

Пациент: TEST

№ заявки: 2222194006

Возраст: 26 л.

Пол: М

Дата взятия: 15.07.2026 08:45

Дата выполнения: 14.07.2026 16:37

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	
		Нормальный уровень	Ед. изм.
Омега-3 индекс для капиллярной крови (суммарно для СЖК, ЛП, КМ)	— 5,00	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	9,00	<4 - высокий риск 4-8 - умеренный риск >8 - низкий риск	%
ЖК – жирные кислоты; СЖК – свободные жирные кислоты; ЛП – липопротеиды; КМ – клеточная мембрана; ССЗ – сердечно-сосудистые заболевания; ЗР – защитный резерв.			

Врач КДЛ:



Чербаева О.Г.

Одобрено: 14.07.2026

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.



RIQAS

Лицензия: ЛО41-01137-77/00368418 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.

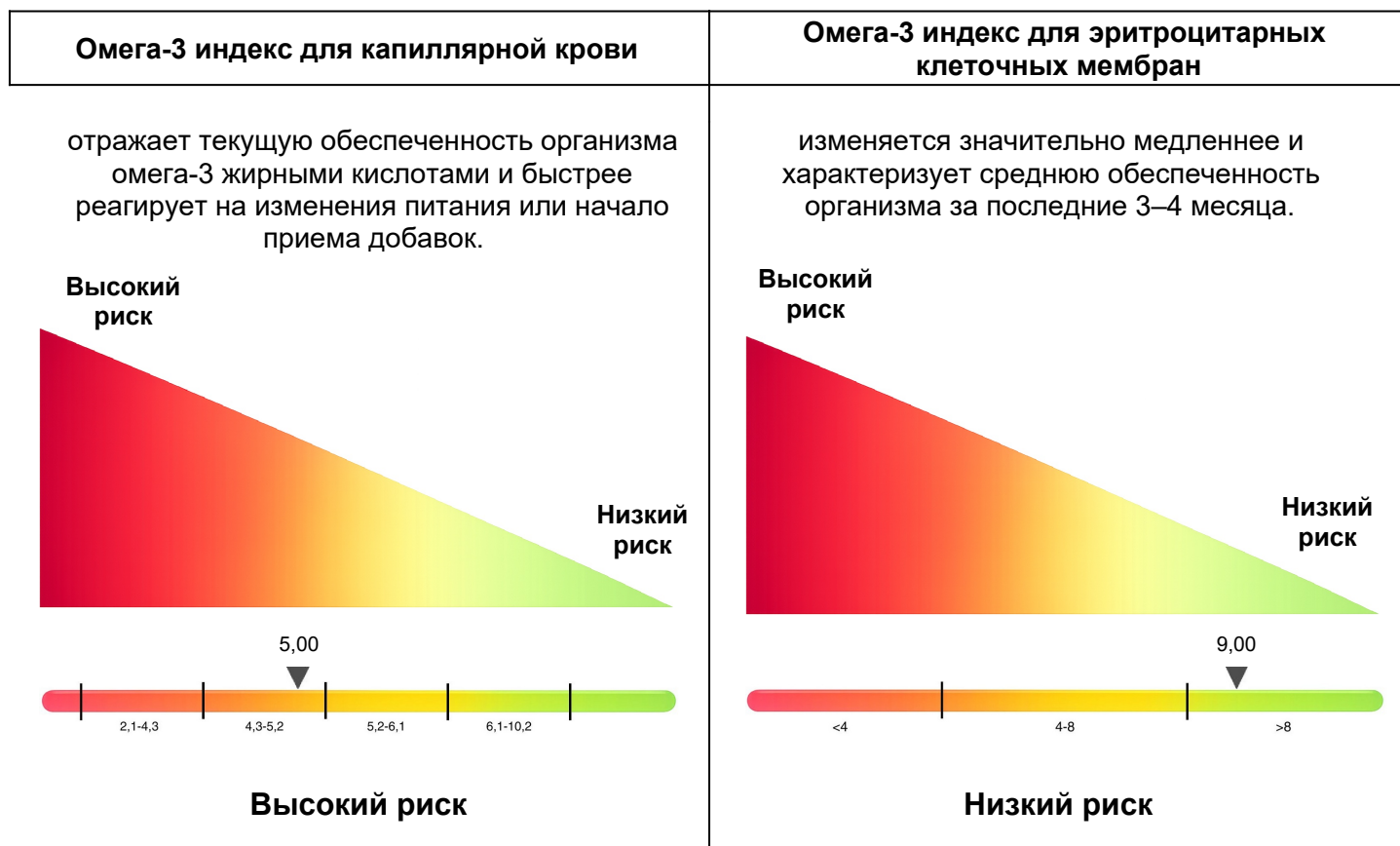
Результаты анализов не являются диагнозом, но помогают в его постановке. Не пытайтесь интерпретировать их самостоятельно. Многие изменения индивидуальны, помочь разобраться в них может только специалист.

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?

Такая комбинация результатов чаще всего свидетельствует о том, что достаточная обеспеченность омега-3 сохранялась в течение последних месяцев, однако в последнее время их поступление в организм снизилось. Это может быть связано с изменением рациона, нерегулярным употреблением жирной морской рыбы, перерывом в приеме препаратов омега-3 или другими факторами.

Своевременная коррекция питания и образа жизни поможет сохранить достигнутый ранее уровень омега-3 в клеточных мембранах и предотвратить его дальнейшее снижение.



План действий: что обсудить с врачом?

Рекомендуется в плановом порядке, в течение ближайших недель, обратиться к терапевту, кардиологу или врачу превентивной (персонализированной) медицины для оценки возможных причин снижения показателя и определения необходимости коррекции питания или приема омега-3 жирных кислот. При наличии факторов сердечно-сосудистого риска врач может рекомендовать дополнительные исследования, включая липидный профиль, аполипопротеин В, липопротеин(а), высокочувствительный С-реактивный белок (СРБ), глюкозу крови и гликозилированный гемоглобин (HbA1c), а также уровень витамина D и другие показатели.



Образ жизни и нутриенты

Рекомендуется поддерживать регулярное поступление омега-3 жирных кислот: употреблять жирную морскую рыбу не менее двух раз в неделю, придерживаться принципов сбалансированного питания, поддерживать достаточную физическую активность и не прерывать ранее назначенную программу коррекции без консультации врача.



Контроль Омега-3 индекса рекомендуется выполнить через 3 месяца, чтобы оценить, удалось ли восстановить текущую обеспеченность организма омега-3 жирными кислотами и сохранить благоприятный долгосрочный статус.