

# 9 анализов, которые стоит проверить после 35

Без паники, лишних трат и попыток  
поставить себе диагноз по одной  
красной цифре.



Вера Ганжа

врач • @doctor.ganzha





# Бланк пугает? Сейчас разберёмся

Каждый день ко мне приходят: „сдала анализы, а что значат — не понимаю“. Эта шпаргалка — чтобы вы читали свои анализы спокойно. Не замена врачу, а карта, с которой вы придёте на приём подготовленной.

И личное: когда-то у меня самой на фоне лишнего веса нашли жировой гепатоз — это было видно по анализам. После похудения печень восстановилась. Анализы — не приговор, а подсказка.

## ЛАБОРАТОРНЫЙ БЛАНК НА ИССЛЕДОВАНИЯ

ФИО

Дата рождения

Дата

ИССЛЕДОВАНИЯ



Вера Ганжа · врач



# 1. Билирубин

Пигмент от распада эритроцитов,  
перерабатывается печенью.

Высокий непрямой — чаще это  
безобидная врождённая особенность.

Высокий прямой — смотрят печень  
или застой желчи.



Вера Ганжа · врач



## 2. АЛТ и АСТ — печёночные пробы

Ферменты из клеток печени,  
растут при её повреждении.  
Самая частая причина сегодня —  
жировой гепатоз, а не алкоголь.  
Также лекарства, вирусы,  
тяжёлая тренировка накануне.



Вера Ганжа · врач



# 3. ТТГ — ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Гормон, которым мозг управляет щитовидкой.

Высокий ТТГ → усталость, зябкость, отёки,  
набор веса. Низкий → сердцебиение,  
потливость, потеря веса.

ЛАБОРАТОРНЫЙ БЛАНК  
НА ИССЛЕДОВАНИЯ

ФИО

Дата рождения

Дата

ИССЛЕДОВАНИЯ

☐☐☐☐☐☐☐☐

Вера Ганжа · врач



# 4. Ферритин

„Склад“ железа в организме.  
Гемоглобин может быть в норме,  
а склад пуст. Низкий ферритин —  
частая причина усталости,  
выпадения волос и ломких ногтей  
у женщин.



Вера Ганжа · врач



# 5. Витамин D (25-ОН)

Работает как гормон: иммунитет, кости, мышцы, обмен. Дефицит частый, особенно осенью-зимой. Большими дозами „на всякий случай“ пить нельзя — дозу подбирают по анализу.



Вера Ганжа · врач



## 6. Липидный профиль (холестерин)

Важно не общее число, а состав:  
„плохой” ЛПНП оседает в сосудах,  
„хороший” ЛПВП их чистит,  
плюс триглицериды.  
Влияет больше лишний вес, сахар  
и движение, чем одно яйцо.



Вера Ганжа · врач



# 7. Глюкоза и гликированный гемоглобин

Глюкоза натощак — сахар в одну минуту.

HbA1c — средний сахар за 2–3 месяца.

Вместе ловят преддиабет, когда натощак ещё «норма». Преддиабет обратим, если поймать вовремя.



Вера Ганжа · врач



# 8. Общий анализ крови

Три главные строчки: гемоглобин (анемия → усталость), лейкоциты (воспаление, инфекция), тромбоциты (свёртывание). Быстрый срез общего состояния.



Вера Ганжа · врач



## 9. Зрение — бонус от офтальмолога

Мушки перед глазами обычно безобидны. Но срочно к врачу, если их резко стало много, появились вспышки-молнии или „шторка“ закрыла часть поля зрения. Частые головные боли с „пеленой“ — повод проверить глазное давление.



D = 50,0

D = 25,0

D = 16,67

D = 12,5

D = 10,0

D = 8,33

D = 7,14

D = 6,25

D = 5,55

Ш Б  
М Н К  
Ы М Б Ш  
Б Ы Н К М  
И Н Ш М К  
Н Ш Ы И К Б  
Ш И Н Б К Ы  
К Н Ш М Ы Б И  
Б К Ш М Ы Н  
Н К И Б М Ш Ы Б  
И И Н К М Ы Н  
И М Ш Ы Н Ы Б М К  
Ы Н М М И Ш Ы К  
Ш И Н К М И Ы Н  
И М Н Ш Ы Н Б М К

V = 0,1

V = 0,2

V = 0,3

V = 0,4

V = 0,5

V = 0,6

V = 0,7

V = 0,8

V = 0,9

V = 1,0

V = 1,5

V = 2,0

V = 2,5

V = 3,0

V = 4,0

D = 1,25



Вера Ганжа · врач



# Чек-лист: что сдать

- ☐ Билирубин (общий, прямой)
- ☐ АЛТ, АСТ, ГГТП, щелочная фосфатаза
- ☐ ТТГ
- ☐ Ферритин
- ☐ Витамин D (25-ОН)
- ☐ Липидный профиль
- ☐ Глюкоза + гликированный гемоглобин
- ☐ Общий анализ крови



Вера Ганжа · врач



# Как подготовиться к сдаче

- Утром натощак (8–12 часов без еды, вода можно)
- За день без алкоголя и тяжёлой тренировки
- Накануне без жирной еды
- Лекарства и добавки – обсудить с врачом



Вера Ганижа · врач



# Это не диагноз — это карта

Какие анализы нужны именно вам  
и что значат ваши цифры — определяет  
врач очно. А скоро я запускаю курс  
„Читай свои анализы как врач“.

Чтобы попасть первой и по спеццене —  
напишите слово АНАЛИЗ моему боту  
(ссылка в шапке).

Берегите себя.

Ваш врач, Вера Ганжа



Вера Ганжа · врач