



Пациент: ОБРАЗЕЦ

№ заявки:

Возраст: 30 л.

Пол: Ж

Дата взятия:

Дата выполнения:

Биоматериал: Капиллярная кровь

Метод: ВЭЖХ-МС, ВЭЖХ-МС/МС

**Витамин D (25-ОН D3): скрининговое полуколичественное определение в сухих пятнах капиллярной крови для лиц старше 18 лет**

Анализ	Результат	Референсный диапазон	Ед. изм.
Витамин D в форме 25-ОН D3	12,9 - 17,5*	<10 нг/мл — выраженный дефицит витамина D <20 нг/мл — дефицит витамина D 20-30 нг/мл — недостаточность витамина D 30-100 нг/мл — адекватные уровни витамина D >150 нг/мл — уровни с возможным проявлением токсичности витамина D**	нг/мл

*Указан диапазон концентраций, в котором находится Ваш уровень витамина D.

**Российская ассоциация эндокринологов, 2014.

Врач КДЛ: _____

Одобрено: ДАТА ОДОБРЕНИЯ

Система управления и менеджмента качества лаборатории сертифицирована по стандартам ГОСТ Р ИСО 15189.

Лаборатория регулярно проходит внешнюю оценку качества клинических лабораторных исследований по отечественным (ФСВОК) и международным (RIQAS, RfB, ERNDIM) программам. ООО «ХромсистемсЛаб» является членом ассоциации "Федерация Лабораторной Медицины", сотрудники ООО «ХромсистемсЛаб» входят в состав комитета по хроматографическим методам исследований и хромато-масс-спектрометрии.

Лицензия: Л041-01137-77/00368418 от 23.09.2020 г.



- ▼ - Данный показатель находится в нижней границе нормы, рекомендуем обратить на него внимание.
- ▲ - Данный показатель находится в верхней границе нормы, рекомендуем обратить на него внимание.
- - Данный показатель ниже нормы, рекомендуем обратиться за консультацией к специалисту и вовремя отследить изменения.
- ✚ - Данный показатель выше нормы, рекомендуем обратиться за консультацией к специалисту и вовремя отследить изменения.

Результаты анализов не являются диагнозом, но помогают в его постановке. Не пытайтесь интерпретировать их самостоятельно. Многие изменения индивидуальны, помочь разобраться в них может только специалист.

Результаты, которые отображены в виде числа со знаком <, необходимо расценивать как результат меньше предела количественного обнаружения методики и оборудования на котором выполнялся анализ.

Оценка результатов

Витамин D помогает организму усваивать кальций и фосфор и направлять их в костную ткань. Он определяет прочность костей и состояние зубов, мышечную силу и координацию движений, а также сбалансированную работу иммунитета. Витамин D также участвует в обновлении и созревании клеток, влияет на сосудистый тонус и помогает поддерживать нормальное давление.



Дефицит витамина D



О чем говорят Ваши результаты?

По результатам исследования выявлен дефицит витамина D.

Снижение уровня витамина D может быть следствием недостаточного поступления с пищей, ограниченного пребывания на солнце, возрастных особенностей или некоторых хронических заболеваний. Во многих случаях дефицит не вызывает выраженных симптомов, однако при длительном сохранении может неблагоприятно влиять на состояние костной ткани и мышечную функцию.

Полученный результат не является диагнозом, но указывает на необходимость обсудить с врачом способы восполнения дефицита и оценить возможные причины его развития.



План действий: что обсудить с врачом?

Рекомендуется обратиться к терапевту, эндокринологу или врачу превентивной (персонализированной) медицины. На консультации специалист оценит индивидуальные факторы риска, особенности питания, сопутствующие заболевания и принимаемые лекарственные препараты, после чего при необходимости подберет оптимальную схему коррекции уровня витамина D.

Для более полной оценки состояния минерального обмена врач может рекомендовать дополнительные исследования, в частности: кальций (общий и/или ионизированный), фосфор, магний, паратиреоидный гормон (ПТГ), щелочную фосфатазу, а также другие исследования по клиническим показаниям.



Образ жизни и нутриенты

Поддержанию нормального уровня витамина D способствуют регулярное употребление жирной морской рыбы, яиц, обогащенных витамином D продуктов, достаточная физическая активность и разумное пребывание на открытом воздухе с учетом времени года и индивидуальных особенностей.

Следует помнить, что при лабораторно подтвержденном дефиците этих мер нередко бывает недостаточно. Если врач рекомендует прием витамина D, важно соблюдать назначенную дозировку и не изменять ее самостоятельно.



Контроль уровня витамина D

После начала коррекции рекомендуется повторно определить уровень витамина D через 8–12 недель или в сроки, установленные лечащим врачом. Контрольное исследование позволяет оценить, насколько эффективно восполняется дефицит, и при необходимости скорректировать дальнейшую терапию.



Пациент: ОБРАЗЕЦ

№ заявки:

Возраст: 30 л.

Пол: Ж

Дата взятия:

Дата выполнения:

Биоматериал: Капиллярная кровь

Метод: ВЭЖХ-МС, ГХ-ПИД



Омега-3 индекс: скрининговое определение в сухих пятнах капиллярной крови для лиц старше 18 лет

Анализ	Результат	Референсный диапазон	Ед. изм.
Омега-3 индекс для капиллярной крови (суммарно для СЖК, ЛП, КМ)	8,01	2,1-4,3 - очень высокий риск 4,3-5,2 - высокий риск 5,2-6,1 - умеренный риск 6,1-10,2 - низкий риск	%
$= (EPA + DPA + DHA) / \text{суммарное содержание ЖК.}$ Индекс риска развития ССЗ.			
Омега-3 индекс для эритроцитарных клеточных мембран	7,96	<4 - высокий риск 4-8 - умеренный риск >8 - низкий риск	%
$= \text{Омега-3 индекс для цельной крови} \times 0,95 + 0,35 \text{ (расчетн. по Харрисону-Шаки).}$ Индекс риска развития ССЗ.			

Врач КДЛ: _____

Одобрено: ДАТА ОДОБРЕНИЯ

Система управления и менеджмента качества лаборатории сертифицирована по стандартам ГОСТ Р ИСО 15189.

Лаборатория регулярно проходит внешнюю оценку качества клинических лабораторных исследований по отечественным (ФСВОК) и международным (RIQAS, RIF, ERNDIM) программам. ООО «ХромсистемсЛаб» является членом ассоциации "Федерация Лабораторной Медицины", сотрудники ООО «ХромсистемсЛаб» входят в состав комитета по хроматографическим методам исследований и хромато-масс-спектрометрии.



Лицензия: Л041-01137-77/00368418 от 23.09.2020 г.

- ▼ - Данный показатель находится в нижней границе нормы, рекомендуем обратить на него внимание.
- ▲ - Данный показатель находится в верхней границе нормы, рекомендуем обратить на него внимание.
- - Данный показатель ниже нормы, рекомендуем обратиться за консультацией к специалисту и вовремя отследить изменения.
- ✚ - Данный показатель выше нормы, рекомендуем обратиться за консультацией к специалисту и вовремя отследить изменения.

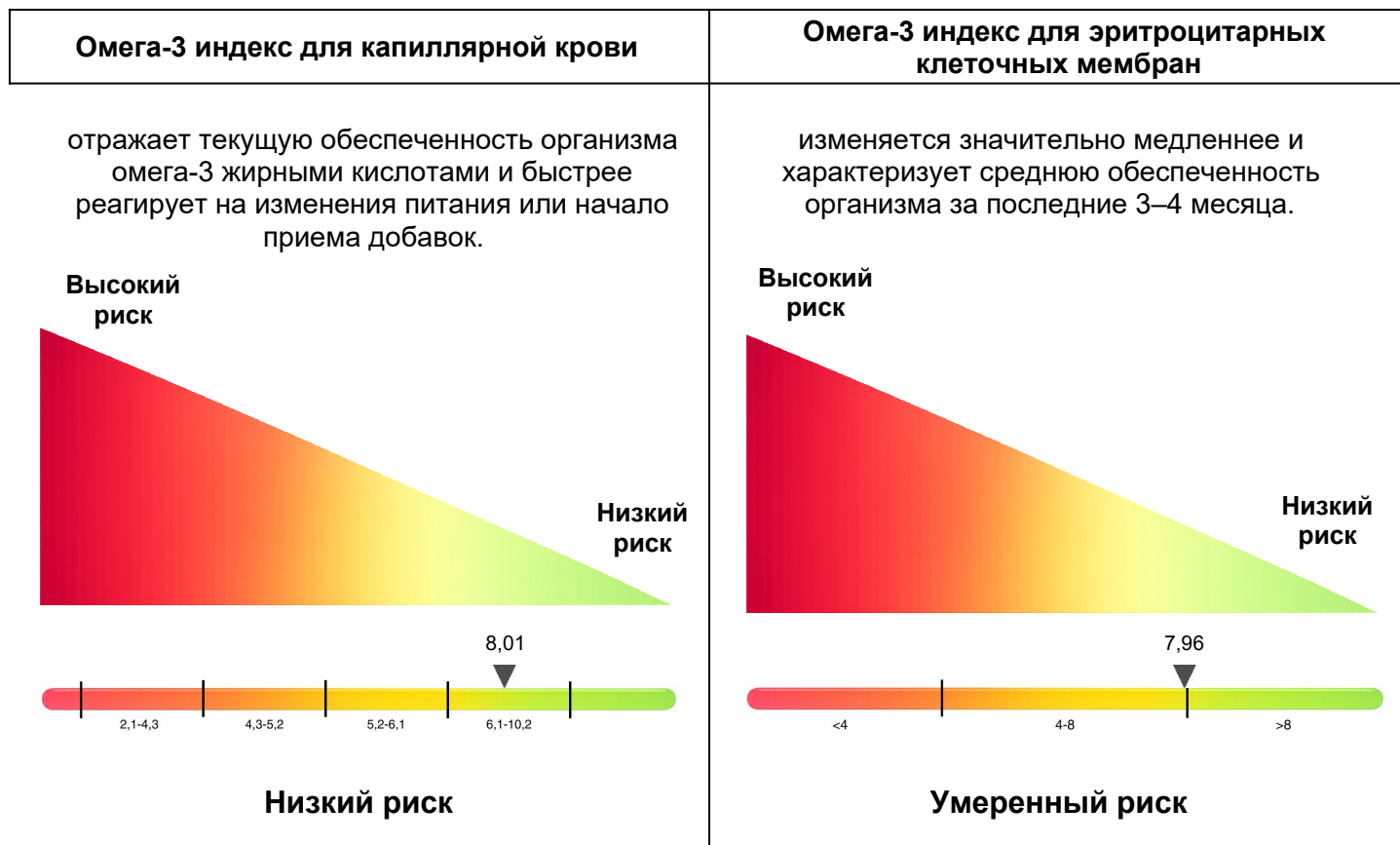
Результаты анализов не являются диагнозом, но помогают в его постановке. Не пытайтесь интерпретировать их самостоятельно. Многие изменения индивидуальны, помочь разобраться в них может только специалист.

Результаты, которые отображены в виде числа со знаком <, необходимо расценивать как результат меньше предела количественного обнаружения методики и оборудования на котором выполнялся анализ.

Оценка результатов

Омега-3 жирные кислоты исключительно важны для:

- Здоровья сердца и сосудов (снижают риск аритмий, тромбозов, атеросклероза)
- Работы мозга (память, концентрация, настроение)
- Контроля воспаления в организме
- Здоровья суставов, кожи и зрения



О чем говорят Ваши результаты?

Результаты исследования свидетельствуют о хорошей обеспеченности организма омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами. Омега-3 индекс капиллярной крови и Омега-3 индекс эритроцитарных мембран соответствуют низкому риску, что означает достаточное содержание омега-3 жирных кислот как на момент исследования, так и в течение последних месяцев. Такой результат обычно свидетельствует о регулярном поступлении омега-3 жирных кислот с пищей или об эффективности ранее подобранной программы коррекции.

Полученный результат показывает, что выбранные Вами привычки питания и образа жизни помогают поддерживать благоприятный статус жирных кислот. Это хороший повод продолжать заботиться о своем здоровье.



План действий: что обсудить с врачом?

Специальная консультация врача по данному результату, как правило, не требуется. Если Вы наблюдаетесь по поводу сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений липидного обмена, сахарного диабета или других хронических состояний, продолжайте выполнять рекомендации лечащего врача и проходить назначенные контрольные обследования.



Образ жизни и нутриенты

Для сохранения достигнутого результата рекомендуется и дальше регулярно употреблять жирную морскую рыбу (не менее двух раз в неделю), придерживаться принципов сбалансированного питания, поддерживать достаточную физическую активность и здоровую массу тела. Если Вы принимаете препараты или биологически активные добавки с омега-3 жирными кислотами, не изменяйте схему их приема без консультации с врачом.



Контроль уровня Омега-3 индекса

Плановый контроль Омега-3 индекса рекомендуется выполнять через 6–12 месяцев или раньше — при существенном изменении рациона, прекращении приема омега-3 или по рекомендации лечащего врача.