

ГАЙД „КРЪВ“

5 кръвни показателя, които наистина имат значение!

Създадено от Д-р Мохамед Мехмедов

ДИСКЛЕЙМЪР (важно!)

Този материал не е медицински съвет и не замества консултация с лекар, диагностика или лечение. Съдържанието е изцяло с образователна цел. Не предприемайте промени, свързани със здравето ви, само на база на този гайд. При симптоми, отклонения в изследванията или притеснения — обсъдете резултатите със специалист.

За кого е този гайд?

Този гайд е за теб, ако:

- искаш по-добра **превенция** (сърдечно-съдов и метаболитен риск);
- имаш фамилност за диабет/инфаркт/инсулт;
- имаш колебания в теглото, енергията, съня или „гранични“ лабораторни резултати;
- искаш да разбираш по-добре какво означават ключови показатели, които често се пропускат.

Как да се подготвиш за по-точни изследвания (кратко)?

За да избегнеш подвеждащи резултати:

- 48–72 часа преди изследването избягвай необичайно тежки тренировки и алкохол.
- Стреми се към нормален сън.
- Ако си в остра инфекция/възпаление, обмисли отлагане (след консултация).
- Прави изследването при стандартни условия, най-често сутрин.

ТОП 5 показателя (какво са и защо са важни)!

1) Съотношение TG/HDL

Какво е: отношение между триглицериди (TG) и HDL холестерол.

Защо е важно: дава бърз ориентир за кардиометаболитен риск и често корелира с инсулинова резистентност (в контекст).

Важно: не е диагноза. Гледа се заедно с останалите показатели и клиничната картина.

Как да го изчислиш:

$TG/HDL = \frac{\text{Триглицериди (mmol/L)}}{\text{HDL (mmol/L)}}$
 $TG/HDL = HDL \text{ (mmol/L)}$ Триглицериди (mmol/L)

2) Инсулин (на гладно)

Какво е: измерва нивото на инсулин на гладно.

Защо е важно: при част от хората дава ранна информация дали тялото „работи на високи обороти“, за да поддържа нормална кръвна захар.

Важно: резултатът варира според метод/лаборатория, сън, стрес и други фактори — интерпретира се внимателно.

3) НОМА-IR (индекс за инсулинова резистентност)

Какво е: индекс, изчислен от глюкоза и инсулин на гладно.

Защо е важно: може да помогне за ранна оценка на метаболитно натоварване (в контекст).

Важно: няма универсален „магически праг“ за всички — обсъди с лекар, особено ако има несъответствие с други показатели.

Формула:

$НОМА-IR = \frac{\text{Глюкоза (mmol/L)} \times \text{Инсулин (mIU/L)}}{22.5}$
 $IR = 22.5 \frac{\text{Глюкоза (mmol/L)} \times \text{Инсулин (mIU/L)}}{НОМА-IR}$

4) HbA1c (Гликиран хемоглобин)

Какво е: показва средното ниво на кръвната захар за последните приблизително 2–3 месеца.

Защо е важно: ключов показател за риск от преддиабет/диабет и за дългосрочен метаболитен контрол.

Важно: някои състояния могат да влияят на HbA1c — при съмнение се обсъждат допълнителни тестове със специалист.

5) 25(OH) Витамин D

Какво е: основният лабораторен маркер за статус на витамин D.

Защо е важно: ниските стойности са чести (особено сезонно) и могат да са релевантни за общото здраве.

Важно: „оптималното“ е индивидуално и зависи от контекст (сезон, рискови фактори, съпътстващи състояния).

Бърз план за действие (без паника, с логика)!

1. **Изследвай:** TG, HDL, глюкоза на гладно, инсулин на гладно, HbA1c, 25(OH) витамин D.
2. **Запиши условията:** глад/час, сън, стрес, тренировки преди теста.
3. **Гледай тенденцията:** една стойност рядко е „присъда“. Важна е посоката във времето.
4. **При отклонения:** обсъди с лекар следващи стъпки (повторение, допълнителни маркери, персонален план).

Финални думи:

Целта на този гайд е да ти даде **по-ясна структура** какво да следиш и как да мислиш за резултатите си. Най-добрите решения се взимат **в контекст** и с помощта на специалист, когато е нужно!