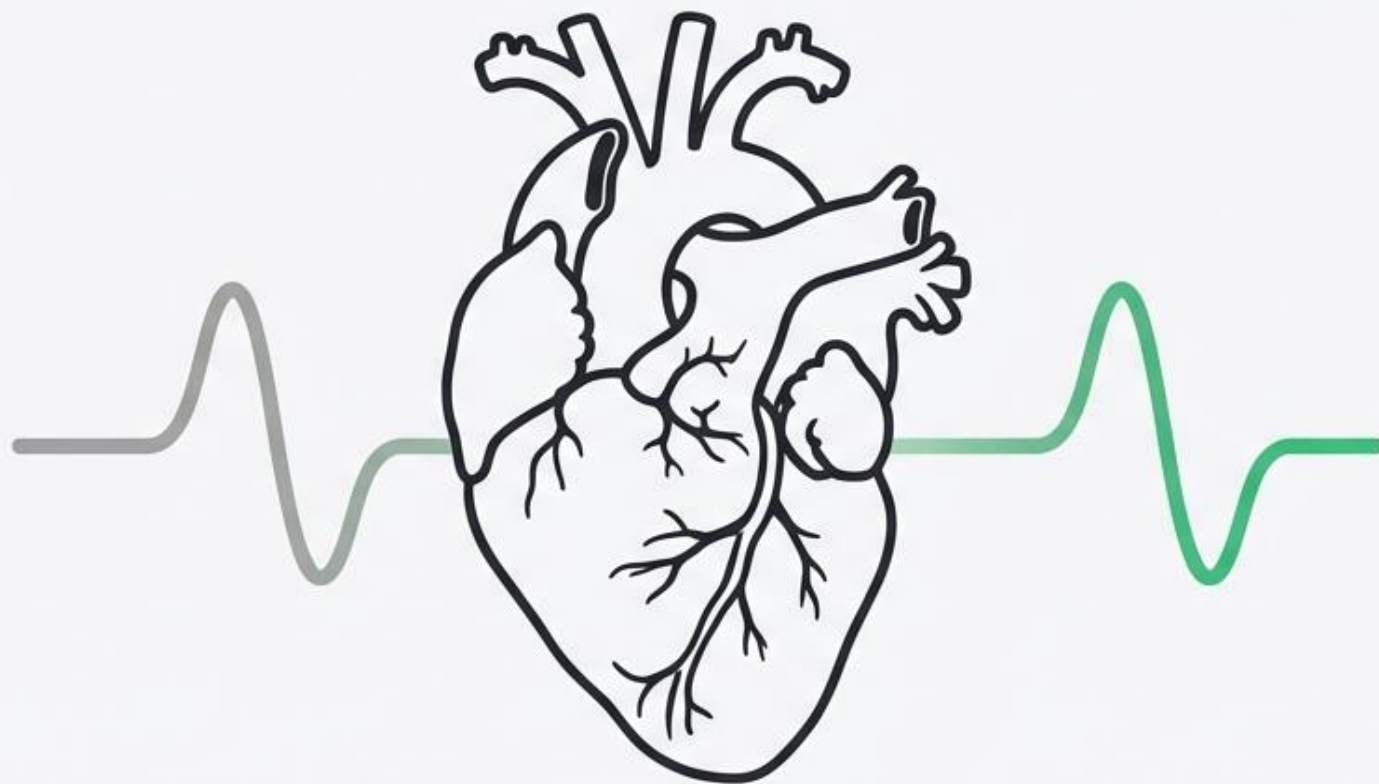


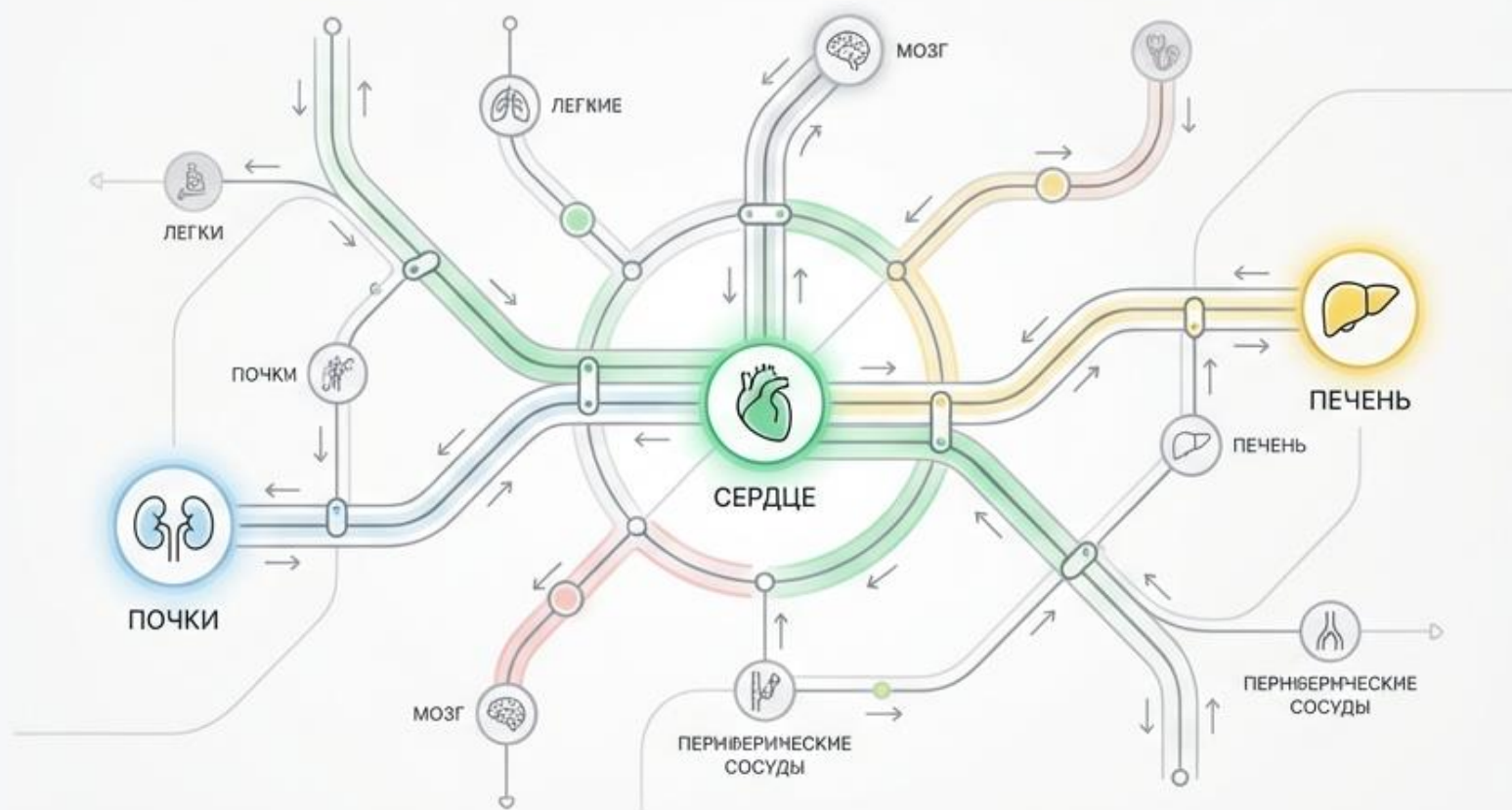


Дешифратор Анализов: Язык вашего сердца

Как понять свои кардиологические риски и подготовиться к разговору с врачом.

Ваша миссия: прочитать дорожную карту здоровья

Перед вами — не просто цифры из лаборатории. Это персональная карта, которая показывает состояние ваших сосудов и сердца. Наша общая задача — расшифровать эту карту, превратив непонятные термины в ясный план действий.





Золотое правило: контекст определяет норму

ВАЖНО:

Эти нормы — для первичной оценки. Если у вас уже есть диагноз ИБС, стенты или перенесенный инфаркт, ваши цели **строже**. Их определяет только ваш лечащий врач.

Три ключевых блока информации в ваших анализах



1. Липидный профиль (Главные «игроки»)

Изучим холестерин и жиры, которые строят или разрушают ваши сосуды.



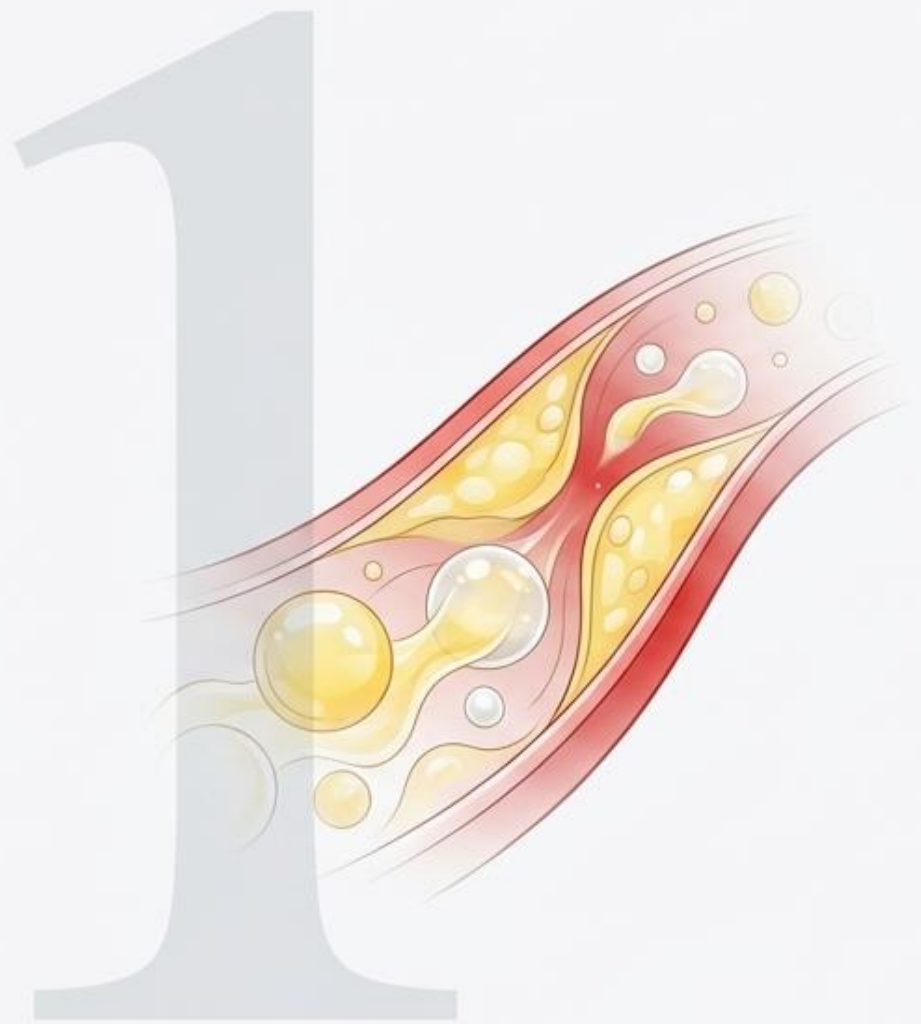
2. Воспаление и Сахар (Скрытые угрозы)

Узнаем, как воспаление и уровень сахара ускоряют развитие атеросклероза.



3. Системы Безопасности (Печень и Почки)

Проверим, готовы ли ключевые органы к возможной терапии.



Блок 1: Липидный профиль

Знакомьтесь с главными действующими лицами в истории здоровья ваших сосудов. Именно их баланс определяет риск закупорки артерий.



ЛПНП – «Архитектор бляшек»

Холестерин липопротеинов низкой плотности. Именно он формирует бляшки в сосудах.

Ниже 2.6 ммоль/л

2.6 – 4.0 ммоль/л

Выше 4.0 ммоль/л

Выше 4.9 ммоль/л



Что делать:

Норма. Риск минимален. Продолжайте здоровый образ жизни.



Что делать:

Внимание. Требуется коррекция диеты и проверка других рисков.



Что делать:

Опасно. Обязательна консультация кардиолога для решения вопроса о терапии.



Что делать:

Тревога. Возможно, это наследственная гиперхолестеринемия. Срочно к врачу.



Триглицериды (ТГ) – «Топливо излишеств»

Уровень этих жиров напрямую зависит от потребления сладкого, мучного и алкоголя.

Ниже 1.7 ммоль/л

1.7 – 2.3 ммоль/л

Выше 2.3 ммоль/л



Что делать:

Норма. Метаболизм жиров работает правильно.



Что делать:

Внимание. Уберите простые простые углеводы и алкоголь. Улкоголь. Увеличьте физическую активность.



Что делать:

Опасно. Риск для сосудов и поджелудочной железы. Требуется медикаментозная коррекция.

Два особых маркера: «Чистильщик» и «Генетический джокер»



ЛПВП – «Хороший холестерин»

Роль: «Чистит» сосуды от излишков холестерина.

- **Норма:** Выше **1.0** ммоль/л (для мужчин) / Выше **1.2** ммоль/л (для женщин).
- **Риск:** Ниже этих значений защита сосудов ослаблена.



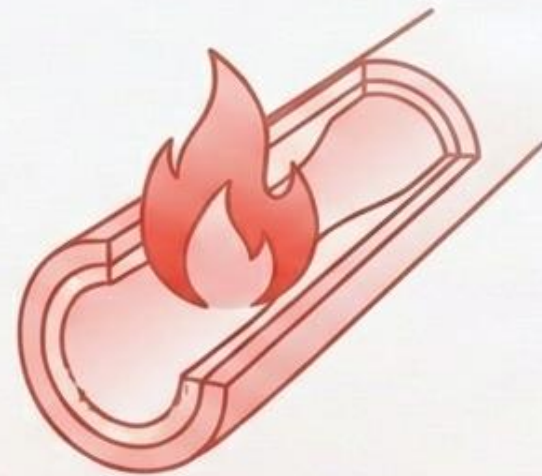
Липопротейн (a) – Lp(a)

Роль: Генетический маркер риска. Сдается **один раз в жизни**.

- **Норма:** Ниже **30 мг/дл** (или < 50 мг/дл).
- **Риск:** Выше **50 мг/дл**. Требуется особого контроля ЛПНП.

2

Блок 2: Воспаление и Сахар



Холестерин — не единственный виновник. Сосуды разрушает системное «тлеющее» воспаление и высокий уровень сахара. Они — его опасные сообщники.

Ваша «сахарная история» за 3 месяца

Глюкоза показывает уровень сахара сейчас, а гликированный гемоглобин (HbA1c) — средний уровень за последние 3 месяца.

Параметр	● Норма	● Предиабет	● Диабет (Высокий риск)
Глюкоза (натощак)	< 5.6 ммоль/л	5.6 – 6.9 ммоль/л	≥ 7.0 ммоль/л
HbA1c	< 5.7%	5.7% – 6.4%	≥ 6.5%



hs-CRP – «Пожарная сигнализация» сосудов

Ультрочувствительный С-реактивный белок показывает уровень скрытого воспаления в сосудистой стенке.



< 1.0 мг/л

Статус: Сосуды
спокойны.



1.0 – 3.0 мг/л

Статус: Умеренный риск.
«Тление» началось.



> 3.0 мг/л

Статус: Высокое воспаление.
Риск сердечно-сосудистых
событий значительно повышен.

3



Блок 3: Проверка систем безопасности

Прежде чем назначить лечение (например, статины), врач должен убедиться, что главные «фильтры» организма — печень и почки — работают исправно и выдержат нагрузку.

Печень и Почки: допуск к терапии



Печень (АЛТ / АСТ)

- ✓ **Норма:** В пределах референса лаборатории (обычно до 35-40 Ед/л).
- ! **Внимание:** Превышение нормы в 3 и более раз требует поиска причины. Чаще всего это не лекарства, а жировой гепатоз или алкоголь.



Почки (Креатинин и СКФ)

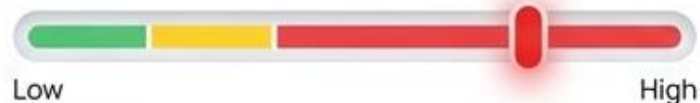
- СКФ** (Скорость клубочковой фильтрации) — главный показатель.
- ✓ **Норма:** СКФ **выше 60** мл/мин/1.73м².
 - ! **Риск:** СКФ **ниже 60**. Почки работают хуже, требуется коррекция доз препаратов.

Ваш персональный кардио-пульт

Все ключевые показатели на одном экране. Теперь вы видите общую картину своего риска.



ЛПНП



Триглицериды



HbA1c



hs-CRP



СКФ



5 вопросов кардиологу, чтобы уйти с результатом

Не уходите из кабинета, пока не получите ясные ответы.



1

Доктор, к какой группе сердечно-сосудистого риска я отношусь по шкале **SCORE2**?

2

Какой мой **ЦЕЛЕВОЙ** уровень ЛПНП, которого мы должны достичь лечением?

3

Нужно ли мне сделать **УЗИ сонных артерий**, чтобы проверить, есть ли уже бляшки?

4

Мои показатели **давления** — это норма или скрытая гипертония?

5

Если вы назначаете статины: когда мне сдать **контрольный анализ** для проверки эффективности и безопасности?

**Ваше здоровье — в ваших руках.
Используйте эти знания для
партнерства с вашим врачом.**



Данный материал носит информационный характер и не заменяет консультацию специалиста. Не занимайтесь самолечением.