

FREEDOM2MOVE

БЕЗПЛАТНО РЪКОВОДСТВО

Кои 5 кръвни показателя наистина ти трябва и защо „в норма“ не значи „оптимално“

Кратко ръководство за по-смислен разговор с лекаря.

Здравно осъзната система за тяло, енергия и метаболитен контрол.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАШ РЪКОВОДСТВОТО

Резултатът е начало на разговор

Лабораторният резултат има три части: твоята стойност, референтния интервал на лабораторията и контекста, в който лекарят я тълкува.

Стойност в референтния интервал не обяснява автоматично защо се чувстваш уморен/а. Тя не означава и че имаш нужда от лечение.

Има значение как се движи резултатът във времето, какви симптоми имаш, какви лекарства и добавки приемаш и какво показват свързаните изследвания.

Няма една универсална „оптимална“ стойност за всеки човек. Използвай тези пет показателя като основа за разговор с лекаря, а не като списък за самодиагностика.

Вземи със себе си

- Предишни лабораторни резултати.
- Списък на лекарствата и добавките, които приемаш.
- Кратка хронология на симптомите.
- Информация за цикъл, бременност, скорошно заболяване или промяна в храненето.

Практично: отбележи предварително двата въпроса, които са най-важни за теб. Така разговорът остава конкретен.

ПОКАЗАТЕЛИ 1 И 2

Запаси от желязо и щитовидна жлеза

1 Феритин

Какво показва

Феритинът е белтък, който съхранява желязо. Ниска стойност насочва към изчерпани запаси. Възпаление или инфекция може да повиши феритина и да промени тълкуването му.

Какво да гледаш в контекст

Лекарят може да съпостави феритина с пълна кръвна картина, трансферинова сатурация и маркери за възпаление. Една стойност не определя сама причината за умора, задух или косопад.

Попитай лекаря: „Как се връзва феритинът ми с кръвната картина и останалите показатели за желязо? Има ли причина да повторим изследването?“

2 TSH

Какво показва

TSH е сигналът от хипофизата към щитовидната жлеза. При възрастни без съмнение за проблем в хипофизата обикновено е първото изследване.

Какво да гледаш в контекст

Ако TSH е извън референтния интервал, лекарят може да добави FT4, а при ниско TSH и FT3. ТРО антитела се обсъждат в определени случаи, например при TSH над референтната граница.

Попитай лекаря: „Достатъчен ли е TSH в моя случай? Нужни ли са FT4 или антитела според резултата и симптомите ми?“

ПОКАЗАТЕЛИ 3 И 4

Глюкоза, инсулин и тримесечна картина

3 Инсулин на гладно

Какво показва

Инсулинът помага на глюкозата да влезе в клетките. Стойността на гладно понякога дава допълнителен контекст към глюкозата, липидите и общия риск.

Какво да гледаш в контекст

Инсулинът на гладно и HOMA-IR не са стандартните изследвания за диагноза на предиабет или диабет. Методите и праговете се различават. За диагностика се използват HbA1c, глюкоза на гладно и при нужда орален глюкозотолерантен тест.

Попитай лекаря: „Ще промени ли инсулинът на гладно решението в моя случай? Кое изследване е подходящо за оценка на риска ми?“

4 HbA1c

Какво показва

HbA1c отразява средната кръвна захар през последните приблизително три месеца. Не показва всяко отделно покачване или спад.

Какво да гледаш в контекст

Промени в червените кръвни клетки и хемоглобина могат да изкривят резултата. Желязодефицитната анемия например може да даде фалшиво висока стойност.

Попитай лекаря: „Съответства ли HbA1c на глюкозата ми и на предишните резултати? Има ли фактор, който може да го изкриви?“

ПОКАЗАТЕЛ 5

Витамин D и подготовка за изследването

5 Витамин D, 25(OH)D

Какво показва

25(OH)D е основният кръвен показател за статуса на витамин D. Методите на лабораториите се различават и няма една универсална „идеална“ стойност за всички.

Какво да гледаш в контекст

Рутинното изследване не е нужно за всеки здрав възрастен. Лекарят преценява според възраст, симптоми, костно здраве, бременност, бъбречно заболяване, лекарства и други рискови фактори.

Попитай лекаря: „Има ли причина да изследвам 25(OH)D? Ако стойността е ниска, кога да я проследим и каква доза е подходяща за мен?“

Преди кръвното изследване

- Провери кои показатели изискват гладно и колко часа.
- Пий вода, освен ако лекарят или лабораторията не са дали друга инструкция.
- Не спирай лекарства или добавки по своя преценка.
- Кажи, ако приемаш биотин. Той може да повлияе някои лабораторни резултати.
- Отбележи скорошна инфекция, тежка тренировка, бременност или промяна в цикъла.

СЛЕД РЕЗУЛТАТИТЕ

Три въпроса преди следващата стъпка

Подреди резултатите по дати. Отбележи кое се е променило и кое остава сходно.

- Коя стойност има значение сега?
- Кое трябва да се повтори или допълни?
- Коя е първата промяна, която да направя и кога проверяваме ефекта?

Подреди резултатите в план

Freedom2Move поддържа изследванията до съня, храненето, движението и реалния ти график. Получаваш малък брой конкретни действия и начин да следиш дали работят. При медицински сигнал насочваме към лекар.

Запази безплатна консултация

Важно

Ръководството е образователно. Не поставя диагноза, не назначава изследвания и не замества лекар. Не започвай желязо, витамин D или друга добавка само по резултат от този материал.

Медицински източници

1. WHO: Ferritin concentrations
2. NICE NG145: Thyroid disease
3. NIDDK: Insulin resistance and prediabetes
4. NIDDK: The A1C test
5. NIH ODS: Vitamin D fact sheet