CHROMOLAB
Научно лабораторный комплекс

117246, г. Москва, Научный проезд, дом 20, строение 2,
эт/пом/ком 2/I/22-30
+7 (495) 369-33-09 chromolab.ru

Пациент: ОБРАЗЕЦ	**№ заявки:**
Возраст: 25 л.	
Пол: М	
Дата взятия:	
Дата выполнения:	**Биоматериал: Капиллярная кровь**
	Метод: ГХ-ПИД

Омега-3 индекс и индекс субинтимального сосудистого воспаления (AA/EPA): 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) *=(EPA + DPA + DHA)/суммарное содержание ЖК.* *Индекс риска развития ССЗ.*	5,70	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	%
Омега-3 индекс для эритроцитарных клеточных мембран *=Омега-3 индекс для цельной крови х 0,95+0,35 (расчетн. по Харрисону-Шаки).* *Индекс риска развития ССЗ.*	5,76	<4 - высокий риск 4-8 - умеренный риск >8 - низкий риск	%
AA/EPA:(% AA/% EPA)	10,00	0-1,5 - очень низкий риск / неоптимальный ЗР 1,5 - 5 - низкий риск / оптимальный ЗР 5-10 - умеренный риск / неоптимальный ЗР >10 - высокий риск / крайне неоптимальный ЗР	

ЖК – жирные кислоты; СЖК – свободные жирные кислоты; ЛП – липопротеиды; КМ – клеточная мембрана; ССЗ – сердечно-сосудистые заболевания; ЗР - защитный резерв.

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.

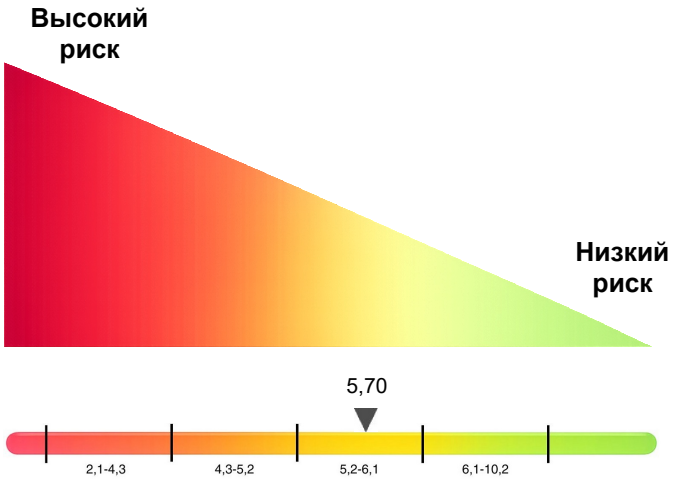
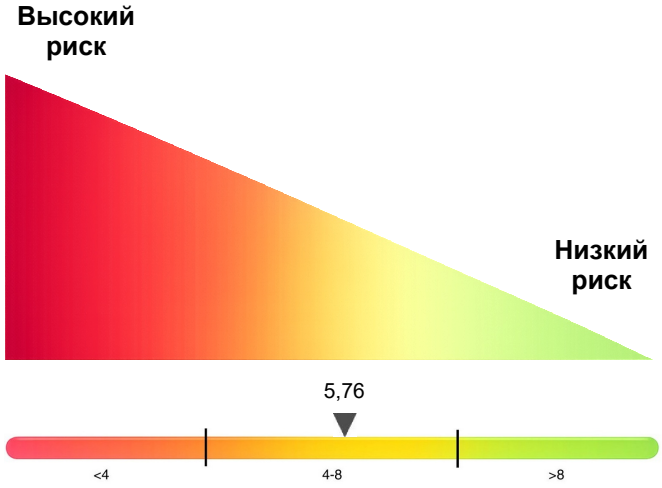
✚ - Данный показатель выше нормы, рекомендуем обратиться за консультацией к специалисту и вовремя отследить изменения.

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

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

Омега-3 индекс для капиллярной крови	Омега-3 индекс для эритроцитарных клеточных мембран
отражает текущую обеспеченность организма омега-3 жирными кислотами и быстрее реагирует на изменения питания или начало приема добавок.	изменяется значительно медленнее и характеризует среднюю обеспеченность организма за последние 3–4 месяца.
	
Умеренный риск	**Умеренный риск**

О чем говорят Ваши результаты?

Несмотря на благоприятный долгосрочный показатель, рекомендуется обратить внимание на умеренное снижение текущей обеспеченности, чтобы сохранить достигнутый уровень омега-3 в клеточных мембранах и предотвратить его дальнейшее уменьшение. Ситуация не требует срочного медицинского вмешательства, однако является поводом пересмотреть питание и убедиться, что омега-3 жирные кислоты регулярно поступают в организм.

План действий: что обсудить с врачом?

Рекомендуется в плановом порядке обсудить результаты с терапевтом, кардиологом или врачом превентивной (персонализированной) медицины, особенно при наличии сердечно-сосудистых факторов риска или хронических заболеваний.

Образ жизни и нутриенты

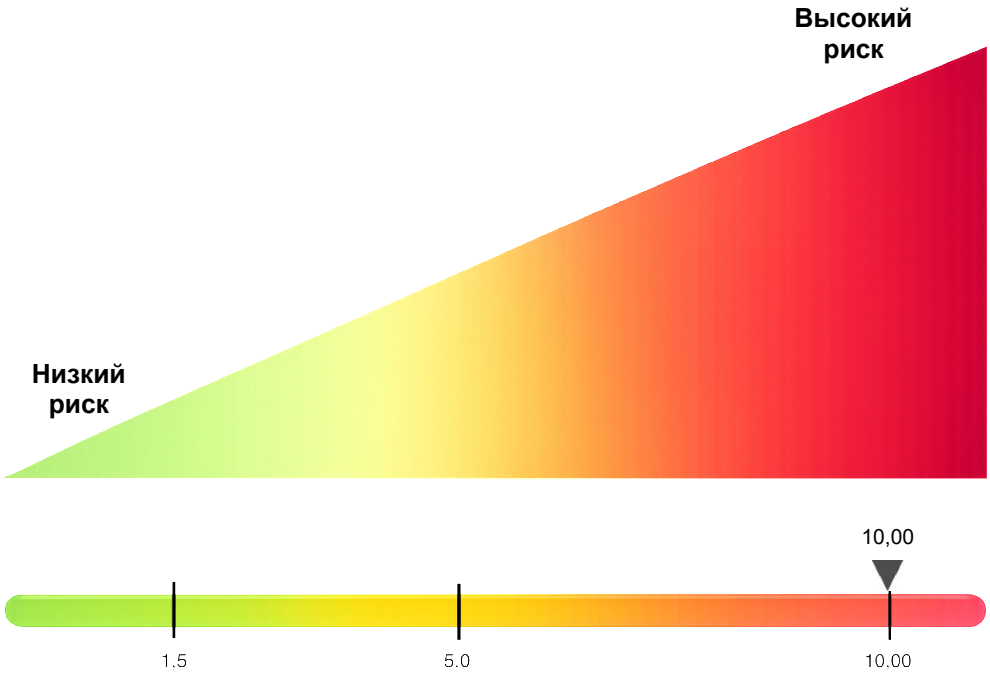
Для поддержания благоприятного уровня омега-3 рекомендуется регулярно употреблять жирную морскую рыбу (не менее двух раз в неделю), придерживаться принципов сбалансированного питания, поддерживать достаточную физическую активность и, если ранее были назначены препараты омега-3, соблюдать рекомендованный врачом режим их приема.

Контроль уровня Омега-3 индекса

Контроль Омега-3 индекса рекомендуется выполнить через 3–6 месяцев. Это позволит убедиться, что текущая обеспеченность организма омега-3 жирными кислотами восстановилась и долгосрочный благоприятный статус сохраняется.

Индекс AA/EPA

Арахидоновая кислота (AA) и Эйкозапентаеновая кислота (EPA) — это полиненасыщенные жирные кислоты, которые входят в состав клеточных мембран. AA относится к омега-6, а EPA — к омега-3 жирным кислотам.
Из AA и EPA образуются вещества, которые помогают регулировать воспалительную реакцию, состояние сосудов и свертывание крови. При этом обе жирные кислоты конкурируют за одни и те же ферменты, поэтому их соотношение влияет на то, какие биологически активные вещества будут преимущественно образовываться в организме.
Для нормальной работы организма важен баланс между AA и EPA. Смещение в сторону AA может быть связано с преобладанием медиаторов, участвующих в развитии воспалительной реакции и атеросклероза. Выраженное преобладание EPA также не является оптимальным, поскольку AA необходима для нормального восстановления тканей и других защитных процессов.



AA/EPA: Высокий сердечно-сосудистый риск. Крайне неоптимальный защитный резерв

О чем говорят Ваши результаты?

Соотношение AA/EPA значительно превышает оптимальный диапазон и свидетельствует о выраженном смещении баланса жирных кислот в сторону арахидоновой кислоты.

Такой профиль ассоциируется с более высокой вероятностью преобладания биологически активных веществ, участвующих в поддержании воспалительной реакции и процессов, связанных с развитием атеросклероза. Результат требует оценки в комплексе с другими лабораторными показателями и факторами сердечно-сосудистого риска.

План действий: что обсудить с врачом?

- комплексную оценку сердечно-сосудистого риска;
- рацион питания и возможную коррекцию потребления омега-3 жирных кислот;
- необходимость дополнительных лабораторных исследований и индивидуальных профилактических мероприятий.

Образ жизни и нутриенты

Рекомендуется придерживаться кардиопротективного питания (средиземноморский тип), увеличить

потребление источников омега-3 жирных кислот, поддерживать регулярную физическую активность, отказаться от курения и контролировать массу тела, артериальное давление, уровень липидов и глюкозы крови.

После выполнения рекомендаций врача целесообразно повторить исследование через 3–6 месяцев для оценки эффективности проведенных мероприятий.