

Пациент: ОБРАЗЕЦ

№ заявки:

Возраст: 25 л.

Пол: М

Дата взятия:

Дата выполнения:

Биоматериал: Капиллярная кровь



Омега-3 индекс

БЫСТРО. БЕСКОНТАКТНО. БЕЗОПАСНО

Современные лабораторные анализы позволяют оценивать широкий спектр маркеров в различных биологических жидкостях, но наиболее распространенными являются кровь и моча.

Как правило, для сдачи анализов крови пациент сталкивается с необходимостью посетить лабораторию или вызвать специалиста на дом. Метод «сухих пятен» в настоящее время активно развивается как альтернатива существующим формам сдачи анализов. Преимущество метода заключается в возможности для пациента самостоятельно собирать биологический материал в домашних условиях.

В рамках исследования капиллярной крови методом сухих пятен Вы можете провести скрининговую оценку:

- Омега-3 индекс для капиллярной крови
- Омега-3 индекс для эритроцитарных клеточных мембран

Биоматериал: Капиллярная кровь



Напечатано: 20.10.2025 10:35:56 (стр. 2/10)

Омега-3



Для чего нужен

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), в первую очередь омега-3, очень важны для организма. Они влияют на работу сердца, мозга, внутренних органов и нервной системы. В большом количестве ПНЖК содержатся в рыбе (особенно в рыбьем жире), грецких орехах, оливковом масле.



Почему Омега-3 полезны?

Прием Омега-3 снижает уровень «вредного» холестерина, препятствуя развитию атеросклероза или тромбоза. Прием достаточного количества Омега-3 способен снизить риск развития ишемической болезни сердца и аритмии.

Омега-3 индекс для капиллярной крови (суммарно для СЖК, ЛП, КМ) = $(EPA + DPA + DHA) / \text{суммарное содержание ЖК}$. Индекс риска развития ССЗ сердечно сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, инфаркт).

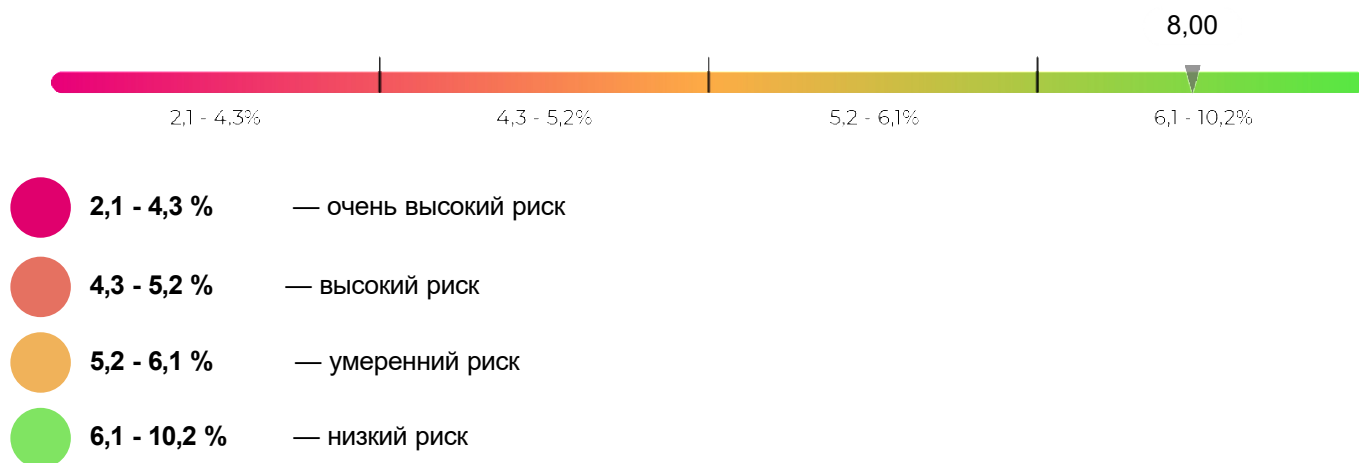
Докозагексаеновая кислота (DHA), или **цервоновая кислота** — незаменимая полиненасыщенная жирная кислота класса Омега-3. Входит в состав липидов большинства тканей животных. Большое количество ДГК содержится в рыбных жирах лосося и атлантической сельди, зоопланктоне, морских моллюсках, микроводорослях. Один из главных компонентов комплексных липидов. ДГК наряду с ЭПК — пищевые компоненты долгожительства и нормального развития детей. Их дефицит обуславливает многие патологии и сокращение жизни в биологическом сообществе.

Эйкозапентаеновая кислота (EPA), или **тимнодоновая кислота** — полиненасыщенная жирная кислота (ПНЖК) класса омега-3, входит в состав липидов большинства тканей животных, относится к незаменимым жирным кислотам. Один из главных компонентов комплексных липидов.

Докозапентаеновая кислота (DPA) - уникальная омега-3 полиненасыщенная жирная кислота, синтезируемая в значимых количествах только морскими млекопитающими.

DPA занимает промежуточное положение между EPA и DHA (в ней уже 22 атома углерода, как в DHA, но ещё только пять ненасыщенных связей как в EPA). Благодаря этому, организм может превратить DPA как в EPA, так и в DHA без значительных затрат энергии.

Попав в организм, DPA быстро переходит в необходимую форму омега-3 ПНЖК. Такая неоценимая особенность DPA позволяет препаратам из тканей морских млекопитающих «подстраиваться» под индивидуальные потребности человека. Точность компенсации дефицита омега-3 ПНЖК в организме человека делает содержащие DPA препараты исключительно эффективными. DPA, DHA – незаменимые жирные кислоты для роста детей младшего возраста. Концентрация докозапентаеновой кислоты в грудном молоке сравнима с содержанием двух других кислот. Это доказывает ее важность для правильного развития ребенка. Треть ПНЖК в крови ребенка составляет DPA.



Омега-3 индекс для эритроцитарных клеточных мембран

=Омега-3 индекс для цельной крови $\times 0,95 + 0,35$ (расчет по Харрисону-Шаки).
Индекс риска развития ССЗ

Расчет по методу Харрисона-Шаки – немного слов



Рекомендации

Старайтесь регулярно включать в рацион растительные масла, орехи и бобовые.

1 г*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме докозагексаеновой кислоты (DHA), C22:6?3

Источником могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Омега-3 в 100 г продукта

- Лосось дикий свежий 2,5 гр.
- Лосось фермерский..... 1,4 гр.
- Скумбрия свежая..... 2,7 гр.
- Анчоусы 1,45 гр.
-

Рекомендуемые исследования

Индекс омега-6, липидограмма (уровень триглицеридов, ЛПНП, ЛПВП, ЛПОНП, общий холестерин крови, липопротеин А, аполипопротеин а1, аполипопротеин b, индекс атерогенности)

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- Сухость кожи и волос, ломкость ногтей.
- Непроходящая жажда.
- Недостаток сил, вялость и сонливость, депрессия.
- Ухудшение памяти и внимания.
- Снижение иммунитета, которое проявляется, в первую очередь, частыми ОРВИ и простудами

Симптомы избытка

- Расстройство ЖКТ
- Разжижение крови

* Для точной дозировки вам нужно обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем Омега-3 обратитесь к врачу

Пациент: ОБРАЗЕЦ

№ заявки:

Возраст: 25 л.

Пол: М

Дата взятия:

Дата выполнения:

Биоматериал: Капиллярная кровь



Витамин D (25-ОН D3, полуколичественно)

БЫСТРО. БЕСКОНТАКТНО. БЕЗОПАСНО

Современные лабораторные анализы позволяют оценивать широкий спектр маркеров в различных биологических жидкостях, но наиболее распространенными являются кровь и моча.

Как правило, для сдачи анализов крови пациент сталкивается с необходимостью посетить лабораторию или вызвать специалиста на дом. Метод «сухих пятен» в настоящее время активно развивается как альтернатива существующим формам сдачи анализов. Преимущество метода заключается в возможности для пациента самостоятельно собирать биологический материал в домашних условиях.

В рамках исследования капиллярной крови методом сухих пятен Вы можете провести скрининговую оценку:

- Витамина D (форма 25-ОН D3)

Пациент: ОБРАЗЕЦ

№ заявки:

Возраст: 25 л.

Пол: М

Дата взятия:

Дата выполнения:

Биоматериал: Капиллярная кровь

**Витамин D (25-ОН D3, полуколичественно) и омега-3 индекс: скрининговое определение в сухих пятнах капиллярной крови для лиц старше 18 лет**

Анализ	Результат	Референсный диапазон	Ед. изм.
		Нормальный уровень	
Витамин D в форме 25-ОН D3	19,6 - 26,6*	<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

Врач КДЛ: _____

Одобрено:

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

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.



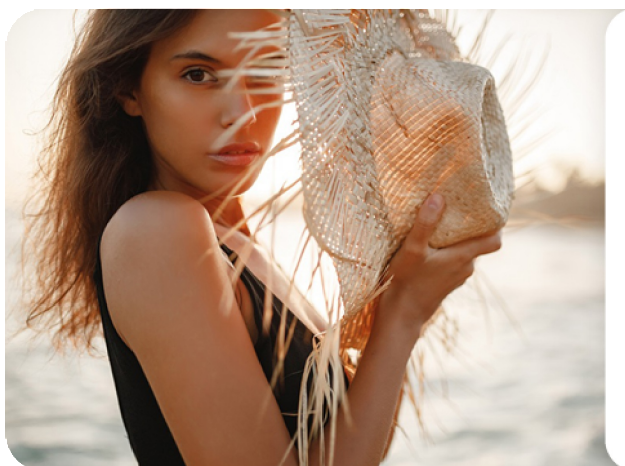
RIQAS

- ▼ - 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.
- +

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.

Витамин D в форме 25-ОН D3



Для чего нужен

Витамин D – это жирорастворимый витамин, который крайне необходим для полноценного всасывания кальция, без которого не возможна минерализация и рост костей. Витамин D участвует в работе иммунитета, пищеварительной, нервной, кроветворной систем. Последние работы учёных доказали, что он оказывает профилактическое действие в отношении патологий сердца, сахарного диабета, онкологических патологий, депрессии.



Дефицит витамина D

Может возникать при недостатке его в пище, а также редком пребывании на солнце. Дефицит приводит к рахиту у детей, остеопорозу (размягчение и ломкость костей), остеопорозу, мышечной слабости, частым ОРВИ, хроническим инфекциям и аутоиммунным заболеваниям, хронической усталости, пародонтиту, долгому заживлению ран, беспокойному и прерывистому сну. Наиболее показательным для определения уровня обеспеченности организма витамином D является определение 25-гидроксиколекальциферола (25-ОН D3) в крови



Рыбий жир



Лосось



Говяжья печень

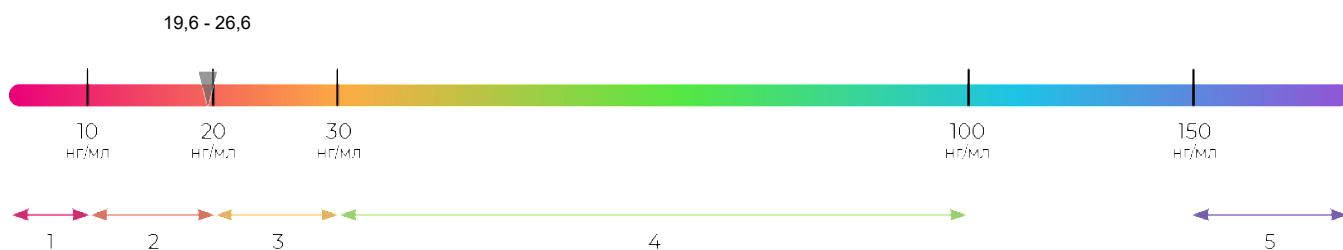


Сливочное масло

Витамин D

Здоровье костей и мышц, сильный иммунитет

- Необходим для минерализации и восстановления костей
- Помогает всасыванию кальция и фосфатов
- Регулирует работу иммунной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем
- Вырабатывается в коже на солнце
- Дополнительный прием необходим людям с кожными заболеваниями и темным цветом кожи (негроидная раса, сильный загар)
- Витамин D особенно необходим в детском и подростковом возрасте при интенсивной фазе роста костной ткани.



- 1** < 10 нг/мл — выраженный дефицит витамина D
- 2** < 20 нг/мл — дефицит витамина D
- 3** 20-30 нг/мл — недостаточность витамина D
- 4** 30-100 нг/мл — адекватные уровни витамина D
- 5** > 150 нг/мл — уровни с возможным проявлением токсичности витамина D

Заключение:

По результатам анализа методом высокоэффективной жидкостной хроматографии у вас выявлен дефицит витамина D.



Рекомендации

Употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием белка. Избегайте дефицита солнечного света.

700 МЕ*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме холекальциферола 1,25(OH)D3

Источником витамина D могут быть как БАДы, так и продукты питания. Составляйте свой рацион с учётом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Витамин D в 100 г продукта

- Дикий лосось 600-1000 МЕ
- Сельдь 294- 1676 МЕ
- Рыбий жир 400-1000 МЕ
- Консервированные сардины 300-600 МЕ
- Консервированный тунец 236 МЕ
- Молоко

Рекомендуемые исследования

Анализ сыворотки крови на 25-гидроксивитамин D**

* Для точной дозировки вам нужно обратиться к специалисту
** Для дополнительного контроля за уровнем витамина D обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- Ломкость ногтей
- Выпадение волос
- Слабость, судороги
- Частые ОРВИ
- Сниженное настроение
- Повышенная раздражительность

Симптомы избытка

- Сухость во рту
- Учащённое мочеиспускание
- Головная боль
- Тошнота
- Рвота