Результаты расшифровки

Дата: **30.01.2026**

Пользователь: **Женщина, 58 лет**

pro-analysis.ru

Тип анализа

Липидный профиль (жиры крови) + витамин D

Сводная таблица результатов

Показатель	Результат	Норма (из бланка / комментария)	Статус
Триглицериды	1.06 ммоль/л	< 1.7 ммоль/л — низкий кардиориск	НОРМА
Общий холестерин	4.97 ммоль/л	Желательный уровень < 5.0 ммоль/л	На верхней границе нормы
Холестерин ЛПВП («хороший»)	1.36 ммоль/л	> 1.2 ммоль/л — низкий кардиориск	НОРМА (защитный уровень)
Холестерин ЛПНП (по Фридвальду)	3.13 ммоль/л	Желательный при отсутствии доп. факторов риска < 3.0 ммоль/л	ВЫШЕ
Холестерин не-ЛПВП	3.61 ммоль/л	Желательный при отсутствии доп. факторов риска < 3.8 ммоль/л	НОРМА
Витамин 25(OH) D	39.3 нг/мл	30–100 нг/мл — адекватный уровень (целевой 30–60)	НОРМА

Интерпретация отклонений

Холестерин ЛПНП — 3.13 ммоль/л (выше желательного при отсутствии доп. факторов риска)

- По комментариям лаборатории: при отсутствии дополнительных факторов кардиориска желательный уровень < 3.0 ммоль/л.
- У вас небольшое превышение целевого значения.

- Клиническое значение: может умеренно повышать риск атеросклероза (ишемическая болезнь сердца, инсульт) при наличии других факторов риска (гипертония, курение, лишний вес, сахарный диабет, семейная отягощенность и т.п.).

При этом:
- Триглицериды — хорошие.
- ЛПВП — защитный, что снижает общий риск.
- Не-ЛПВП холестерин — в пределах желательного уровня.

Витамин D — 39.3 нг/мл
- В диапазоне «адекватный уровень», ближе к целевым 30–60 нг/мл.
- Дополнительной агрессивной коррекции не требуется, важно поддерживать уровень.

Комплексная оценка

- Липидный профиль в целом неплохой:
- «Плохой» холестерин (ЛПНП) слегка **выше** желательного порога.
- «Хороший» холестерин (ЛПВП) — на хорошем, защитном уровне.
- Триглицериды и не-ЛПВП — в целевых значениях.
- Витамин D — **в норме**, дефицита и недостаточности нет.

Ключевой вопрос — есть ли у вас дополнительные факторы сердечно-сосудистого риска:
- артериальная гипертония,
- курение,
- избыточный вес/ожирение,
- сахарный диабет или предиабет,
- перенесенный инфаркт/инсульт, стенокардия,
- выраженная наследственность по ранним сердечно-сосудистым событиям.

От этого зависят индивидуальные целевые уровни ЛПНП: при высоком и очень высоком риске врач может рекомендовать более низкие целевые значения, чем указаны в комментариях лаборатории.

Рекомендуемые дополнительные анализы / обследования

Имеет смысл обсудить с врачом:

- **Глюкоза крови натощак и/или HbA1c** — оценка углеводного обмена (диабет/предиабет).
- **Общий анализ крови, креатинин, АЛТ/АСТ** — общая оценка состояния, функции печени и почек (важно при решении вопроса о терапии).

- **Артериальное давление (домашний мониторинг)** — несколько измерений в разное время.
- **ЭКГ, при необходимости ЭхоКГ, УЗИ сонных артерий** — по решению врача, для уточнения сердечно-сосудистого риска.

К какому врачу обратиться

- **Терапевт или кардиолог**
- Для расчета суммарного сердечно-сосудистого риска (по SCORE или аналогичным шкалам).
- Для определения ваших индивидуальных целевых уровней ЛПНП.
- Для решения, достаточно ли только образа жизни или нужна медикаментозная коррекция (статины и др.).

Общие рекомендации (если нет противопоказаний, обсудить с врачом)

1. **Питание (для снижения ЛПНП):**
2. Ограничить: жирное красное мясо, колбасы, сосиски, фастфуд, выпечку с маргарином, трансжиры.
3. Увеличить: рыбу (особенно морскую 2–3 раза в неделю), овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, орехи (в разумном количестве), растительные масла (оливковое, рапсовое).
4. **Физическая активность:**
5. Цель: не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю (ходьба, плавание, велосипед), если нет противопоказаний.
6. **Контроль массы тела и давления:**
7. Поддерживать ИМТ в целевом диапазоне, контролировать АД дома.
8. **Витамин D:**
9. Уровень хороший; достаточно поддерживающих доз (если вы их принимаете) или разумного пребывания на солнце. Не превышать высокие дозы без контроля анализа.

Важно: интерпретация основана на референсах и комментариях лаборатории. Окончательное решение о диагнозе и лечении принимает врач после очной оценки вашего состояния и всех факторов риска.

> ⚠ **Важное уведомление**

Данная расшифровка носит исключительно информационный характер и не является медицинской консультацией, диагнозом или рекомендацией к лечению. Интерпретация результатов анализов должна проводиться квалифицированным врачом с учётом вашей истории болезни и клинической картины.