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: 51 г.

Пол: Ж

Дата взятия:

Дата выполнения: **Биоматериал: Капиллярная кровь**

Метод: 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)	8,77	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)/суммарное содержание ЖК. *Индекс риска развития ССЗ.*			
Омега-3 индекс для эритроцитарных клеточных мембран	8,68	<4 - высокий риск 4-8 - умеренный риск >8 - низкий риск	%
=Омега-3 индекс для цельной крови х 0,95+0,35 (расчетн. по Харрисону-Шаки). *Индекс риска развития ССЗ.*			

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.

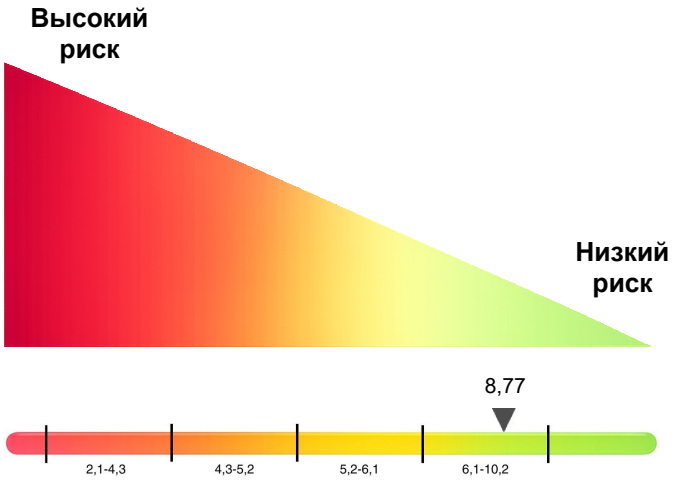
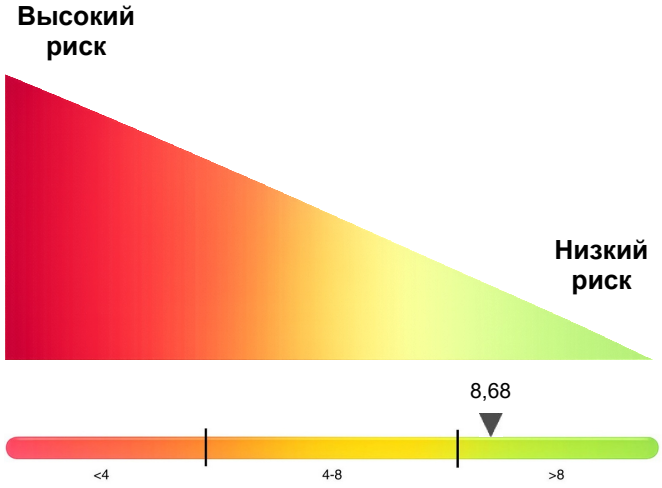
✚ - Данный показатель выше нормы, рекомендуем обратиться за консультацией к специалисту и вовремя отследить изменения.

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.
	
Низкий риск	**Низкий риск**

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.