

---

# Чек-ап

*Красота*  
*Здоровье*  
*Молодость*

С любовью, твой нутрициолог  
Нуруллаева Юлия





- ***ОАК с лейкоцитарной формулой + СОЭ***

Смотрим воспаление, бактериальную или вирусную нагрузку. Общее состояние здоровья, гемоглобин, тромбоциты, гематокрит.

- ***Общий белок, альбумин, креатинин, мочевины, мочевая кислота***

Смотрим белковый обмен в организме, работу почек.

- ***Ферритин, трансферрин, сывороточное железо, ОЖСС, коэффициент насыщения трансферрина железом***

Смотрим показатели железодефицита и признаков анемии. Оцениваем основное депо железа в организме.

- ***Глюкоза, инсулин, гликированный гемоглобин***

Смотрим углеводный обмен, оцениваем риски метаболического синдрома. ГГ показывает средний показатель глюкозы пиков за 3 месяца.





---

- *ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный, АТ-ТПО, АТ-ТГ*

Оцениваем работу щитовидной железы, смотрим антитела на признаки аутоиммунного процесса в организме.

- *Общий холестерин, ЛПВП, ЛПНП, ЛПОНП, триглицериды*

Оцениваем липидный обмен. Риски ССЗ (сердечно-сосудистых заболеваний).

- *АСТ, АЛТ, билирубин и его фракции*

Оцениваем работу печени и желчного пузыря. Выявляем возможный застой желчи и интоксикацию организма.

- *Копрограмма (биоматериал кал)*

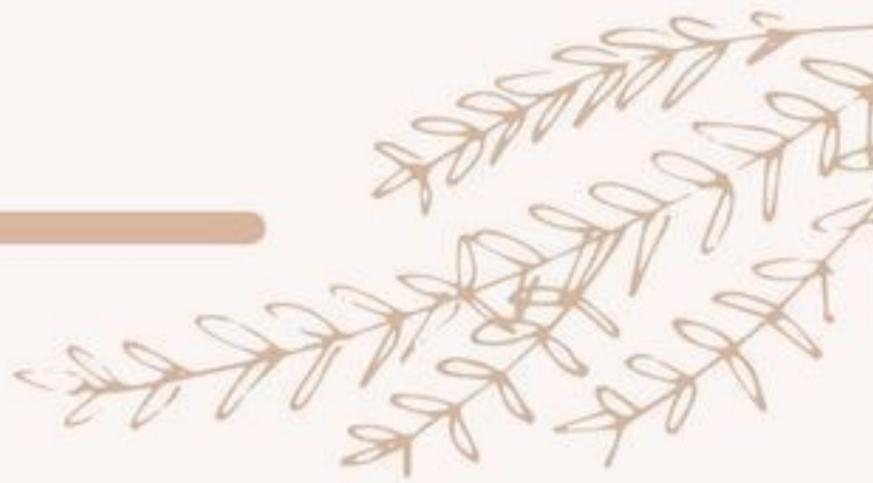
Оцениваем работу желчного, поджелудочной железы, кислотности желудка, процессы усвоения в кишечнике белков, жиров и углеводов.

- *Витамин Д*

Оцениваем уровень витамина необходимого в первую очередь для иммунитета и гормонального баланса.



---



---

**Чек-ап**

**Расшифровка**

на что обратить внимание  
"оптимум"

С любовью, твой нутрициолог  
Нуруллаева Юлия



---

• **ОАК с лейкоцитарной формулой + СОЭ**

Гемоглобин - 125-160 г/л (ниже 125 говорит об анемии)

Гематокрит - 36-40%

Лейкоциты - 6 - 8 (повышение говорит о бактериальной инфекции, воспалительном процессе)

Лимфоциты - 18-40% (повышение говорит о вирусном и хроническом бактериальном процессе)

Тромбоциты - 200-300 (повышение: хронические воспалительные заболевания, обезвоживание, железодефицит)

Эозинофилы - относительные ниже 3, абсолютные чем ниже тем лучше (повышение сигнал аллергической реакции, паразитов, восстановление после болезни)

СОЭ - не больше 10 (повышение, сигнал о воспалительном процессе)

• **Общий белок, альбумин, креатинин, мочевины, мочевая кислота**

Общий белок - больше 75 г/л, но до 86 (все что выше воспаление, все что ниже 75 дефицит)

Альбумин - выше 45г/л, составляет 60% от общего белка

Креатинин - середина референса

Мочевина - около 5 ммоль/л

Мочевая кислота - не более 300 мкмоль/л

---

---

• *Ферритин, трансферрин, сывороточное железо, ОЖСС, коэффициент насыщения трансферрина железом*

Ферритин - 30-100 мкг/л (идеал это ваш вес +10)

Трансферрин - середина референса

Сывороточное железо - середина референса

ОЖСС - ближе к верхней границе референса

КНТЖ - 35% (ниже 25% железодефицит, Ниже 15% явная железодефицитная анемия)

• *ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный, АТ-ТПО, АТ-ТГ*

ТТГ - 1-2 мМЕ/л

Т4св - от 15 до 22 пмоль/л

Т3св - середина референса

АТ-ТПО, АТ-ТГ - ниже 2, должны стремиться к 0

• *Общий холестерин, ЛПВП, ЛПНП, ЛПОНП, триглицериды*

Холестерин - до 45 лет 4,5-5 ммоль/л, после 45 4,5-5,5 ммоль/л

ЛПВП - 1,55- 1,8 ммоль/л

ЛПНП - не выше 3 ммоль/л

ЛПОНП - 0,2-0,3 ммоль/л, менее 0,8 ммоль/л

Триглицериды - 0,7-1 ммоль/л

Коэффициент атерогенности - ниже 2,2

---

---

- **Глюкоза, инсулин, гликированный гемоглобин**

Глюкоза - 4,6-4,8 ммоль/л

Инсулин - 3-6 мкЕд/л

ГГ - не выше 5% (выше 5,5% говорит о инсулинорезистентности)

- **АСТ, АЛТ, билирубин и его фракции**

АЛТ - 20 Ед/л

АСТ - 30 Ед/л

Билирубин общий - до 10 мкмоль/л

Прямой билирубин - 2-3 мкмоль/л

Непрямой билирубин - до 10 мкмоль/л

- **Копрограмма**

В норме отсутствуют: Мыла, остатки непереваренной пищи, измененные мышечные волокна (не исчерченные), не измененные мышечные волокна (исчерченные), жир нейтральный, жирные кислоты, крахмал внутриклеточный, крахмал внеклеточный, трипельфосфаты, йодофильная флора, дрожжеподобные грибы.

- **Витамин Д**

50-80 нг/мл; 125-200 нмоль/л.

**Помните, что при серьезных отклонениях в анализах стоит обратиться к профильному врачу!**

---



---

# Как правильно сдавать анализы?

- Анализы сдаются на голодный желудок не позже чем через час после пробуждения. Допускается стакан воды.
- До сдачи анализов не курить.
- За день до сдачи исключить алкоголь, тяжелые физические нагрузки, тренировки (секс в том числе).
- Анализы не сдаются в период менструации. Сдавать после окончания через 4-5 дней.
- Анализы не сдаются в период простуды и недомогания. С момента выздоровления через 10-14 дней.
- Если вы принимаете какие либо витамины и добавки, чтобы был достоверный результат на эти показатели исключите их прием за 3-4 дня.



С любовью, твой нутрициолог  
Нуруллаева Юлия

---

[nutrinur.ru](http://nutrinur.ru)