

NOVA · ПОДРОБНЫЙ ОТЧЁТ

# Подробный разбор анализа крови

Биохимия + липидный профиль · 16 показателей · 3 вне  
референса

## Краткое резюме

---

В анализе выявлены умеренные отклонения липидного профиля: повышенный LDL-холестерин (4.2 ммоль/л при норме до 3.4) и общий холестерин в верхней границе. HDL-фракция и триглицериды в норме. Уровень глюкозы натощак — в референсе, что снижает вероятность нарушений углеводного обмена. Остальные показатели (печёночные пробы, креатинин, общий белок) — в пределах нормы.

**16**

ПОКАЗАТЕЛЕЙ

**3**

ВНЕ НОРМЫ

**13**

В НОРМЕ

**умер.**

РИСК

## Что значит каждое отклонение

---

### LDL-холестерин: 4.2 ммоль/л (норма 0–3.4)

LDL — «плохой» холестерин: переносит холестерол к тканям и при избытке оседает в стенках сосудов. Повышение на 0.8 ммоль/л выше границы — не критичное, но клинически значимое. В молодом и среднем возрасте без сопутствующих факторов риска такое значение обычно ассоциируется с характером питания за последние 2–4 недели до анализа.

### Общий холестерин: 5.9 ммоль/л (норма до 5.2)

Логически связан с предыдущим — рост LDL автоматически тянет общий холестерин вверх. Если LDL снизится, общий показатель тоже выровняется без дополнительных мер.

### Триглицериды: 1.4 ммоль/л — в норме

Нормальный уровень триглицеридов на фоне повышенного LDL — хороший прогностический признак. В общем случае это означает, что метаболизм жиров не нарушен, а повышение LDL скорее алиментарное (связанное с питанием), чем метаболическое.

## КОНТЕКСТ

Каждое снижение LDL на 1 ммоль/л в долгосрочной перспективе уменьшает риск сердечно-сосудистых событий примерно на 22% (мета-анализ СТТ, 2010).

## Связи между показателями

---

Важен общий контекст: высокий LDL + нормальный HDL + нормальные триглицериды + нормальная глюкоза = типичный паттерн «алиментарного» (пищевого) повышения холестерина. В практике это самая мягкая форма дислипидемии, обычно обсуждается с врачом коррекция образа жизни без медикаментов.

Печёночные ферменты (АЛТ, АСТ), креатинин и общий белок — все в норме, значит нет признаков нарушения функции печени или почек, которые могли бы дополнительно влиять на метаболизм липидов.

## Что обычно помогает

---

Общие подходы, которые в исследованиях показывают значимый эффект на липидный профиль:

- **Растворимая клетчатка** (овёс, бобовые, яблоки) — обычно снижает LDL на 5–10%.
- **Сокращение насыщенных жиров** в рационе (жирное мясо, сливочное масло, пальмовое масло в продуктах).
- **Аэробная активность** 150 минут в неделю — снижает LDL на 5–10% и повышает HDL.
- **Снижение веса** на 5–10% от исходного — отдельно улучшает липидный профиль и АД.

Это общая информация, а не персональное назначение — конкретный план с врачом будет точнее.

## Когда повторить

---

Если решено наблюдать без медикаментозной коррекции — повторный анализ обычно имеет смысл через 8–12 недель. Раньше нет смысла: показатель LDL стабилен в пределах месяца и не успеет отразить изменения в питании. Можно дополнительно сдать **ApoB** и **Lp(a)** — это более точные маркеры сердечно-сосудистого риска.

## Когда обратиться к врачу

Несрочно — стоит обсудить с терапевтом / кардиологом, если:

- через 3 месяца коррекции образа жизни LDL остаётся выше 4.0 ммоль/л;
- в семейном анамнезе ранние инфаркты/инсульты (до 55 лет у мужчин, до 65 у женщин);
- АД дома стабильно выше 135/85;
- появились новые жалобы (одышка при нагрузке, давящие ощущения за грудиной, перебои).

### КОГДА СРОЧНО

Острая боль за грудиной более 5 минут, одышка в покое, обморок, резкая слабость на одной стороне тела или внезапное нарушение речи — это повод вызвать скорую, а не ждать планового приёма.

## Частые вопросы

### Можно ли «съесть» холестерин?

Только частично. В среднем 70–80% холестерина вырабатывает сама печень, и его уровень больше зависит от насыщенных жиров и общего профиля питания, чем от холестерина в продуктах напрямую.

### Нужно ли отказываться от яиц?

Современные рекомендации не запрещают яйца здоровому взрослому. 1–2 яйца в день не показывают значимого влияния на LDL в большинстве исследований.

## Таблица показателей

Показатель	Значение	Норма	Статус
Общий холестерин	5.9 ммоль/л	0–5.2	↑ <b>ВЫШЕ</b>
LDL-холестерин	4.2 ммоль/л	0–3.4	↑ <b>ВЫШЕ</b>

Показатель	Значение	Норма	Статус
HDL-холестерин	1.2 ммоль/л	1.0–2.0	в норме
Триглицериды	1.4 ммоль/л	0–1.7	в норме
Глюкоза натощак	4.8 ммоль/л	3.9–5.6	в норме
АЛТ	28 Ед/л	0–41	в норме
АСТ	24 Ед/л	0–40	в норме
Креатинин	82 мкмоль/л	62–106	в норме
Общий белок	72 г/л	64–83	в норме
Билирубин общий	14 мкмоль/л	3.4–20.5	в норме
АpoB / АpoA1 не сдавалось	—	—	инфо

#### СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

## Остались вопросы по этому отчёту?

Поговорите с ИИ-консультантом 1-на-1 — он отвечает только на основе ваших конкретных результатов, простым языком и без воды.

[Открыть чат-консультацию](#)

Доступ сразу после оплаты · Приватный диалог · Без подписки

Этот отчёт носит исключительно информационный характер и не заменяет очной консультации врача. Здесь нет диагнозов и назначений: ни один пункт не является основанием для самостоятельного приёма, отмены или изменения дозы лекарств. При тревожных симптомах, резких отклонениях или ухудшении самочувствия обратитесь к специалисту.