



Blood Interpretation

Отчёт Blood Interpretation

Комплексный персональный анализ, который объединяет все ваши данные.

ВОЗРАСТ

61

ПОЛ

Мужской

ВЕС

77 кг

РОСТ

183 см

ИМТ

23

ПРИЧИНА АНАЛИЗА

Плановый медицинский осмотр

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Иногда

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА

3 сигареты в день

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Более 150 минут в неделю

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА

Нет

ЛИЧНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ АНАМНЕЗ

Нет

СЕМЕЙНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ АНАМНЕЗ

Артериальная гипертензия

ТЕКУЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

Нет

ТЕКУЩИЕ СИМПТОМЫ

Нет

АЛЛЕРГИЯ

Пыльца



Отчёт ИИ : 10/10/2026



Отчёт **Blood Interpretation** — это информационно-образовательный инструмент, созданный ИИ, чтобы помочь вам понять результаты ваших анализов и подготовиться к консультации с врачом. Он ни в коем случае не заменяет рекомендации вашего врача и не является диагнозом или назначением лечения.





Требуется медицинского наблюдения

Функция почек — нарушена

- Функция почек отвечает за фильтрацию крови и выведение продуктов обмена из организма.
- Уровень креатинина повышен до 1,5 мг/дл (при норме до 1,3 мг/дл), а расчётная скорость клубочковой фильтрации (рСКФ) снижена до 49 мл/мин/1,73м², что соответствует умеренному снижению фильтрующей способности почек.
- Это означает, что почки работают примерно на половину своей нормальной мощности, и необходимо определить, является ли это стойким состоянием или временным отклонением.
- Курение является одним из факторов, способных повреждать мелкие сосуды почек и ухудшать их работу.
- Необходимо обратиться к лечащему врачу для повторного контроля и определения дальнейшей тактики наблюдения.

Ферментативная активность — изменена

- Ферменты — это белки, которые ускоряют химические реакции в организме и служат индикаторами состояния различных органов.
- Щелочная фосфатаза значительно повышена до 166 Ед/л (при норме до 116 Ед/л), что может указывать на повышенную активность костной ткани или процессы в желчевыводящих путях.
- При этом другие печёночные ферменты (АСТ — 24 Ед/л, АЛТ — 13 Ед/л) находятся в пределах нормы, что делает серьёзное заболевание печени менее вероятным.
- Для уточнения источника повышения щелочной фосфатазы может потребоваться определение её фракций (костной и печёночной).
- Необходимо обратиться к лечащему врачу для дополнительного обследования.

Обмен билирубина — нарушен

- Билирубин — это жёлтый пигмент, образующийся при естественном разрушении старых красных клеток крови и перерабатываемый печенью.
- Уровень общего билирубина повышен до 1,9 мг/дл (при норме до 1,0 мг/дл), что почти вдвое превышает верхнюю границу.
- Наиболее вероятной причиной является синдром Жильбера — доброкачественное наследственное состояние, встречающееся у 5–10% населения, при котором печень медленнее перерабатывает билирубин.
- В пользу этого говорит то, что все остальные показатели функции печени (АСТ, АЛТ, альбумин) в норме.
- Необходимо обратиться к лечащему врачу для подтверждения причины повышения билирубина.



Иммунная система — незначительно изменена

- Иммунная система — это защитная система организма, состоящая из различных клеток и белков, которые борются с инфекциями и чужеродными агентами.
- Общее количество лейкоцитов незначительно снижено до 4,0 К/мкл (при норме от 4,8 К/мкл), что может быть связано с недавно перенесённой вирусной инфекцией или влиянием курения на костный мозг.
- Уровень глобулинов незначительно повышен до 4 г/дл (при норме до 3,5 г/дл), что может быть связано с хронической стимуляцией иммунной системы на фоне аллергии на пыльцу и курения.
- Эти отклонения не являются поводом для немедленного беспокойства, но заслуживают контроля при следующем обследовании.
- Рекомендуется обсудить эти результаты с лечащим врачом.

Тромбоцитарное звено — незначительно изменено

- Тромбоциты — это клетки крови, отвечающие за свёртывание и остановку кровотечений.
- Количество тромбоцитов находится на нижней границе нормы (151 К/мкл), а их средний объём незначительно повышен до 10,2 фл (при норме до 9,6 фл).
- Увеличение среднего объёма тромбоцитов является компенсаторным механизмом: при пограничном количестве тромбоцитов костный мозг выпускает более крупные и активные клетки.
- Курение также может способствовать повышению активности тромбоцитов.
- Данные изменения не требуют немедленных действий, но рекомендуется обсудить их с лечащим врачом при следующем визите.

Кисотно-щелочной баланс — незначительно изменён

- Кисотно-щелочной баланс — это система поддержания оптимального уровня кислотности крови, необходимого для нормальной работы всех органов.
- Уровень общего СО₂ незначительно повышен до 30 (при норме до 29), что может указывать на лёгкий сдвиг в сторону щелочной среды.
- Наиболее вероятной причиной является лёгкое обезвоживание на момент забора крови.
- Все остальные электролиты (натрий, калий, хлориды) и анионный промежуток в норме, что делает это отклонение клинически незначимым.
- Рекомендуется обсудить этот результат с лечащим врачом при следующем визите.



Красная кровь — в норме

- Красные клетки крови (эритроциты) отвечают за перенос кислорода ко всем органам и тканям.
- Все показатели красной крови — количество эритроцитов (4,78), гемоглобин (15,0 г/дл), гематокрит (45,4%), средний объём эритроцита (95,0 фл), среднее содержание гемоглобина (31,4 пг), концентрация гемоглобина в эритроците (33,0 г/дл) и ширина распределения эритроцитов (13,1%) — находятся в пределах нормы.
- Это свидетельствует о нормальном кроветворении и достаточном снабжении организма кислородом.
- Признаков анемии или других нарушений со стороны красной крови не выявлено.

Углеводный обмен — в норме

- Углеводный обмен — это процесс усвоения и использования сахаров организмом для получения энергии.
- Уровень глюкозы натощак (94 мг/дл) и гликированного гемоглобина (5,5%) находятся в пределах нормы.
- Это означает, что организм эффективно регулирует уровень сахара в крови как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.
- Признаков нарушения углеводного обмена или предрасположенности к диабету не выявлено.

Липидный обмен — в норме

- Липидный обмен — это процесс переработки и использования жиров в организме.
- Все показатели липидного профиля — общий холестерин (175 мг/дл), триглицериды (113 мг/дл), ЛПВП (48 мг/дл), ЛПНП (104 мг/дл) и их соотношения — находятся в пределах нормы.
- Это свидетельствует о сбалансированном жировом обмене и отсутствии повышенного риска атеросклероза по данным липидного профиля.
- Продолжение регулярной физической активности и сбалансированного питания помогает поддерживать эти показатели.

Функция щитовидной железы — в норме

- Щитовидная железа — это орган, вырабатывающий гормоны, которые регулируют скорость обмена веществ, работу сердца и температуру тела.
- Уровень ТТГ (2,739 мКЕ/мл) находится в пределах нормы, что свидетельствует о нормальной работе щитовидной железы.
- Это означает, что «термостат» обмена веществ настроен правильно.
- Дополнительного обследования щитовидной железы на данном этапе не требуется.

Скрининг предстательной железы — в норме

- ПСА (простатический специфический антиген) — это белок, вырабатываемый предстательной железой, уровень которого используется для скрининга состояния простаты.
- Уровень ПСА (0,90 нг/мл) находится в пределах нормы для мужчины 61 года.
- Это благоприятный результат, свидетельствующий об отсутствии признаков, требующих дополнительного обследования простаты на данном этапе.
- Рекомендуется продолжать регулярный скрининг в соответствии с рекомендациями лечащего врача.



Водно-электролитный баланс — в норме

- Электролиты — это минералы в крови, которые регулируют водный баланс, работу мышц и нервной системы.
- Уровни натрия (140 мЭкв/л), калия (4,5 ммоль/л), хлоридов (105 мЭкв/л) и осмоляльность (281 мОсм/кг) находятся в пределах нормы.
- Это свидетельствует о нормальном водно-солевом балансе и правильной работе механизмов регуляции жидкости в организме.
- Кальций (9,4 мг/дл) и скорректированный кальций (9 мг/дл) также в норме.





Требует медицинского наблюдения

Щелочная фосфатаза (Alk Phos)

Требует медицинского наблюдения

166 U/L

Референсные значения: 46–116 U/L

Это фермент, который содержится в печени, костях и других органах — как индикатор активности «строительных и очистительных» процессов в организме.

- Уровень щелочной фосфатазы значительно превышает верхнюю границу референсного диапазона.
- Наиболее вероятной причиной у мужчины 61 года является повышенная активность костной ткани — с возрастом процессы обновления костей могут усиливаться, что приводит к росту этого фермента.
- Также возможной причиной может быть влияние на печень, хотя другие печёночные показатели (АСТ и АЛТ) находятся в пределах нормы, что делает серьёзное заболевание печени менее вероятным.
- Данный результат требует особого внимания, поскольку такое значительное повышение может указывать на процессы в костной ткани или желчевыводящих путях, которые необходимо уточнить.
- Рекомендуется включить в рацион продукты, богатые кальцием (молочные продукты, брокколи — 2–3 порции в день), обеспечить достаточное пребывание на свежем воздухе для поддержания уровня витамина D и продолжать регулярную физическую активность с включением упражнений с нагрузкой на кости (ходьба, лёгкий бег).
- Необходимо обратиться к лечащему врачу для проведения дополнительных обследований, так как только специалист может определить источник повышения и назначить соответствующее лечение.

Креатинин (Creatinine Level)

Требует медицинского наблюдения

1.5 mg/dL

Референсные значения: 0.6–1.3 mg/dL

Это продукт работы мышц, который выводится почками — как индикатор производительности «фильтра» (почек): если фильтр работает хуже, этот показатель растёт.

- Уровень креатинина значительно превышает верхнюю границу референсного диапазона.
- Наиболее вероятной причиной является снижение фильтрующей способности почек, что подтверждается сниженными показателями расчётной скорости клубочковой фильтрации (pСКФ).
- Также возможной причиной может быть повышенная мышечная масса или интенсивная физическая нагрузка накануне забора крови, учитывая, что пациент физически активен (более 150 минут в неделю), однако степень повышения и сниженная pСКФ указывают на необходимость дальнейшего обследования.
- Данный результат требует особого медицинского внимания, поскольку стойкое повышение креатинина может свидетельствовать о нарушении функции почек, которое необходимо подтвердить или исключить.
- Рекомендуется поддерживать достаточный уровень гидратации (1,5–2 литра воды в день), избегать чрезмерного потребления белковой пищи (не более 1–1,2 г белка на кг массы тела в день) и воздержаться от приёма противовоспалительных препаратов без назначения врача.
- Необходимо обратиться к лечащему врачу для проведения повторного анализа и дополнительных обследований, так как только специалист может определить причину повышения и принять решение о дальнейших действиях.



49 mL/min/1.73m²Референсные значения : > 60 mL/min/1.73m²

Это расчётный показатель того, насколько хорошо почки фильтруют кровь — как измерение производительности водяного фильтра: чем выше число, тем лучше фильтр работает.

- Расчётная скорость клубочковой фильтрации значительно снижена и находится в диапазоне 45–59 мл/мин/1,73м², что соответствует умеренному снижению фильтрующей способности почек.
- Наиболее вероятной причиной является возрастное снижение функции почек, которое может усугубляться курением — табак повреждает мелкие сосуды почек; учитывая ежедневное курение, эта причина вполне вероятна.
- Семейная предрасположенность к артериальной гипертензии также может быть связана с повышенным риском для почек, хотя наличие гипертензии у самого пациента не подтверждено.
- Данный результат требует особого внимания, поскольку при таком уровне фильтрации почки работают примерно на половину своей нормальной мощности, и необходимо определить, является ли это стойким состоянием.
- Рекомендуется ограничить потребление поваренной соли (не более 5–6 г в день), поддерживать адекватную гидратацию (1,5–2 литра воды в день) и избегать приёма нестероидных противовоспалительных препаратов без назначения врача.
- Необходимо обратиться к лечащему врачу для повторного контроля через 3 месяца и определения дальнейшей тактики, так как только специалист может подтвердить диагноз и назначить лечение.

59 mL/min/1.73m²Референсные значения : > 60 mL/min/1.73m²

Это альтернативный расчёт фильтрующей способности почек, скорректированный с учётом определённых этнических особенностей.

- Данный показатель также снижен и находится чуть ниже порога в 60 мл/мин/1,73м².
- Этот результат подтверждает картину, описанную для основного показателя pСКФ, и указывает на умеренное снижение фильтрующей способности почек.
- Курение является одним из наиболее вероятных модифицируемых факторов, способствующих повреждению почечных сосудов; учитывая ежедневное курение пациента, эта причина вполне вероятна.
- Данный результат требует медицинского контроля, поскольку стойкое снижение pСКФ ниже 60 мл/мин/1,73м² может свидетельствовать о хроническом заболевании почек.
- Рекомендуется отказаться от курения, контролировать артериальное давление и придерживаться сбалансированного питания с умеренным содержанием белка.
- Необходимо обратиться к лечащему врачу для подтверждения результата и определения дальнейшей тактики наблюдения.



1.9 mg/dL

Референсные значения : 0.1–1.0 mg/dL

Это жёлтый пигмент, образующийся при разрушении старых эритроцитов — как «отработанная краска», которую печень перерабатывает и выводит из организма.

- Уровень общего билирубина значительно превышает верхнюю границу референсного диапазона (почти в 2 раза).
- Наиболее вероятной причиной является синдром Жильбера — доброкачественное наследственное состояние, при котором печень медленнее перерабатывает билирубин; это встречается примерно у 5–10% населения и не является заболеванием.
- В пользу этой причины говорит то, что все остальные показатели печени (АСТ, АЛТ, щелочная фосфатаза — последняя повышена, но, вероятно, по другой причине, связанной с костной тканью) и альбумин в норме.
- Также возможной причиной может быть голодание перед сдачей анализа, которое временно повышает уровень билирубина.
- Данный результат требует внимания для исключения других причин повышения билирубина, хотя при нормальных АСТ и АЛТ серьёзное заболевание печени маловероятно.
- Рекомендуется избегать длительного голодания (не пропускать приёмы пищи), поддерживать достаточную гидратацию (1,5–2 литра воды в день) и ограничить употребление алкоголя.
- Необходимо обратиться к лечащему врачу для уточнения причины повышения билирубина, так как только специалист может назначить дополнительные анализы и поставить диагноз.



WBC (Лейкоциты)

Требует наблюдения

4.0 K/mcL

Референсные значения : 4.8–10.8 K/mcL

Это белые клетки крови — «солдаты» иммунной системы, которые защищают организм от инфекций и чужеродных агентов, подобно охранникам здания.

- Уровень лейкоцитов незначительно ниже нижней границы референсного диапазона.
- Среди наиболее вероятных причин такого снижения — недавно перенесённая вирусная инфекция (даже лёгкая простуда может временно подавить выработку лейкоцитов), а также курение, которое при длительном воздействии способно влиять на костный мозг и состав клеток крови; учитывая, что пациент курит 3 сигареты в день, эта причина вполне вероятна.
- Данное отклонение само по себе не вызывает немедленного беспокойства, особенно при отсутствии каких-либо симптомов и нормальных показателях остальных клеток крови.
- Рекомендуется обеспечить полноценный сон не менее 7–8 часов в сутки для поддержки иммунной системы, включить в рацион продукты, богатые витамином С (цитрусовые, болгарский перец — по 1–2 порции в день), и продолжать регулярную физическую активность в текущем объёме.
- Рекомендуется обсудить этот результат с лечащим врачом при ближайшем визите, так как только специалист может правильно интерпретировать данные, поставить диагноз и определить дальнейшие шаги.

MPV (Средний объём тромбоцитов)

Требует наблюдения

10.2 fL

Референсные значения : 6.8–9.6 fL

Это средний размер одного тромбоцита — как размер инструмента у «ремонтной бригады»: более крупные тромбоциты обычно более активны.

- Средний объём тромбоцитов незначительно превышает верхнюю границу референсного диапазона.
- Наиболее вероятной причиной является то, что при количестве тромбоцитов на нижней границе нормы (151 K/mcL) костный мозг компенсаторно выпускает более молодые и крупные тромбоциты — это нормальный физиологический механизм.
- Курение также может способствовать повышению активности тромбоцитов и увеличению их среднего объёма; учитывая ежедневное курение, эта причина вполне вероятна.
- Данное отклонение само по себе не является поводом для немедленного беспокойства, так как количество тромбоцитов остаётся в пределах нормы.
- Рекомендуется сократить количество выкуриваемых сигарет с целью полного отказа от курения, включить в рацион продукты, богатые омега-3 жирными кислотами (жирная рыба 2–3 раза в неделю), и поддерживать текущий уровень физической активности.
- Целесообразно обсудить этот показатель с лечащим врачом при следующем визите, поскольку только специалист может корректно оценить результат и определить необходимость дополнительного обследования.



30

Референсные значения : 22–29 mmol/L

Это показатель уровня бикарбонатов в крови — как индикатор кислотно-щелочного баланса, показывающий, насколько хорошо организм нейтрализует кислоты.

- Уровень общего CO₂ незначительно превышает верхнюю границу референсного диапазона.
- Наиболее вероятной причиной является лёгкое обезвоживание на момент забора крови (например, недостаточное потребление жидкости накануне), что может приводить к небольшому сгущению крови и повышению концентрации бикарбонатов.
- Также возможной причиной может быть приём антацидных препаратов или пищевой соды, хотя в профиле не указан приём каких-либо лекарств.
- Данное отклонение минимально и само по себе не вызывает беспокойства, учитывая, что все остальные электролиты (натрий, калий, хлориды) находятся в пределах нормы.
- Рекомендуется выпивать не менее 1,5–2 литров воды в день, особенно в жаркую погоду, избегать длительного голодания перед сдачей анализов и при следующем заборе крови убедиться в достаточной гидратации.
- Желательно обсудить этот результат с лечащим врачом, который сможет правильно оценить его в контексте общего состояния здоровья.

Глобулины (Globulin)

Требует наблюдения

4 g/dL

Референсные значения : 2.0–3.5 g/dL

Это группа белков крови, включающая антитела и транспортные белки — как «защитники и курьеры», выполняющие множество функций в организме.

- Уровень глобулинов незначительно превышает верхнюю границу референсного диапазона.
- Наиболее вероятной причиной является хроническая стимуляция иммунной системы, которая может быть связана с аллергией на пыльцу — при аллергических реакциях организм вырабатывает больше защитных белков (иммуноглобулинов).
- Курение также может способствовать хроническому раздражению дыхательных путей и повышению уровня глобулинов.
- Данное отклонение само по себе не является поводом для немедленного беспокойства, особенно при нормальных показателях печени и общего белка.
- Рекомендуется минимизировать контакт с аллергенами пыльцы (использовать фильтры воздуха в помещении, промывать нос солевым раствором после прогулок), сократить количество выкуриваемых сигарет и включить в рацион продукты с противовоспалительными свойствами (ягоды, зелёные овощи — ежедневно).
- Рекомендуется обсудить этот результат с лечащим врачом, который при необходимости может назначить электрофорез белков для уточнения состава глобулинов.



RBC (Эритроциты)

В норме

4.78 $\times 10^6/\text{mL}$ Референсные значения: 4.70–6.10 $\times 10^6/\text{mL}$

Это красные клетки крови — «грузовики-доставщики», которые перевозят кислород из лёгких ко всем органам и тканям организма.

- Количество эритроцитов находится в пределах нормы, что свидетельствует о достаточном количестве «грузовиков», доставляющих кислород ко всем органам и тканям.

Hgb (Гемоглобин)

В норме

15.0 g/dL

Референсные значения: 13.7–16.7 g/dL

Это белок внутри эритроцитов — «груз» в каждом грузовике, который непосредственно связывает и переносит кислород по всему телу.

- Уровень гемоглобина в норме, что означает, что каждый «грузовик» (эритроцит) несёт достаточное количество кислорода для нормального функционирования организма.

Hct (Гематокрит)

В норме

45.4 %

Референсные значения: 40.0–50.0 %

Это доля объёма крови, занимаемая эритроцитами — как процент загруженности дороги грузовиками: показывает, насколько «густая» кровь.

- Гематокрит находится в пределах нормы, что указывает на нормальное соотношение между жидкой частью крови и эритроцитами — кровь имеет оптимальную «густоту».

MCV (Средний объём эритроцита)

В норме

95.0 fL

Референсные значения: 80.0–100.0 fL

Это средний размер одного эритроцита — «размер кузова грузовика»: показывает, насколько велик каждый «грузовик».

- Средний объём эритроцитов в норме, что означает, что «грузовики» имеют стандартный размер и способны эффективно перевозить кислород.

MCH (Среднее содержание гемоглобина в эритроците)

В норме

31.4 pg

Референсные значения: 27.0–34.0 pg

Это среднее количество гемоглобина в одном эритроците — «количество груза в каждом грузовике».

- Среднее содержание гемоглобина в одном эритроците в норме — каждый «грузовик» загружен оптимальным количеством кислородного «груза».

MCHC (Средняя концентрация гемоглобина в эритроците)

В норме

33.0 g/dL

Референсные значения: 31.0–36.0 g/dL

Это концентрация гемоглобина внутри эритроцита — «плотность упаковки груза в кузове грузовика».

- Концентрация гемоглобина в эритроцитах в норме, что говорит о том, что «груз» (кислород) упакован в «грузовиках» с оптимальной плотностью.



RDW-CV (Ширина распределения эритроцитов по объёму)

В норме

13.1 %

Референсные значения : 10.0–15.0 %

Это показатель разброса размеров эритроцитов — как если бы в автопарке все грузовики были примерно одного размера или сильно различались.

- Разброс размеров эритроцитов в пределах нормы, что означает, что все «грузовики» в автопарке примерно одинакового размера — это признак здорового кроветворения.

Тромбоциты (Platelets)

В норме

151 K/mcL

Референсные значения : 150–440 K/mcL

Это маленькие клетки крови, отвечающие за свёртывание — как «ремонтная бригада», которая быстро заделывает повреждения в стенках сосудов.

- Количество тромбоцитов находится на нижней границе нормы, что означает достаточное количество «ремонтных бригад» для обеспечения нормального свёртывания крови.

Натрий (Sodium Level)

В норме

140 mEq/L

Референсные значения : 136–145 mEq/L

Это минерал, который регулирует баланс жидкости в организме — как регулятор уровня воды в бассейне, поддерживающий его на нужной отметке.

- Уровень натрия в норме, что свидетельствует о правильном водно-солевом балансе в организме.

Калий (Potassium Level)

В норме

4.5 mmol/L

Референсные значения : 3.5–5.1 mmol/L

Это минерал, необходимый для работы мышц и сердца — как батарейка для электрического прибора, обеспечивающая его бесперебойную работу.

- Уровень калия в норме, что означает, что «батарейка» для сердца и мышц работает исправно.

Хлориды (Chloride Level)

В норме

105 mEq/L

Референсные значения : 98–107 mEq/L

Это минерал, который работает в паре с натрием для поддержания водного баланса и кислотности крови — как второй регулятор, помогающий первому держать систему в равновесии.

- Уровень хлоридов в норме, что подтверждает нормальный водно-электролитный баланс в организме.

АСТ (AST)

В норме

24 U/L

Референсные значения : 15–37 U/L

Это фермент, который содержится в клетках печени, сердца и мышц — как датчик повреждения: если клетки повреждаются, он попадает в кровь.

- Уровень АСТ в норме, что свидетельствует об отсутствии значимого повреждения клеток печени, сердца или мышц.



АЛТ (ALT)

В норме

13 U/L

Референсные значения : 12–78 U/L

Это фермент, преимущественно содержащийся в клетках печени — как специализированный датчик состояния печени.

- Уровень АЛТ в норме, что указывает на нормальное функционирование печени.

Мочевина (BUN)

В норме

18 mg/dL

Референсные значения : 7–18 mg/dL

Это продукт переработки белков, который выводится почками — как количество «мусора» после работы фабрики, показывающее, насколько хорошо «уборщики» (почки) справляются с очисткой.

- Уровень мочевины находится на верхней границе нормы, что в целом свидетельствует о нормальной работе почек по выведению продуктов обмена белков.

Глюкоза (Glucose Level)

В норме

94 mg/dL

Референсные значения : 74–106 mg/dL

Это уровень сахара в крови — как показатель топлива в баке автомобиля, обеспечивающего энергией все клетки организма.

- Уровень глюкозы в крови в норме, что означает, что организм эффективно регулирует уровень «топлива» для клеток.

Соотношение мочевины/креатинин (BUN/Creat Ratio)

В норме

12.0

Референсные значения : 10–20

Это соотношение двух показателей работы почек — как сравнение двух индикаторов на приборной панели, помогающее понять, где именно может быть проблема.

- Соотношение мочевины к креатинину в пределах нормы, что помогает исключить некоторые причины повышения креатинина, такие как обезвоживание или кровотечение в желудочно-кишечном тракте.

Кальций (Calcium Level)

В норме

9.4 mg/dL

Референсные значения : 8.3–10.6 mg/dL

Это минерал, необходимый для крепости костей, работы мышц и нервной системы — как строительный материал и одновременно «проводник сигналов» в организме.

- Уровень кальция в норме, что свидетельствует о нормальном обмене этого минерала в организме.
- Следует отметить, что для более точной оценки уровня кальция полезно учитывать скорректированный кальций (который также в норме — 9 мг/дл), так как часть кальция связана с белком альбумином.

Общий белок (Protein Total)

В норме

7.9 g/dL

Референсные значения : 6.4–8.2 g/dL

Это суммарное количество всех белков в крови — как общий запас «строительных материалов и инструментов», необходимых для работы организма.

- Уровень общего белка в норме, что указывает на достаточный запас белков для нормального функционирования организма.



Альбумин (Albumin Level)

В норме

4.4 g/dL

Референсные значения : 3.4–5.0 g/dL

Это основной белок крови, который переносит различные вещества и поддерживает объём жидкости в сосудах — как «транспортный корабль» и «губка», удерживающая воду в нужном месте.

- Уровень альбумина в норме, что свидетельствует о хорошей работе печени по производству этого важного белка и нормальном питательном статусе.

Скорректированный кальций (Corr. Calcium)

В норме

9 mg/dL

Референсные значения : 8.3–10.6 mg/dL

Это уровень кальция, пересчитанный с учётом количества альбумина в крови — более точный показатель истинного содержания кальция в организме.

- Скорректированный кальций в норме, что подтверждает нормальный обмен кальция в организме с учётом уровня альбумина.

Соотношение альбумин/глобулины (A/G Ratio)

В норме

1

Референсные значения : 1.0–2.5

Это соотношение двух основных групп белков крови — как баланс между «транспортными кораблями» и «защитниками», показывающий, не нарушено ли равновесие.

- Соотношение альбумина к глобулинам находится на нижней границе нормы, что связано с несколько повышенным уровнем глобулинов.
- Баланс белков в целом сохранён.

Анионный промежуток (Anion Gap)

В норме

10

Референсные значения : 3–12 mEq/L

Это расчётный показатель, отражающий баланс заряженных частиц в крови — как проверка «электрического равновесия» в организме.

- Анионный промежуток в норме, что свидетельствует о нормальном кислотно-щелочном балансе в организме.

Гликированный гемоглобин (Hemoglobin A1c)

В норме

5.5 %

Референсные значения : 4.8–5.9 %

Это показатель среднего уровня сахара в крови за последние 2–3 месяца — как «дневник» уровня глюкозы, показывающий долгосрочную картину.

- Уровень гликированного гемоглобина в норме, что свидетельствует о хорошем контроле уровня сахара в крови на протяжении последних 2–3 месяцев.
- Вместе с нормальным уровнем глюкозы натощак это указывает на отсутствие нарушений углеводного обмена.

Осмоляльность (Osmolality)

В норме

281 mOsm/kg

Референсные значения : 275–295 mOsm/kg

Это показатель концентрации растворённых веществ в крови — как измерение «солёности» раствора, отражающее водный баланс организма.

- Осмоляльность в норме, что подтверждает нормальный водно-солевой баланс в организме.



Триглицериды (Triglycerides)

В норме

113 mg/dL

Референсные значения : 30–150 mg/dL

Это жиры в крови, которые организм использует как запас энергии — как «топливные резервы» в хранилище.

- Уровень триглицеридов в норме, что свидетельствует о нормальном жировом обмене и адекватном использовании жиров как источника энергии.

Общий холестерин (Cholesterol Total)

В норме

175 mg/dL

Референсные значения : 0–200 mg/dL

Это общее количество холестерина в крови — как суммарный объём «строительного материала» для клеток и гормонов, который при избытке может откладываться на стенках сосудов.

- Уровень общего холестерина в норме, что указывает на сбалансированный жировой обмен.

ЛПВП (HDL)

В норме

48 mg/dL

Референсные значения : 40–60 mg/dL

Это фракция холестерина, которая участвует в обратном транспорте холестерина из тканей в печень — как «уборщик», собирающий излишки холестерина со стенок сосудов.

- Уровень ЛПВП находится в пределах нормы.
- Следует отметить, что современные исследования показывают, что высокий уровень ЛПВП не всегда гарантирует защиту от сердечно-сосудистых заболеваний.
- Поддержание текущего уровня физической активности и включение в рацион продуктов, богатых ненасыщенными жирами (оливковое масло, орехи, жирная рыба), помогает поддерживать этот показатель.

Соотношение общий холестерин/ЛПВП (Chol/HDL)

В норме

4

Референсные значения : < 5

Это соотношение общего холестерина к ЛПВП — как показатель баланса между «строительным материалом» и «уборщиком», отражающий риск для сосудов.

- Соотношение общего холестерина к ЛПВП в норме, что свидетельствует о приемлемом балансе липидов в крови.

ЛПНП (LDL)

В норме

104 mg/dL

Референсные значения : <116 mg/dL (<3.0 mmol/L)

Это фракция холестерина, которая переносит холестерин к тканям и может откладываться на стенках сосудов — как «доставщик», который при избытке засоряет трубы.

- Уровень ЛПНП находится в пределах целевого значения для низкого сердечно-сосудистого риска.
- Учитывая семейную предрасположенность к артериальной гипертензии и курение, поддержание этого показателя на текущем уровне является положительным фактором.
- Продолжение регулярной физической активности и сбалансированного питания помогает удерживать ЛПНП в оптимальном диапазоне.

Соотношение ЛПНП/ЛПВП (LDL/HDL Ratio)

В норме

2

Референсные значения : < 3.5

Это соотношение «доставщика» холестерина к «уборщику» — чем ниже это число, тем лучше баланс в пользу очистки сосудов.

- Соотношение ЛПНП к ЛПВП в норме, что указывает на благоприятный баланс между фракциями холестерина.

ТТГ (TSH)

В норме

2.739 uIU/mL

Референсные значения : 0.358–3.740 uIU/mL

Это гормон, управляющий работой щитовидной железы — как «регулятор термостата», который контролирует скорость обмена веществ в организме.

- Уровень ТТГ в норме, что свидетельствует о нормальной работе щитовидной железы и адекватной регуляции обмена веществ.

ПСА общий (PSA Total Screening)

В норме

0.90 ng/mL

Референсные значения : 0.00–4.00 ng/mL

Это белок, вырабатываемый предстательной железой — как «индикатор состояния» простаты, используемый для скрининга.

- Уровень ПСА находится в пределах нормы, что является благоприятным результатом скрининга предстательной железы для мужчины 61 года.





Консультация с лечащим врачом

- Результаты анализов выявили несколько показателей, требующих медицинского внимания: значительное повышение щелочной фосфатазы, повышение креатинина со снижением скорости клубочковой фильтрации и повышение общего билирубина.
- Необходимо безотлагательно обратиться к лечащему врачу для проведения дополнительных обследований, в первую очередь для уточнения состояния почек и источника повышения щелочной фосфатазы.
- Врач может назначить повторные анализы, определение фракций щелочной фосфатазы, анализ мочи на альбуминурию и другие исследования по своему усмотрению.
- Данный отчёт является инструментом, предназначенным для облегчения понимания результатов анализов, исключительно в информационных и образовательных целях.
- Он ни в коем случае не заменяет медицинскую консультацию.
- Поэтому перед принятием каких-либо решений относительно здоровья или началом лечения какого-либо заболевания консультация с врачом является обязательной.



Управление весом

- Пациент — мужчина 61 года, рост 183 см, вес 77 кг.
- Индекс массы тела (ИМТ) составляет 23,0 кг/м², что находится в пределах нормального диапазона (18,5–24,9) для данного возраста.
- Это оптимальный показатель, свидетельствующий о здоровом соотношении роста и веса.
- Рекомендуется поддерживать текущий вес, продолжая сбалансированное питание и регулярную физическую активность.
- Учитывая сниженную функцию почек, поддержание нормального веса особенно важно, так как избыточный вес создаёт дополнительную нагрузку на почки.
- Данная информация предоставлена исключительно в образовательных целях и не заменяет рекомендации лечащего врача, консультация с которым остаётся необходимой для любых решений, связанных с весом.





Питание и диета

- Учитывая выявленное снижение функции почек, особое внимание следует уделить питанию, которое поддерживает работу почек.
- Рекомендуется ограничить потребление поваренной соли до 5–6 г в день, заменяя её травами и специями (базилик, орегано, лимонный сок) для придания вкуса блюдам.
- Потребление белка следует поддерживать на умеренном уровне — около 0,8–1,0 г на кг массы тела в день (примерно 60–77 г белка в день), отдавая предпочтение рыбе и птице вместо красного мяса 3–4 раза в неделю.
- Для поддержания нормального уровня холестерина и общего здоровья сосудов рекомендуется заменить сливочное масло на оливковое масло первого холодного отжима (1–2 столовые ложки в день, предпочтительно в сыром виде для сохранения полезных веществ, хотя оно также подходит для обычной домашней готовки).
- Включение в рацион 400–500 г овощей и фруктов ежедневно обеспечит организм необходимыми витаминами и антиоксидантами.
- Для поддержания нормального уровня глобулинов и снижения воспалительной нагрузки полезно включить в рацион продукты с противовоспалительными свойствами: ягоды (черника, малина — по горсти в день), жирную рыбу (лосось, скумбрия — 2–3 порции в неделю).
- Рекомендуется ограничить потребление переработанных продуктов и фастфуда, заменяя их домашними блюдами из свежих ингредиентов.
- Следует избегать чрезмерного потребления продуктов с высоким содержанием фосфора (колбасные изделия, плавленые сыры, газированные напитки), так как при сниженной функции почек выведение фосфора может быть затруднено.
- Данная информация предоставлена исключительно в образовательных целях и не является персонализированным планом питания, для составления которого необходима консультация специалиста по питанию.



Физическая активность и упражнения

- Мужчина 61 года с ИМТ 23,0 и сниженной функцией почек уже поддерживает хороший уровень физической активности (более 150 минут в неделю), что заслуживает одобрения.
- Рекомендуется продолжать текущий режим, отдавая предпочтение аэробным нагрузкам умеренной интенсивности: быстрая ходьба, плавание или велосипед по 30–40 минут 5 раз в неделю.
- Полезно дополнить программу упражнениями на укрепление мышц 2–3 раза в неделю (работа с собственным весом, эластичные ленты), что поддерживает здоровье костей — это особенно актуально с учётом повышенной щелочной фосфатазы.
- Важно избегать чрезмерных нагрузок и обеспечивать достаточное восстановление между тренировками, а также поддерживать гидратацию во время занятий.
- Данная информация предоставлена исключительно в образовательных целях и не является персонализированной программой тренировок, которую в идеале следует разработать совместно с квалифицированным специалистом.





Управление стрессом и релаксация

- Для мужчины 61 года с выявленными изменениями в анализах управление стрессом играет важную роль в поддержании общего здоровья, включая функцию почек и иммунной системы.
- Рекомендуется практиковать дыхательные упражнения (например, технику «4–7–8»: вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8) по 5–10 минут ежедневно для быстрого снятия напряжения.
- Регулярные прогулки на свежем воздухе продолжительностью 20–30 минут, особенно в парковых зонах, способствуют снижению уровня стресса и улучшению настроения.
- Поддержание социальных связей — общение с друзьями и близкими, участие в групповых занятиях — является важным фактором эмоционального благополучия.
- Данная информация предоставлена в образовательных целях и не является терапевтическими рекомендациями, для получения которых необходима консультация квалифицированного специалиста.



Сон и восстановление

- Для мужчины 61 года оптимальная продолжительность сна составляет 7–8 часов в сутки, что рекомендовано Национальным фондом сна.
- Качественный сон играет важную роль в восстановлении организма, поддержании иммунной системы и нормальной работы почек.
- Рекомендуется ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные дни, ограничить использование электронных устройств за 1 час до сна и обеспечить комфортную температуру в спальне (18–20°C).
- Для улучшения качества сна полезно избегать кофеина после 14:00 и тяжёлой пищи за 2–3 часа до отхода ко сну.
- Данная информация предоставлена в образовательных и информационных целях и не является персонализированными медицинскими рекомендациями.



Гидратация

- Для мужчины 61 года с ИМТ 23,0 и сниженной функцией почек поддержание адекватной гидратации имеет особое значение.
- Рекомендуемый объём потребления жидкости составляет 1,5–2,0 литра в день, преимущественно в виде чистой воды.
- Полезно распределять потребление жидкости равномерно в течение дня: стакан воды утром натощак, по стакану перед каждым приёмом пищи и дополнительно во время и после физических нагрузок.
- Следует ограничить потребление сладких газированных напитков и крепкого кофе (не более 2–3 чашек в день), отдавая предпочтение травяным чаям и воде.
- Учитывая сниженную функцию почек, не следует значительно превышать рекомендуемый объём жидкости без консультации с врачом.
- Данная информация предоставлена исключительно в образовательных целях и не является персонализированными медицинскими рекомендациями.



Профилактика заболеваний

- Учитывая семейную предрасположенность к артериальной гипертензии (повышенному кровяному давлению), рекомендуется регулярно контролировать артериальное давление — не реже 1 раза в 3–6 месяцев, а также при каждом визите к врачу.
- Артериальная гипертензия часто протекает бессимптомно, поэтому регулярный контроль является ключевым элементом профилактики.
- Полезно приобрести домашний тонометр и вести дневник измерений (утром и вечером в спокойном состоянии).
- Помимо контроля давления, рекомендуется периодическая проверка уровня липидов и глюкозы в крови, а также контроль массы тела и окружности талии.
- Данная информация представлена в информационных и образовательных целях, и любые решения относительно мониторинга наследственных факторов следует обсуждать с квалифицированным лечащим врачом.



Управление аллергией

- Учитывая наличие аллергии на пыльцу, которая может способствовать хронической стимуляции иммунной системы (что отражается в повышенном уровне глобулинов), рекомендуется принимать меры по минимизации контакта с аллергенами.
- В период цветения полезно использовать очистители воздуха с HEPA-фильтрами в жилых помещениях, промывать нос солевым раствором после прогулок и держать окна закрытыми в часы максимальной концентрации пыльцы (обычно утром).
- Рекомендуется следить за прогнозами уровня пыльцы в регионе и планировать прогулки на время с наименьшей концентрацией аллергенов.
- При появлении выраженных симптомов (сильный насморк, затруднённое дыхание, отёк) следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью.
- Данная информация предоставлена исключительно в образовательных целях и не заменяет план лечения, установленный лечащим врачом, который остаётся основным ориентиром для людей, страдающих аллергией.

Отказ от курения

- В настоящее время потребление составляет 3 сигареты в день.
- Несмотря на относительно небольшое количество, даже такой уровень курения оказывает негативное влияние на здоровье, в частности на сосуды почек (что особенно актуально при выявленном снижении функции почек), на иммунную систему (что может быть связано со сниженным уровнем лейкоцитов) и на тромбоциты (повышенный средний объём).
- Отказ от курения является одним из наиболее эффективных шагов для улучшения здоровья: уже через 2–12 недель улучшается кровообращение и функция лёгких, а через 1 год риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое.
- Рекомендуется обсудить с врачом стратегию отказа от курения, которая может включать никотинзаместительную терапию, поведенческую поддержку или специализированные программы.
- Данная информация предоставлена исключительно в образовательных целях и не является персонализированным планом отказа от курения, который следует разработать совместно с лечащим врачом.

Управление потреблением алкоголя

- Учитывая эпизодическое потребление алкоголя и выявленное повышение билирубина, а также сниженную функцию почек, рекомендуется соблюдать умеренность в потреблении алкогольных напитков.
- Согласно рекомендациям, безопасным считается потребление не более 2 стандартных порций алкоголя в день для мужчин, с обязательными днями без алкоголя в течение недели.
- Алкоголь создаёт дополнительную нагрузку на печень (которая уже медленнее перерабатывает билирубин) и на почки.
- Полезно заменять алкогольные напитки безалкогольными альтернативами (минеральная вода с лимоном, травяные чаи, безалкогольные коктейли).
- Данная информация предоставлена исключительно в образовательных целях и не является персонализированными медицинскими рекомендациями.

Психологическое благополучие

- Для мужчины 61 года поддержание психологического благополучия является важным аспектом общего здоровья.
- Регулярная умственная активность — чтение, изучение нового, решение головоломок — помогает поддерживать когнитивные функции и снижает риск возрастного ухудшения памяти.
- Поддержание социальных связей, участие в общественной жизни и хобби способствуют эмоциональной устойчивости и чувству удовлетворённости.
- Физическая активность, которая уже является частью повседневной жизни, также положительно влияет на настроение и когнитивные функции благодаря улучшению кровоснабжения мозга.
- Данная информация представлена в информационных и образовательных целях и не является персонализированными медицинскими или психологическими рекомендациями.





ДЕЙСТВИЕ	ПОДРОБНОСТИ	ЦЕЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
Высокий Медицинская консультация	- Необходимо безотлагательно обратиться к лечащему врачу для обсуждения повышенного креатинина, сниженной рСКФ, значительно повышенной щелочной фосфатазы и повышенного билирубина. - Врач может назначить дополнительные обследования: анализ мочи на альбуминурию, определение фракций щелочной фосфатазы, повторный контроль креатинина и рСКФ через 3 месяца.	- Раннее выявление и контроль возможных нарушений функции почек и костного обмена позволит предотвратить прогрессирование и сохранить здоровье на долгие годы. - Своевременное обращение к врачу — это самый важный шаг.
Высокий Отказ от курения	- Рекомендуется обсудить с врачом план постепенного отказа от курения. - Можно начать с сокращения до 1–2 сигарет в день в течение первых 2 недель, затем полностью прекратить. - Полезно использовать приложения для отслеживания прогресса (например, «Не курю» или аналоги).	- Отказ от курения улучшит кровоснабжение почек, нормализует показатели крови (лейкоциты, тромбоциты) и значительно снизит риск сердечно-сосудистых заболеваний. - Каждый день без сигареты — это вклад в здоровье.
Высокий Контроль артериального давления	- Приобрести домашний тонометр и измерять давление утром и вечером в спокойном состоянии, записывая результаты в дневник. - Показать дневник лечащему врачу при следующем визите.	- Регулярный контроль давления позволит выявить возможную гипертензию на ранней стадии, что особенно важно при семейной предрасположенности и сниженной функции почек. - Профилактика всегда эффективнее лечения.
Средний Коррекция питания	- Ограничить потребление соли до 5–6 г в день, заменяя её специями и травами. - Включить в рацион жирную рыбу 2–3 раза в неделю, 400–500 г овощей и фруктов ежедневно, использовать оливковое масло вместо сливочного. - Ограничить переработанные продукты и газированные напитки.	- Сбалансированное питание поддержит функцию почек, укрепит иммунную систему и поможет сохранить нормальные показатели липидного и углеводного обмена. - Правильное питание — основа долголетия.
Средний Поддержание физической активности	- Продолжать текущий режим (более 150 минут в неделю), дополнив его упражнениями на укрепление мышц и костей 2–3 раза в неделю. - Можно использовать видеоуроки или приложения с программами упражнений с собственным весом.	- Регулярная физическая активность поддерживает здоровье костей (что актуально при повышенной щелочной фосфатазе), улучшает кровообращение и общее самочувствие. - Текущий уровень активности — отличная основа для здоровья.
Средний Гидратация	Выпивать 1,5–2 литра воды в день, распределяя равномерно в течение дня.	Достаточная гидратация поддерживает работу почек, помогает выводить продукты обмена и



- Начинать утро со стакана воды, пить по стакану перед каждым приёмом пищи и дополнительно во время физических нагрузок.
- Это простой, но очень эффективный шаг для здоровья.

поддерживает нормальный водно-электролитный баланс.

Низкий

Управление аллергией

- Использовать очистители воздуха с HEPA-фильтрами в жилых помещениях в период цветения.
- Промывать нос солевым раствором после прогулок и следить за прогнозами уровня пыльцы.
- Снижение аллергической нагрузки поможет нормализовать уровень глобулинов и поддержать иммунную систему в сбалансированном состоянии.
- Контроль аллергии улучшает качество жизни.

Низкий

Сон и восстановление

- Обеспечить 7–8 часов сна в сутки, ложиться и вставать в одно время.
- Ограничить экраны за 1 час до сна, поддерживать температуру в спальне 18–20°C.
- Качественный сон способствует восстановлению организма, укреплению иммунитета и поддержанию нормальной работы всех систем, включая почки.
- Хороший сон — залог бодрости и здоровья.





Рекомендуемые вопросы к врачу

1

ФУНКЦИЯ ПОЧЕК

Результаты показали повышенный креатинин и сниженную скорость фильтрации почек. Нужно ли провести дополнительные анализы (например, анализ мочи на белок) для уточнения состояния почек, и как часто следует контролировать эти показатели?

2

ЩЕЛОЧНАЯ ФОСФАТАЗА

Щелочная фосфатаза значительно повышена, при этом другие показатели печени в норме. Может ли это быть связано с костной тканью, и нужно ли определить, какая именно фракция фермента повышена?

3

БИЛИРУБИН

Уровень билирубина почти вдвое превышает норму. Может ли это быть проявлением синдрома Жильбера, и нужны ли дополнительные анализы для подтверждения?

4

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК

Учитывая сниженную функцию почек, насколько важен отказ от курения для замедления возможного ухудшения, и какие методы отказа от курения были бы наиболее подходящими?

5

ПРОФИЛАКТИКА

Учитывая семейную предрасположенность к повышенному давлению и выявленные изменения в работе почек, нужно ли начать регулярный контроль артериального давления и какие дополнительные обследования рекомендуются?



Характер инструмента: Решение Blood Interpretation не предназначено для использования в качестве инструмента для лечения, диагностики или излечения каких-либо заболеваний. Оно призвано помочь вам лучше понять ваши результаты, прежде чем обсуждать их с врачом. Оно ни при каких обстоятельствах не заменяет медицинскую консультацию. Прежде чем принимать любые решения, касающиеся здоровья, или приступать к лечению заболевания, вы должны проконсультироваться со своим врачом или другим квалифицированным медицинским специалистом.



Ограничения ИИ: Этот отчёт сформирован искусственным интеллектом, а не медицинским специалистом, а значит, существует вероятность, что он содержит ошибки. Кроме того, применимость этого отчёта напрямую зависит от предоставленной информации. Если важные сведения о контексте не указаны или если в результатах ваших анализов отсутствуют ключевые показатели, объяснения будут опираться на неполные данные и могут оказаться неполными или неподходящими для вашей конкретной ситуации.

