

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Важно знать

При интерпретации результатов в данном отчете используются **два подхода к оценке лабораторных показателей**.

Лабораторные референсные значения позволяют выявить заболевания и выраженные нарушения.

Функциональные (натуропатические) оптимальные диапазоны используются в профилактической и функциональной медицине. Они помогают выявить ранние изменения, которые могут влиять на уровень энергии, состояние кожи и волос, работу пищеварительной системы и общее самочувствие еще до появления выраженных заболеваний.

Поэтому некоторые показатели могут находиться **в пределах лабораторной нормы**, но при этом быть **ниже или выше функционально оптимального диапазона**.

Все рекомендации, приведенные в отчете, носят информационный характер и **не заменяют консультацию лечащего врача или назначенное лечение**.

1. ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Заключение

В целом показатели общего анализа крови находятся **в пределах лабораторной нормы**. Признаков острого воспалительного процесса, инфекции или нарушений кроветворения не выявлено. Однако некоторые показатели заслуживают внимания при рассмотрении в совокупности с другими анализами.

Ваш результат

- Лейкоциты (WBC): $5,24 \times 10^9/\text{л}$
 - Эритроциты (RBC): $4,18 \times 10^{12}/\text{л}$
 - Гемоглобин (Hb): 121 г/л
 - Гематокрит (Ht): 36,9 %
 - MCV: 88,2 фл
 - Тромбоциты: $261 \times 10^9/\text{л}$
 - СОЭ: 5 мм/ч
 - Абсолютные моноциты: $0,16 \times 10^9/\text{л}$ (ниже лабораторного референса)
-

Что это означает

Большинство показателей общего анализа крови соответствуют норме. Однако уровень гемоглобина находится **у нижней границы лабораторного диапазона**, что хорошо согласуется с выраженным дефицитом железа, выявленным по уровню ферритина.

Отдельно обращает на себя внимание **снижение абсолютного количества моноцитов**. При отсутствии клинических симптомов этот показатель сам по себе не позволяет сделать вывод о наличии заболевания и должен оцениваться только в комплексе с жалобами, анамнезом и другими лабораторными данными.

Показатель СОЭ остается низким, что не свидетельствует о наличии выраженного системного воспалительного процесса на момент обследования.

2. ФЕРРИТИН И ЗАПАСЫ ЖЕЛЕЗА

Заключение

Выявлен выраженный дефицит железа. Уровень ферритина значительно ниже как лабораторного, так и функционально оптимального диапазона.

Ваш результат

- Ферритин: 8,02 нг/мл

Функционально оптимальный диапазон

- **50–100 нг/мл**
(для женщин с жалобами на усталость, выпадение волос и сниженный уровень энергии многие специалисты функциональной медицины стремятся к значениям не ниже 50 нг/мл).

Что это означает

Ферритин отражает **запасы железа в организме**. Несмотря на то что гемоглобин пока остается в пределах лабораторной нормы, запасы железа практически истощены. Такое состояние может сопровождаться хронической усталостью, выпадением волос, снижением концентрации внимания, ухудшением физической выносливости и замедленным восстановлением тканей.

Цель

Постепенно повысить уровень ферритина до **50–100 нг/мл** под наблюдением лечащего врача с обязательным контролем переносимости и эффективности терапии.

Что рекомендуется

- Выяснить и по возможности устранить причину дефицита железа (обильные менструации, нарушения всасывания, заболевания ЖКТ и др.).
- Увеличить потребление продуктов, богатых гемовым железом.
- Сочетать продукты, содержащие железо, с источниками витамина С из пищи для улучшения усвоения.
- При необходимости обсудить с врачом прием препаратов железа и подобрать форму, которая будет хорошо переноситься.

Контроль

Повторить **ферритин и общий анализ крови** через **8–12 недель** после начала коррекции или по рекомендации лечащего врача.

3. ВИТАМИН D

Заключение

Выявлена недостаточность витамина D. Его уровень находится ниже как лабораторного целевого диапазона, так и функционально оптимальных значений.

Ваш результат

- 25(ОН) витамин D: 26,9 нг/мл

Функционально оптимальный диапазон

- 50–80 нг/мл

Что это означает

Витамин D играет важную роль в работе иммунной системы, здоровье костей, мышц и регуляции воспалительных процессов. Его недостаточный уровень может способствовать повышенной утомляемости, снижению иммунной защиты и замедлению восстановления организма.

Цель

Повысить уровень витамина D до **50–80 нг/мл**.

Что рекомендуется

- Обсудить с врачом прием витамина D3.
- Принимать витамин D во время еды, содержащей жиры.
- Регулярно включать в рацион жирную рыбу и яйца.

Контроль

Повторить анализ **25(ОН) витамина D** через **3 месяца** после начала коррекции.

Это только часть вашего персонального отчёта

В полной версии вы также получите:

 Интерпретацию всех лабораторных показателей

 Персональные рекомендации по нутрицевтикам

 Индивидуальную схему приёма добавок

 Персональный план восстановления

 Приоритеты коррекции

 Контрольные анализы

 Личное заключение специалиста

Каждый отчёт составляется индивидуально.

Рекомендации всегда зависят от ваших анализов, симптомов, питания и истории здоровья.

Общий объём полного отчёта обычно составляет 20–35 страниц в зависимости от количества анализов и сложности случая.