), noe som kan stamme fra bein eller galleveier.
- Kombinasjonen av forhøyet bilirubin og alkalisk fosfatase med normale leverenzymmer krever medisinsk utredning for å identifisere den underliggende årsaken.
- En medisinsk konsultasjon er essensiell for å avklare disse funnene, da kun en lege er kvalifisert til å tolke dem korrekt og bestemme videre oppfølging.



Immunforsvar og hvite blodceller – Lett påvirket

- Antallet hvite blodceller er litt under normalområdet (4.0 K/mcL mot en nedre grense på 4.8), noe som kan tyde på en forbigående påvirkning av immunforsvaret.
- Globulinnivået er lett forhøyet (4 g/dL), noe som kan gjenspeile en kronisk lavgradig immunaktivering, muligens knyttet til røyking eller allergisk sensibilisering.
- Albumin/globulin-ratioen er tilsvarende lett redusert.
- Disse funnene er sannsynligvis ikke alvorlige isolert sett, men bør nevnes ved neste legekonsultasjon.
- Det anbefales å diskutere disse resultatene med helsepersonell, da kun en lege er kvalifisert til å tolke dem korrekt og avgjøre om videre utredning er nødvendig.

Blodplatefunksjon – Lett endret

- Blodplatetallet er innenfor normalområdet (151 K/mcL), men ligger i nedre del av referanseområdet.
- Det gjennomsnittlige blodplatevolumet (MPV) er lett forhøyet (10.2 fL), noe som ofte ses når benmargen kompenserer for et lavt-normalt blodplatetall ved å produsere litt større og mer aktive plater.
- Røyking kan også bidra til økt blodplateaktivering.
- Disse funnene er sannsynligvis ikke bekymringsfulle, men bør nevnes ved neste konsultasjon.
- Det anbefales å ta opp dette med helsepersonell for en helhetlig vurdering.

Syre-base-balanse – Lett endret

- Total CO₂-nivået er litt over referanseområdet (30 mot en øvre grense på 29), noe som kan tyde på en svak forskyvning mot basisk side i blodet.
- De øvrige elektrolyttene (natrium, kalium, klorid) er alle normale, og aniongapet er normalt, noe som gjør dette til et isolert og sannsynligvis ufarlig funn.
- Mild dehydrering ved prøvetakingstidspunktet er en vanlig forklaring.
- Det anbefales å nevne dette ved neste legekonsultasjon for en helhetlig vurdering.



Røde blodceller og oksygentransport – Normal

- Alle markører knyttet til røde blodceller er innenfor normalområdet.
- Hemoglobin (15.0 g/dL), hematokrit (45.4 %), MCV (95.0 fL), MCH (31.4 pg), MCHC (33.0 g/dL) og RDW-CV (13.1 %) viser alle normale verdier.
- Dette betyr at kroppen produserer tilstrekkelig med røde blodceller av normal størrelse og med god oksygenbærende kapasitet.
- Det er ingen tegn til blodmangel eller unormal blodcelleproduksjon.

Blodsukkerregulering – Normal

- Blodsukkernivået (94 mg/dL) og HbA1c (5.5 %) er begge innenfor normalområdet.
- Dette tyder på en god blodsukkerregulering både på kort og lang sikt.
- Det er ingen tegn til forstadier til diabetes eller blodsukkerproblemer.
- Fortsatt fysisk aktivitet og et balansert kosthold er gode tiltak for å opprettholde denne gode balansen.

Kolesterol og fettstoffer – Normal

- Totalkolesterol (175 mg/dL), triglyserider (113 mg/dL), HDL-kolesterol (48 mg/dL) og LDL-kolesterol (104 mg/dL) er alle innenfor akseptable verdier.
- Kolesterol/HDL-ratioen (4) og LDL/HDL-ratioen (2) er også normale.
- LDL-kolesterolet ligger nær det strengere målet som kan gjelde ved moderat kardiovaskulær risiko, noe som er et positivt funn.
- Samlet sett er fettbalansen i blodet god.

Skjoldbruskkjertelfunksjon – Normal

- TSH-nivået (2.739 uIU/mL) er innenfor normalområdet, noe som tyder på at skjoldbruskkjertelen fungerer normalt.
- Stoffskiftet ser ut til å være i god balanse.
- Det er ingen tegn til over- eller underfunksjon av skjoldbruskkjertelen.

Prostata – Normal

- PSA-nivået (0.90 ng/mL) er godt innenfor normalområdet, noe som er et betryggende funn for prostataens helse.
- Regelmessig oppfølging med PSA-test anbefales i tråd med legens anbefalinger for menn i denne aldersgruppen.

Elektrolyttbalanse og væskebalanse – Normal

- Natrium (140 mEq/L), kalium (4.5 mmol/L), klorid (105 mEq/L) og osmolalitet (281 mOsm/kg) er alle innenfor normalområdet.
- Kalsium (9.4 mg/dL) og korrigert kalsium (9 mg/dL) er også normale.
- Dette tyder på en god balanse mellom væske og mineraler i kroppen, noe som er viktig for at muskler, nerver og organer skal fungere optimalt.





Krever medisinsk oppfølging

Alkalisk fosfatase (Alk Phos)

Krever medisinsk oppfølging

166 U/L

Referanseområde: 46–116 U/L

Alkalisk fosfatase er et enzym som finnes i lever, bein og andre vev – tenk på det som en aktivitetsindikator som viser hvor mye arbeid disse organene utfører.

- Alkalisk fosfatase viser et betydelig avvik fra referanseområdet, med en verdi som er klart forhøyet.
- Hos menn over 60 år er den vanligste årsaken til isolert forhøyet alkalisk fosfatase en økt beinomsetning, for eksempel knyttet til aldersrelaterte endringer i beinvevet.
- Leversykdom kan også forårsake forhøyelse, men de øvrige levermarkørene (AST og ALT) er begge normale, noe som gjør en leverskade mindre sannsynlig.
- Dette resultatet krever spesiell medisinsk oppmerksomhet fordi alkalisk fosfatase kan stamme fra flere ulike vev, og det er viktig å identifisere kilden.
- I påvente av konsultasjon kan det være nyttig å opprettholde et kosthold rikt på kalsium og vitamin D (meieriprodukter, fet fisk), fortsette med regelmessig fysisk aktivitet som belaster skjelettet (for eksempel gåturer), og unngå overdreven alkoholinntak.
- En medisinsk konsultasjon er essensiell for å avklare årsaken til dette resultatet, da kun en lege er kvalifisert til å tolke det korrekt, stille en diagnose og bestemme videre oppfølging.

Kreatinin (Creatinine Level)

Krever medisinsk oppfølging

1.5 mg/dL

Referanseområde: 0.6–1.3 mg/dL

Kreatinin er et avfallsstoff fra muskelarbeid som nyrene filtrerer ut – tenk på det som eksosen fra en motor. Hvis nivået er høyt, kan det bety at «filteret» (nyrene) ikke jobber optimalt.

- Kreatininnivået viser et betydelig avvik over referanseområdet, noe som kan tyde på nedsatt nyrefunksjon.
- Den mest sannsynlige årsaken er en redusert filtreringsevne i nyrene, noe som støttes av de estimerte GFR-verdiene som også er lave.
- Tobakksrøyking, selv i små mengder, kan over tid skade blodårene i nyrene og bidra til nedsatt nyrefunksjon.
- Dehydrering ved prøvetakingstidspunktet kan også midlertidig øke kreatininnivået.
- Dette resultatet krever spesiell medisinsk oppmerksomhet fordi vedvarende forhøyet kreatinin kan tyde på en begynnende nyresykdom som bør utredes nærmere.
- I påvente av konsultasjon kan det være nyttig å sørge for tilstrekkelig væskeinntak (ca. 1,5–2 liter vann daglig), unngå overdreven bruk av smertestillende medisiner uten resept, og redusere saltinntaket.
- En medisinsk konsultasjon er essensiell for å avklare årsaken til dette resultatet, da kun en lege er kvalifisert til å tolke det korrekt, stille en diagnose og bestemme videre oppfølging.



49 mL/min/1.73m²Referanseområde: > 60 mL/min/1.73m²

eGFR er et mål på nyrenes evne til å rense blodet – som gjennomstrømningshastigheten til et vannfilter. Jo høyere tallet er, desto bedre filtrerer nyrene.

- Den estimerte nyrefiltreringshastigheten viser et betydelig avvik under normalområdet, noe som tilsvarer en lett til moderat nedsatt nyrefunksjon.
- Tobakksrøyking kan over tid skade de små blodårene i nyrene og bidra til gradvis tap av filtreringsevne.
- Familiær disposisjon for høyt blodtrykk er også en risikofaktor for nyresykdom, selv om blodtrykket ikke er målt i denne analysen.
- Dette resultatet krever spesiell medisinsk oppmerksomhet fordi en GFR under 60 kan indikere en begynnende kronisk nyresykdom som bør utredes og følges opp.
- I påvente av konsultasjon kan det være nyttig å holde seg godt hydrert (ca. 1,5–2 liter vann daglig), begrense saltinntaket til under 5 gram per dag, og unngå bruk av reseptfrie smertestillende uten legens godkjenning.
- En medisinsk konsultasjon er essensiell for å avklare årsaken og planlegge videre oppfølging, da kun en lege er kvalifisert til å tolke dette korrekt, stille en diagnose og bestemme neste steg.

59 mL/min/1.73m²Referanseområde: > 60 mL/min/1.73m²

Dette er en alternativ beregning av nyrefiltreringshastigheten som bruker en annen korreksjonsfaktor – samme prinsipp som eGFR Non-AA, men med en litt annen formel.

- Også denne beregningen av nyrefiltreringshastigheten ligger under normalgrensen, noe som bekrefter bildet av en lett til moderat nedsatt nyrefunksjon.
- Årsakene og oppfølgingsbehovet er de samme som beskrevet for eGFR Non-AA.
- Det er viktig å merke seg at CKD-EPI-beregningen gir et estimat som bør tolkes med forsiktighet, og at den endelige vurderingen av nyrefunksjonen tilhører helsepersonell.
- Regelmessig oppfølging med blodprøver og eventuelt urinprøver vil være viktig for å overvåke utviklingen.
- En medisinsk konsultasjon er essensiell for å avklare situasjonen, da kun en lege er kvalifisert til å tolke dette korrekt og bestemme videre oppfølging.



Total bilirubin (Bilirubin Total)

Krever medisinsk oppfølging

1.9 mg/dL

Referanseområde : 0.1–1.0 mg/dL

Bilirubin er et gult avfallsstoff som dannes når gamle røde blodceller brytes ned – tenk på det som «brukt olje» som leveren skal behandle og kvitte seg med.

- Total bilirubin viser et betydelig avvik over referanseområdet, med en verdi som er nesten dobbelt så høy som øvre grense.
- Den mest sannsynlige årsaken hos en ellers frisk person med normale leverenzymmer (AST og ALT) er Gilberts syndrom (en ufarlig, arvelig tilstand der leveren er litt tregere til å behandle bilirubin), som forekommer hos omtrent 5–10 % av befolkningen.
- Tobakksrøyking kan også påvirke bilirubinomsetningen i noen grad.
- Selv om leverenzymene er normale, krever dette resultatet medisinsk oppmerksomhet for å bekrefte årsaken og utelukke andre tilstander.
- I påvente av konsultasjon kan det være nyttig å begrense alkoholinntaket, sørge for et kosthold rikt på fiber og grønnsaker, og holde seg godt hydrert.
- En medisinsk konsultasjon er essensiell for å avklare årsaken til dette resultatet, da kun en lege er kvalifisert til å tolke det korrekt, stille en diagnose og bestemme videre oppfølging.



WBC (Hvite blodceller)

Bør følges med

4.0 K/mcL

Referanseområde : 4.8–10.8 K/mcL

Hvite blodceller er kroppens forsvarssoldater – de patruljerer blodet og bekjemper infeksjoner og fremmede stoffer, omtrent som vaktene i et sikkerhetssystem.

- Antallet hvite blodceller ligger litt under referanseområdet.
- En lett reduksjon i hvite blodceller kan skyldes en nylig gjennomgått virusinfeksjon som kroppen fortsatt restituerer seg fra, noe som er den vanligste årsaken hos ellers friske personer.
- Tobakksrøyking, selv i små mengder, kan også påvirke immuncelleproduksjonen over tid.
- Siden avviket er lite og det ikke rapporteres om noen symptomer, er dette sannsynligvis ikke umiddelbart bekymringsfullt.
- Det kan være nyttig å sikre tilstrekkelig søvn og et variert kosthold rikt på grønnsaker, frukt og fullkorn for å støtte immunforsvaret.
- Regelmessig fysisk aktivitet, som allerede praktiseres, er positivt for immunfunksjonen.
- Det anbefales å ta opp dette resultatet med helsepersonell ved neste konsultasjon, da kun en lege er kvalifisert til å tolke dette korrekt, stille en diagnose og bestemme videre oppfølging.

MPV (Gjennomsnittlig blodplatevolum)

Bør følges med

10.2 fL

Referanseområde : 6.8–9.6 fL

MPV måler gjennomsnittsstørrelsen på blodplatene – som å sjekke om reparasjonsmannskapet er av normal størrelse eller om de er uvanlig store, noe som kan si noe om hvor aktivt benmargen produserer nye plater.

- Gjennomsnittsstørrelsen på blodplatene er litt over referanseområdet.
- Når blodplatetallet ligger i nedre del av normalområdet, som i dette tilfellet, kompenserer benmargen ofte ved å produsere litt større og mer aktive blodplater – dette er den mest sannsynlige forklaringen.
- Tobakksrøyking kan også bidra til økt blodplateaktivering og dermed noe større plater.
- Siden blodplatetallet er innenfor normalområdet og det ikke rapporteres om blødningsproblemer, er dette funnet sannsynligvis ikke bekymringsfullt isolert sett.
- Det kan være gunstig å vurdere røykereduksjon, da dette kan ha positiv effekt på blodplatenes funksjon.
- Et kosthold rikt på omega-3-fettsyrer (for eksempel fet fisk 2–3 ganger i uken) kan også støtte en sunn blodplatefunksjon.
- Det anbefales å diskutere dette resultatet med helsepersonell ved neste konsultasjon, da kun en lege kan tolke dette korrekt og avgjøre om videre oppfølging er nødvendig.



30

Referanseområde : 23–29 mmol/L

Total CO2 gjenspeiler hovedsakelig bikarbonatnivået i blodet, som fungerer som en buffer – tenk på det som en støtdemper som hindrer at blodet blir for surt eller for basisk.

- Total CO2-nivået ligger litt over det vanlige referanseområdet.
- En lett forhøyelse av bikarbonat kan skyldes mild dehydrering ved tidspunktet for blodprøvetakingen, for eksempel etter en natt uten væskeinntak.
- Bruk av visse medisiner eller kosttilskudd kan også påvirke dette nivået, selv om det ikke rapporteres om noen medisiner i dette tilfellet.
- Siden avviket er lite og elektrolyttene (natrium, kalium, klorid) alle er normale, er dette sannsynligvis ikke bekymringsfullt.
- Det kan være nyttig å sørge for god væskeinntak (ca. 1,5–2 liter vann daglig), spise et variert kosthold med frukt og grønnsaker, og unngå langvarig faste før blodprøver utover det som er nødvendig.
- Det anbefales å ta opp dette resultatet med helsepersonell ved neste konsultasjon, da kun en lege er kvalifisert til å tolke dette korrekt og bestemme videre oppfølging.

4 g/dL

Referanseområde : 2.0–3.5 g/dL

Globuliner er en gruppe proteiner i blodet som blant annet inkluderer antistoffer – tenk på dem som forsvarstroppene og transportarbeiderne i blodet.

- Globulinnivået ligger litt over det vanlige referanseområdet.
- En lett forhøyelse av globuliner kan skyldes en kronisk lavgradig immunrespons, for eksempel knyttet til røyking som vedlikeholder en viss grad av immunaktivering i kroppen.
- Allergisk sensibilisering, som pollenallergi, kan også bidra til en lett økning i visse immunglobuliner.
- Siden de øvrige levermarkørene (AST, ALT) er normale og det ikke rapporteres om spesifikke symptomer, er dette sannsynligvis ikke umiddelbart bekymringsfullt.
- Det kan være nyttig å vurdere røykereduksjon for å dempe kronisk immunaktivering, sørge for et antioksidantrikt kosthold med bær, grønnsaker og nøtter, og opprettholde god søvnhygiene.
- Det anbefales å diskutere dette resultatet med helsepersonell ved neste konsultasjon, da kun en lege er kvalifisert til å tolke dette korrekt og avgjøre om videre utredning er nødvendig.



1

Referanseområde : 1.1–2.5

A/G-ratioen sammenligner mengden albumin med mengden globuliner – som å sjekke balansen mellom to lag i et team for å se om det ene dominerer for mye.

- Forholdet mellom albumin og globulin ligger litt under referanseområdet.
- Dette henger sammen med det lett forhøyede globulinnivået som er beskrevet ovenfor, mens albuminnivået er normalt.
- Årsaken er sannsynligvis den samme – en lett økt immunaktivitet, muligens knyttet til røyking eller allergisk sensibilisering.
- Siden albuminnivået er normalt og levermarkørene er upåfallende, er dette sannsynligvis ikke bekymringsfullt isolert sett.
- Tiltak som kan bidra positivt inkluderer å vurdere røykeslutt, opprettholde et balansert kosthold, og sikre regelmessig fysisk aktivitet.
- Det anbefales å ta opp dette resultatet med helsepersonell, da kun en lege kan vurdere om videre utredning er nødvendig.



Normal

RBC (Røde blodceller)

Normal

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

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

Røde blodceller er kroppens «lastebiler» som frakter oksygen fra lungene til alle organer og vev, og bringer karbondioksid tilbake for utpusting.

- Antallet røde blodceller er innenfor normalområdet, noe som tyder på at kroppen produserer tilstrekkelig med oksygentransporterende celler.

Hemoglobin (Hgb)

Normal

15.0 g/dL

Referanseområde : 13.7–16.7 g/dL

Hemoglobin er «lasten» inne i de røde blodcellene – det er proteinet som faktisk binder og frakter oksygenet, omtrent som pakken lastebilen leverer.

- Hemoglobinnivået er godt innenfor normalområdet, noe som betyr at blodet har god evne til å frakte oksygen til kroppens organer og vev.

Hematokrit (Hct)

Normal

45.4 %

Referanseområde : 40.0–50.0 %

Hematokrit måler hvor stor andel av blodet som består av røde blodceller – tenk på det som forholdet mellom faste deler og væske i en smoothie.

- Hematokritverdien er innenfor normalområdet, noe som tyder på en god balanse mellom røde blodceller og blodvæske.

MCV (Gjennomsnittlig celle volum)

Normal

95.0 fL

Referanseområde : 80.0–100.0 fL

MCV angir «størrelsen på lastebilen» – altså gjennomsnittsstørrelsen på hver enkelt rød blodcelle.

- Gjennomsnittsstørrelsen på de røde blodcellene er normal, noe som tyder på at cellene er velformede og fungerer som de skal.

MCH (Gjennomsnittlig hemoglobin per celle)

Normal

31.4 pg

Referanseområde : 27.0–34.0 pg

MCH viser «mengden last i hver lastebil» – altså hvor mye oksygenbærende hemoglobin hver enkelt rød blodcelle inneholder.

- Mengden hemoglobin per røde blodcelle er innenfor normalområdet, noe som betyr at hver celle bærer en passende mengde oksygen.

MCHC (Gjennomsnittlig hemoglobinkonsentrasjon)

Normal

33.0 g/dL

Referanseområde : 31.0–36.0 g/dL

MCHC angir «konsentrasjonen av last i lastebilen» – altså hvor tett pakket hemoglobinet er inne i hver røde blodcelle.

- Konsentrasjonen av hemoglobin i de røde blodcellene er normal, noe som tyder på at cellene er godt fylt med oksygenbærende protein.



RDW-CV (Variasjonsbredde for røde blodceller)

Normal

13.1 %

Referanseområde : 10.0–15.0 %

RDW-CV måler hvor mye de røde blodcellene varierer i størrelse – som å sjekke om alle lastebilene i en flåte er omtrent like store, eller om noen er mye større eller mindre enn andre.

- Størrelsesvariasjonen blant de røde blodcellene er innenfor normalområdet, noe som tyder på en jevn og sunn produksjon av blodceller.

Blodplater (Platelets)

Normal

151 K/mcL

Referanseområde : 150–440 K/mcL

Blodplater er kroppens «reparasjonsmannskap» – de samler seg raskt ved en skade i blodårevæggen og danner en propp for å stoppe blødning, omtrent som murere som tetter et hull i en vegg.

- Blodplatetallet ligger akkurat innenfor nedre del av normalområdet, noe som betyr at blodets evne til å stoppe blødninger er tilstrekkelig.

Natrium (Sodium Level)

Normal

140 mEq/L

Referanseområde : 136–145 mEq/L

Natrium er et mineral som hjelper kroppen med å regulere væskebalansen og nervesignaler – tenk på det som en termostat som holder vannivået i kroppen stabilt.

- Natriumnivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på en god væske- og elektrolyttbalanse i kroppen.

Kalium (Potassium Level)

Normal

4.5 mmol/L

Referanseområde : 3.5–5.1 mmol/L

Kalium er et essensielt mineral for muskel- og hjertefunksjon – som et batteri som gir energi til kroppens elektriske system.

- Kaliumnivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på at muskler og hjerte har gode forutsetninger for å fungere normalt.

Klorid (Chloride Level)

Normal

105 mEq/L

Referanseområde : 98–107 mEq/L

Klorid er et mineral som samarbeider med natrium for å opprettholde væskebalansen og syre-base-balansen i kroppen – som den andre halvdelen av et balanserende team.

- Kloridnivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på en god syre-base-balanse i kroppen.

AST (Aspartataminotransferase)

Normal

24 U/L

Referanseområde : 15–37 U/L

AST er et enzym som finnes i leveren og andre organer – tenk på det som en røykvarsler som kan gå av hvis leveren eller hjertemuskelen er under stress.

- AST-nivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på at leveren og andre organer som inneholder dette enzymet fungerer normalt.



ALT (Alaninaminotransferase)

Normal

13 U/L

Referanseområde : 12–78 U/L

ALT er et enzym som hovedsakelig finnes i leveren – det er en mer spesifikk «røykvarsler» for leveren enn AST.

- ALT-nivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på at leveren fungerer godt.

BUN (Urea-nitrogen i blod)

Normal

18 mg/dL

Referanseområde : 7–18 mg/dL

BUN måler mengden avfallsstoff (urea) i blodet som nyrene skal filtrere bort – tenk på det som mengden søppel som venter på å bli hentet av renovasjonsbilen (nyrene).

- BUN-nivået ligger ved øvre grense av normalområdet.
- Sett i sammenheng med det forhøyede kreatininnivået, bør nyrefunksjonen følges opp, men BUN alene er innenfor akseptable verdier.

Glukose (Glucose Level)

Normal

94 mg/dL

Referanseområde : 74–106 mg/dL

Blodglukose er kroppens hovedenergikilde – som bensin i en bil. Nivået viser hvor mye sukker som sirkulerer i blodet.

- Blodsukkernivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på en god blodsukkerregulering.
- Dette støttes også av et normalt HbA1c-nivå.

BUN/Kreatinin-ratio

Normal

12.0

Referanseområde : 10–20

Forholdet mellom BUN og kreatinin hjelper med å skille mellom ulike årsaker til forhøyede nyreverdier – som å sammenligne to ulike typer avfall for å finne ut hvor problemet ligger.

- Forholdet mellom BUN og kreatinin er innenfor normalområdet, noe som tyder på at den forhøyede kreatininen sannsynligvis skyldes en reell endring i nyrefunksjonen snarere enn dehydrering eller andre forbigående årsaker.

Kalsium (Calcium Level)

Normal

9.4 mg/dL

Referanseområde : 8.3–10.6 mg/dL

Kalsium er et mineral som er avgjørende for sterke bein, muskelsammentrekninger og nervesignaler – som sement i en bygning som holder strukturen stabil.

- Kalsiumnivået er innenfor normalområdet.
- Albuminnivået er også normalt (4.4 g/dL), noe som gjør at totalkalsiumverdien gir et pålitelig bilde av den faktiske kalsiumstatusen.

Korrigert kalsium (Corr. Calcium)

Normal

9 mg/dL

Referanseområde : 8.3–10.6 mg/dL

Korrigert kalsium justerer kalsiumnivået basert på albuminmengden i blodet – som å kalibrere en vekt for å få et mer nøyaktig resultat.

- Det korrigerte kalsiumnivået er innenfor normalområdet, noe som bekrefter at kalsiumbalansen i kroppen er god.



Totalprotein (Protein Total)

Normal

7.9 g/dL

Referanseområde : 6.4–8.2 g/dL

Totalprotein måler den samlede mengden proteiner i blodet – som å telle alle arbeiderne i en fabrikk, uavhengig av hvilken avdeling de tilhører.

- Totalproteinnivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på en god balanse mellom de ulike proteinene i blodet.

Albumin

Normal

4.4 g/dL

Referanseområde : 3.4–5.0 g/dL

Albumin er det vanligste proteinet i blodet – tenk på det som en universaltransportør som frakter næringsstoffer, hormoner og medisiner gjennom blodbanen, samtidig som det holder væsken inne i blodårene.

- Albuminnivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på god ernæringsstatus og normal leverfunksjon.

Aniongap

Normal

10

Referanseområde : 8–12 mEq/L

Aniongapet er en beregning som hjelper med å vurdere syre-base-balansen i kroppen – som en regnskapssjekk som avslører om det er «usynlige» syrer i blodet.

- Aniongapet er innenfor normalområdet, noe som tyder på en normal syre-base-balanse i kroppen.

HbA1c (Glykert hemoglobin)

Normal

5.5 %

Referanseområde : 4.8–5.9 %

HbA1c viser gjennomsnittlig blodsukker over de siste 2–3 månedene – som en «dagbok» over blodsukkernivået over tid, i motsetning til en enkelt blodsuktermåling som bare viser øyeblikksbildet.

- HbA1c-nivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på en god blodsukkerregulering over de siste månedene.
- Sammen med det normale fastende blodsukkeret gir dette et tryggende bilde av sukkerbalansen.

Osmolalitet (Osmolality)

Normal

281 mOsm/kg

Referanseområde : 275–295 mOsm/kg

Osmolalitet måler konsentrasjonen av oppløste stoffer i blodet – som å sjekke hvor «tykt» eller «tynt» blodet er, noe som sier mye om væskebalansen.

- Osmolaliteten er innenfor normalområdet, noe som tyder på en god væskebalanse i kroppen.

Triglyserider (Triglycerides)

Normal

113 mg/dL

Referanseområde : 30–150 mg/dL

Triglyserider er en type fett i blodet som kroppen bruker som energilager – tenk på det som reservedrivstoff lagret i en tank.

- Triglyseridnivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på en god fettbalanse i blodet.



Totalkolesterol (Cholesterol Total)

Normal

175 mg/dL

Referanseområde : 0–200 mg/dL

Totalkolesterol måler den samlede mengden kolesterol i blodet – som å telle alle bilene på en motorvei, uavhengig av om de kjører i riktig eller feil retning.

- Totalkolesterolet er innenfor normalområdet, noe som er positivt for hjerte- og karhelsen.

HDL-kolesterol

Normal

48 mg/dL

Referanseområde : 40–60 mg/dL

HDL-kolesterol er en type kolesterol som transporterer overskuddskolesterol tilbake til leveren for gjenvinning – som en renovasjonsbil som rydder opp i blodårene.

- HDL-kolesterolet er innenfor normalområdet.
- Nyere forskning viser at HDL-kolesterol ikke er en pålitelig markør for beskyttelse mot hjerte- og karsykdom, men verdien er akseptabel.

Kolesterol/HDL-ratio (Chol/HDL)

Normal

4

Referanseområde : <5

Forholdet mellom totalkolesterol og HDL gir et bilde av den samlede kolesterolbalansen – som å sammenligne mengden søppel med kapasiteten til renovasjonsbilene.

- Forholdet mellom totalkolesterol og HDL er innenfor normalområdet, noe som tyder på en akseptabel kolesterolbalanse.

LDL-kolesterol

Normal

104 mg/dL

Referanseområde : <116 mg/dL (<3.0 mmol/L)

LDL-kolesterol er den typen kolesterol som kan avleire seg i blodåreveggene – tenk på det som «avfall» som kan tette rørene hvis det blir for mye av det.

- LDL-kolesterolet er innenfor det anbefalte området for lav kardiovaskulær risiko.
- Basert på profilen (familier disposisjon for høyt blodtrykk og tobakksrøyking som risikofaktorer) plasseres risikonivået som moderat, med et mål på under 100 mg/dL (2.6 mmol/L).
- Verdien på 104 mg/dL ligger svært nær dette strengere målet, noe som er et positivt funn å diskutere med helsepersonell.
- Fortsatt fysisk aktivitet og et hjertevennlig kosthold er gode tiltak for å opprettholde dette nivået.

LDL/HDL-ratio

Normal

2

Referanseområde : <3.5

Forholdet mellom LDL og HDL sammenligner mengden «avfall» med kapasiteten til «renovasjonsbilene» – et lavere tall er generelt bedre.

- Forholdet mellom LDL og HDL er innenfor normalområdet, noe som tyder på en akseptabel balanse mellom de ulike kolesteroltypene.

TSH (Tyreoideastimulerende hormon)

Normal

2.739 uIU/mL

Referanseområde : 0.358–3.740 uIU/mL

TSH er et hormon som styrer skjoldbruskkjertelen – tenk på det som en termostat som regulerer kroppens stoffskifte. Hvis termostaten står for høyt, jobber kjertelen for lite, og omvendt.

- TSH-nivået er innenfor normalområdet, noe som tyder på at skjoldbruskkjertelen fungerer normalt og stoffskiftet er i balanse.



PSA Total (Prostata spesifikt antigen)

Normal

0.90 ng/mL

Referanseområde : 0.00–4.00 ng/mL

PSA er et protein som produseres av prostata – tenk på det som en aktivitetsindikator for prostata. Et lavt nivå er vanligvis et godt tegn.

- PSA-nivået er godt innenfor normalområdet, noe som er et betryggende funn for prostataens helse.



**Medisinsk konsultasjon**

- Flere av resultatene i denne analysen viser avvik som krever medisinsk vurdering.
- Spesielt gjelder dette nyrefunksjonen (forhøyet kreatinin og lav eGFR), det forhøyede bilirubinnivået og den forhøyede alkaliske fosfatasen.
- Det anbefales å raskt konsultere helsepersonell for å få en grundig vurdering av disse funnene.
- Helsepersonell kan deretter henvise til en spesialist dersom det anses nødvendig.
- Denne rapporten er et verktøy utformet for å lette forståelsen av disse resultatene, utelukkende til informasjons- og utdanningsformål.
- Den erstatter ikke medisinsk rådgivning på noen måte.
- Før det tas noen beslutninger angående helse eller igangsetting av behandling for en medisinsk tilstand, er konsultasjon med en lege essensiell.

**Vekthåndtering**

- For en mann på 61 år med en høyde på 183 cm og en vekt på 77 kg gir dette en kroppsmasseindeks (BMI) på 23.0, noe som er innenfor normalområdet (18.5–24.9).
- Dette er en sunn vekt som bør opprettholdes.
- Å holde vekten stabil i dette området er gunstig for nyrefunksjonen, blodtrykket og den generelle helsen.
- Et variert kosthold med tilstrekkelig protein (for eksempel fisk, kylling, belgfrukter og meieriprodukter) bidrar til å bevare muskelmasse, noe som er spesielt viktig etter 60 år.
- Denne informasjonen er gitt utelukkende til utdanningsformål og erstatter ikke rådgivning fra helsepersonell, som forblir essensiell for enhver beslutning knyttet til vekt.

**Kosthold og ernæring**

- Med tanke på den nedsatte nyrefunksjonen kan det være gunstig å begrense saltinntaket til under 5 gram per dag, for eksempel ved å erstatte salt med urter og krydder som timian, rosmarin og sitron i matlaging.
- Å bytte ut bearbeidet kjøttpålegg (som salami eller pølser) med hjemmelaget kylling- eller kalkunbryst på brødsnivåene kan redusere både salt- og mettet fettinntak.
- For å støtte leverfunksjonen og bilirubinomsættningen er det gunstig å inkludere fiberrike matvarer som havregryn, fullkornbrød og grønnsaker i hvert måltid.
- Fet fisk som laks, makrell eller sardiner 2–3 ganger i uken gir omega-3-fettsyrer som er gunstige for både hjerte, nyrer og kolesterolbalanse.
- Fukt og bær (for eksempel blåbær, epler og appelsiner) gir antioksidanter som støtter kroppens generelle helse.
- Å begrense inntaket av sukkerholdig drikke og erstatte det med vann eller urtete er et enkelt tiltak med positiv effekt.
- Alkoholinntaket bør holdes moderat, da alkohol kan påvirke både lever og bilirubinnivå.
- Å spise regelmessige måltider med en god fordeling av næringsstoffer gjennom dagen støtter en stabil blodsukkerbalanse.
- Denne informasjonen er gitt utelukkende til utdanningsformål og utgjør ikke en personlig kostholdsplan, som ville kreve kompetansen til en ernæringsfagperson.

**Fysisk aktivitet og trening**

- For en 61 år gammel mann med en BMI på 23.0 og nedsatt nyrefunksjon er regelmessig fysisk aktivitet svært gunstig.
- Det er positivt at det allerede trenes mer enn 150 minutter i uken, noe som er i tråd med anbefalingene fra Verdens helseorganisasjon.
- En kombinasjon av utholdenhetstrening (som rask gange, sykling eller svømming i 30 minutter minst 5 dager i uken) og styrketrening (2–3 økter i uken med fokus på store muskelgrupper) er ideelt for å bevare muskelmasse og støtte nyrefunksjonen.
- Det er viktig å holde seg godt hydrert under trening og unngå overanstrengelse.
- Denne informasjonen er gitt utelukkende til utdanningsformål og utgjør ikke et personlig treningsprogram, som ideelt sett bør utvikles sammen med en kvalifisert fagperson.





Stresshåndtering og avslapning

- For en mann på 61 år er det viktig å ha gode strategier for å håndtere stress, da kronisk stress kan påvirke blodtrykk, immunforsvar og nyrefunksjon negativt.
- Pusteøvelser som «4-7-8-teknikken» (pust inn i 4 sekunder, hold i 7 sekunder, pust ut i 8 sekunder) kan gi umiddelbar avslapning og kan praktiseres 2–3 ganger daglig.
- Regelmessige turer i naturen, for eksempel 20–30 minutter i skog eller park, har dokumentert stressreducerende effekt.
- Mindfulness-meditasjon i 10–15 minutter daglig, gjerne ved hjelp av en app, kan bidra til bedre mental balanse.
- Sosiale aktiviteter og kontakt med venner og familie er også viktige for å opprettholde god psykisk helse.
- Denne informasjonen deles utelukkende til utdanningsformål og utgjør ikke terapeutiske anbefalinger, som ville kreve råd fra en kvalifisert fagperson.



Søvn og restitusjon

- For en mann på 61 år anbefaler søvnforskningsorganisasjoner 7–8 timer søvn per natt for optimal helse.
- God søvnkvalitet er viktig for immunforsvaret, nyrefunksjonen og kroppens generelle restitusjon.
- Å etablere en fast leggetid og oppvåkningstid, også i helgene, hjelper kroppen med å opprettholde en stabil døgnrytme.
- Å unngå skjermbruk (telefon, nettbrett, TV) minst 30–60 minutter før leggetid kan forbedre søvnkvaliteten.
- Et kjølig, mørkt og stille soverom (ideelt 16–18 °C) fremmer dyp søvn.
- Å unngå koffein etter kl.
- 14 og tunge måltider sent på kvelden kan også bidra til bedre søvn.
- Denne informasjonen deles til utdannings- og informasjonsformål og utgjør ikke personlige medisinske anbefalinger.



Hydrering

- For en mann på 61 år med en BMI på 23.0 og nedsatt nyrefunksjon er tilstrekkelig væskeinntak spesielt viktig.
- Et daglig inntak på ca.
- 1,5–2 liter væske (hovedsakelig vann) anbefales for å støtte nyrenes filteringsarbeid.
- Det kan være nyttig å fordele væskeinntaket jevnt utover dagen, for eksempel ved å drikke et glass vann til hvert måltid og mellom måltidene.
- Vann er den beste drikken for hydrering, men urtete uten sukker er også et godt alternativ.
- Å begrense inntaket av sukkerholdig brus og juice er gunstig for både blodsukker og nyrefunksjon.
- Denne informasjonen er gitt utelukkende til utdanningsformål og utgjør ikke personlig medisinsk rådgivning.



Sykdomsforebygging

- Med familiær disposisjon for høyt blodtrykk er det viktig å være oppmerksom på blodtrykket.
- Regelmessig blodtrykksmåling anbefales, for eksempel ved hvert legebesøk eller med et hjemmeblodtrykksapparat.
- Å opprettholde en sunn vekt, begrense saltinntaket, trene regelmessig og håndtere stress er alle dokumenterte tiltak for å forebygge høyt blodtrykk.
- Regelmessig kontroll av blodsukker og kolesterol er også viktig for å fange opp eventuelle endringer tidlig.
- Denne informasjonen presenteres utelukkende til informasjons- og utdanningsformål, og enhver beslutning angående overvåking av arvelige faktorer bør diskuteres med kvalifisert helsepersonell.



Allergihåndtering

- Med pollenallergi er det viktig å ha gode strategier for å redusere eksponering og håndtere symptomer.
- Å følge med på pollenvarsler og begrense utendørsaktiviteter på dager med høye pollennivåer kan redusere symptombelastningen.
- Å dusje og skifte klær etter å ha vært utendørs kan fjerne pollen fra hud og hår.
- Å holde vinduer lukket i pollensesongen og bruke luftrensere innendørs kan også hjelpe.
- Å kjenne igjen tidlige tegn på allergisk reaksjon og ha tilgjengelige tiltak (som antihistaminer) er viktig for god livskvalitet.
- Denne informasjonen er gitt utelukkende til utdanningsformål og erstatter ikke behandlingsplanen etablert av helsepersonell, som forblir referansen for alle som lider av allergier.

Røykeslutt

- Med et nåværende forbruk på 3 sigaretter om dagen er det viktig å vite at selv lavt tobakksforbruk øker risikoen for hjerte- og karsykdom, nyresykdom og en rekke andre helseproblemer.
- Å slutte helt med tobakk er det mest effektive enkelttiltaket for å forbedre helsen.
- Allerede etter 2–12 uker etter røykeslutt forbedres blodsirkulasjonen og lungefunksjonen.
- Nikotinerstatningsprodukter (som tyggegummi eller plaster) og rådgivning kan øke sjansene for å lykkes med røykeslutt betydelig.
- Å identifisere situasjoner som utløser røyketrang og finne alternative strategier (som en kort spasertur eller pusteøvelser) kan være nyttig.
- Denne informasjonen er gitt utelukkende til utdanningsformål og utgjør ikke en personlig røykesluttplan, som bør utvikles med hjelp fra helsepersonell.

Alkoholhåndtering

- Med et rapportert alkoholforbruk beskrevet som «av og til» er det viktig å være bevisst på at alkohol kan påvirke leverfunksjonen og bilirubinnivået.
- Gjeldende retningslinjer anbefaler at menn begrenser inntaket til maksimalt 2 standardenheter per dag, og at det holdes minst 2–3 alkoholfrie dager i uken.
- Med tanke på det forhøyede bilirubinnivået og den nedsatte nyrefunksjonen kan det være ekstra gunstig å holde alkoholinntaket lavt.
- Å velge alkoholfrie alternativer i sosiale sammenhenger er en enkel strategi for å redusere inntaket.
- Denne informasjonen er gitt utelukkende til utdanningsformål og utgjør ikke personlig medisinsk rådgivning.





TILTAK	DETALJER	HELSEMÅL
Høy Medisinsk konsultasjon	<ul style="list-style-type: none">● Det anbefales å raskt konsultere helsepersonell for å diskutere den nedsatte nyrefunksjonen (forhøyet kreatinin og lav eGFR), det forhøyede bilirubinnivået og den forhøyede alkaliske fosfatasen.● Ta med denne rapporten til konsultasjonen slik at legen kan se alle resultatene samlet.	<ul style="list-style-type: none">● Tidlig identifisering av årsaken til de avvikende verdiene gjør det mulig å sette inn riktige tiltak og forebygge eventuell forverring.● Proaktiv oppfølging er nøkkelen til god helse.
Høy Røykereduksjon og røykeslutt	<ul style="list-style-type: none">● Å starte prosessen med å redusere og slutte med tobakk er et av de viktigste tiltakene for å beskytte nyrene, leveren og hjerte- og karsystemet.● Kontakt helsepersonell for å diskutere hjelpemidler som nikotinerstatning eller rådgivning.● Sluttarøyke-appen fra Helsedirektoratet kan være et nyttig verktøy.	<ul style="list-style-type: none">● Røykeslutt kan bremse ytterligere tap av nyrefunksjon, forbedre blodsirkulasjonen og redusere risikoen for hjerte- og karsykdom.● Hver sigarett mindre er et steg i riktig retning.
Middels Kostholdsendringer	<ul style="list-style-type: none">● Begrens saltinntaket til under 5 gram per dag ved å erstatte salt med urter og krydder.● Inkluder fet fisk 2–3 ganger i uken og sørg for rikelig med grønnsaker, frukt og fullkorn i hvert måltid.● Hold alkoholinntaket moderat.	<ul style="list-style-type: none">● Et nyrevennlig og hjertefriskt kosthold kan bidra til å beskytte nyrefunksjonen, støtte leveren og opprettholde en god kolesterolbalanse.● Små endringer i kostholdet kan gi store helsegevinster over tid.
Middels Hydrering	<ul style="list-style-type: none">● Sikt mot et daglig væskeinntak på ca.● 1,5–2 liter, hovedsakelig vann.● Fordel inntaket jevnt utover dagen, for eksempel et glass til hvert måltid og mellom måltidene.	<ul style="list-style-type: none">● Tilstrekkelig væskeinntak støtter nyrenes filtreringsarbeid og kan bidra til å opprettholde nyrefunksjonen.● God hydrering er et enkelt men viktig tiltak for den generelle helsen.
Middels Blodtrykkskontroll	<ul style="list-style-type: none">● Med familiær disposisjon for høyt blodtrykk og nedsatt nyrefunksjon er regelmessig blodtrykksmåling viktig.● Vurder å anskaffe et hjemmeblodtrykksapparat og mål blodtrykket 2–3 ganger i uken, gjerne om morgenen.	<ul style="list-style-type: none">● Tidlig oppdagelse av eventuelt høyt blodtrykk gjør det mulig å sette inn tiltak som kan beskytte nyrene og forebygge hjerte- og karsykdom.● Forebygging er alltid bedre enn behandling.
Lav Oppretthold fysisk aktivitet	<ul style="list-style-type: none">● Fortsett med det gode aktivitetsnivået på over 150 minutter i uken.● Vurder å inkludere styrketrening 2–3 ganger i uken for å bevare muskelmasse.● Husk å holde deg godt hydrert under trening.	<ul style="list-style-type: none">● Regelmessig fysisk aktivitet støtter nyrefunksjonen, hjertet, immunforsvaret og den generelle helsen.● Å opprettholde muskelmasse er spesielt viktig etter 60 år for å forebygge skrøpelighet.

Lav

Søvn og stresshåndtering

- Sikt mot 7–8 timer søvn per natt med faste legge- og oppvåkningstider.
- Prøv daglige avslapningsteknikker som pusteøvelser eller korte turer i naturen i 20–30 minutter.
- God søvn og stresshåndtering støtter immunforsvaret, nyrefunksjonen og den generelle helsen.
- Å investere i hvile og avslapning gir avkastning i form av bedre livskvalitet og helse.





Spørsmål du kan stille legen din

1

NYREFUNKSJON

Kreatininnivået og nyrefiltreringshastigheten (eGFR) viser nedsatt nyrefunksjon. Hva kan være årsaken til dette, og hvilke videre undersøkelser bør gjøres for å avklare situasjonen?

2

LEVER OG BILIRUBIN

Bilirubinnivået er nesten dobbelt så høyt som øvre normalgrense, og alkalisk fosfatase er også forhøyet. Kan dette skyldes en ufarlig tilstand som Gilberts syndrom, eller bør det utredes videre?

3

FOREBYGGING

Med familiær disposisjon for høyt blodtrykk og nedsatt nyrefunksjon – hvor ofte bør blodtrykket kontrolleres, og er det andre forebyggende tiltak som bør vurderes?

4

OPPFØLGING

Hvor snart bør blodprøvene gjentas for å se om nyreverdiene og bilirubinnivået er stabile eller endrer seg over tid?

5

LIVSSTIL

Kan røykingen, selv med bare 3 sigaretter om dagen, ha bidratt til den nedsatte nyrefunksjonen, og vil røykeslutt kunne bremse en eventuell forverring?



Om verktøyet: Blood Interpretation er ikke laget for å behandle, diagnostisere eller kurere sykdom. Løsningen skal hjelpe deg å forstå resultatene dine bedre før du snakker med legen din om dem. Den erstatter aldri medisinske råd. Før du tar beslutninger om helsen din eller behandler en sykdom, må du snakke med legen din eller annet kvalifisert helsepersonell.



Begrensninger ved KI: Denne rapporten er laget av KI, ikke av helsepersonell, og kan derfor inneholde feil. Hvor nyttig rapporten er, avhenger dessuten direkte av opplysningene du har gitt. Mangler viktige opplysninger om situasjonen din, eller mangler sentrale markører i prøvesvaret, bygger forklaringene på ufullstendige data og kan være mangelfulle eller passe dårlig til din situasjon.

