Анализы: что сдавать и зачем

Это справочный список, а не назначение. Что именно сдавать вам, решает врач, ему этот список можно показать. Вместе эти анализы дают карту здоровья: как организм держит сахар, сколько инсулина на это уходит, что с жирами, печенью и почками, хватает ли железа и есть ли воспаление.

Сахар и инсулин

- Глюкоза натощак (Fasting glucose): сколько сахара в крови прямо сейчас. Организм может годами держать красивую глюкозу ценой большого инсулина, поэтому одной её мало.
- Инсулин натощак (Fasting insulin): смотрим обязательно рядом с глюкозой, из одного забора.

  Глюкоза в норме, инсулин высокий: поджелудочная справляется, но ей приходится много работать. Это может быть одним из признаков инсулинорезистентности.

  Глюкоза в норме, инсулин низкий: обычно признак хорошей чувствительности к инсулину.

  Глюкоза высокая, инсулин низкий: вопрос, справляется ли поджелудочная. Тогда смотрим С-пептид.
- С-пептид (C-peptide) образуется вместе с инсулином. Низкий С-пептид при высокой глюкозе — повод внимательно посмотреть на работу поджелудочной. Высокий С-пептид вместе с высоким инсулином может встречаться при компенсации инсулинорезистентности; его оценивают вместе с глюкозой и функцией почек. Если нужно узнать, сколько собственного инсулина вырабатывается у человека, получающего инсулин в уколах, помогает С-пептид: введённый инсулин его не содержит.
- Гликированный гемоглобин (HbA1c, Hemoglobin A1c). Глюкоза натощак — фотография одного утра, а HbA1c — маленький фильм о сахаре за 2–3 месяца.

Жиры (липидограмма, Lipid panel)

- Судить по общему холестерину — ошибка. Холестерин нужен организму как строительный материал. Смотрим «плохой» ЛПНП (LDL), «хороший» ЛПВП (HDL) и триглицериды (Triglycerides).
- Важно соотношение триглицеридов к ЛПВП. Низкие триглицериды и высокий ЛПВП — благоприятная картина. Наоборот — копаем глубже.
- Если ЛПНП высокий, добавляют аполипопротеин B (Apolipoprotein B, ApoB): он помогает оценить количество частиц, способных участвовать в образовании атеросклеротических бляшек.
- Липопротеин (a) (Lipoprotein(a), Lp(a)) достаточно хоть раз в жизни узнать. Он генетический: при высоком риски сохраняются, даже если остальное в норме.

Печень

- АЛТ (ALT) выходит в кровь, когда повреждаются клетки печени.
- АСТ (AST) есть и в печени, и в мышцах, поэтому после сильной тренировки может быть повышен. За 1–2 дня до анализа не тренируйтесь интенсивно.
- ГГТ (GGT) повышается при нагрузке на печень и при проблемах с оттоком желчи.

Продолжение на второй странице →

Мочевая кислота (Uric acid)

Образуется при распаде пуринов, а активная переработка фруктозы ускоряет этот процесс. Высокая — значит, её много вырабатывается или почки не успевают выводить. Со временем она может кристаллизоваться в суставах.

Почки

- рСКФ (eGFR) — расчётная скорость фильтрации почек.
- Креатинин (Creatinine). Повышен — внимательно смотрим на почки. При большой мышечной массе он бывает выше, при маленькой — ниже.

Воспаление

- Высокочувствительный С-реактивный белок (вчСРБ, hs-CRP) — «дым» от воспаления где-то в организме. Например, от жира внутри живота или проблем с кишечником. Сам показатель не определяет причину и место воспаления: по нему одному нельзя заключить, что проблема в кишечнике. Для оценки фонового сердечно-сосудистого риска его обычно исследуют вне острой инфекции.

Щитовидная железа

Бывает, что сахар и инсулин прекрасные, а сил нет. Тогда смотрят ТТГ (TSH) и свободный Т4 (Free T4). Высокий ТТГ при низком Т4 намекает на сниженную работу щитовидной железы.

Кровь и железо

- Общий анализ крови (CBC) и железо: ферритин (Ferritin, запасы), трансферрин (Transferrin, транспорт). Железо нужно для гемоглобина, который несёт кислород к клеткам.
- Витамин B12 (Vitamin B12) и фолаты (Folate): нужны для кроветворения, деления клеток и нервной системы.
- Витамин D (Vitamin D, 25(OH)D).

Дома, без лаборатории

- Талия и рост: измерьте талию на уровне пупка, утром, на выдохе, и разделите на рост. Хорошо, когда меньше 0,5.
- Давление: дома, в покое, в одно и то же время, записывайте.

Как сдавать

- Для анализов натощак соблюдайте срок подготовки, указанный вашей лабораторией. Простую воду обычно можно. Лекарства самостоятельно не отменяйте; если принимаете инсулин или препараты, способные снизить сахар, заранее уточните подготовку.
- Нормы смотрите по бланку вашей лаборатории. Результаты оценивает врач.

Если вы принимаете лекарства, снижающие сахар, лекарства от давления, колете инсулин, беременны или кормите грудью, любые изменения в питании сначала обсудите с врачом.