

INTERPRETACJA BADAŃ KRWI

W PERSPEKTYWIE FUNKCJONALNEJ
I PROGNOSTYCZNEJ



Youfit Anna Musiał

Spis treści

O AUTORCE.....	3
WSTĘP.....	4
UKŁAD BIAŁOKRWINKOWY.....	5
Leukocyty	
Neutrofile	
Eozynofile	
Bazofile	
Monocyty	
ERYTROCYTY (RBC).....	10
PŁYTKI KRWI.....	13
FOSFATAZA ALKALICZNA (ALP).....	15
FERRYTYNA.....	18
ŻELAZO (FE).....	20
WITAMINA B12.....	23
HOMOCYSTEINA.....	27
BILIRUBINA CAŁKOWITA Z PODZIAŁEM NA FRAKCJE.....	30
PRÓBY WĄTROBOWE.....	32
AST	
ALT	
GGTP	
HORMONY TARCZYCY.....	38
TSH	
FT3	
FT4	
LIPIDOGRAM.....	48
Cholesterol całkowity	
Lipoproteina LDL	
Lipoproteina HDL	
Trójlicerydy (TG)	
KWAS MOCZOWY.....	61
GLUKOZA, INSULINA I WSKAŹNIK HOMA-IR.....	64
WITAMINA D3.....	69
MIANO ASO- ODCZYN ANTYSTREPTOLIZYNOWY.....	71
MARKERY STANU ZAPALNEGO.....	72
PIŚMIENNICTWO.....	74

O autorce

Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką studiów magisterskich na kierunku dietetyka ze specjalizacją w żywieniu klinicznym. Obecnie prowadzę poradnię dietetyczną Youfit-recepta na zdrowie, w której promuję zdrowy styl życia. Jestem również autorką e-booka pt. "Holistyczne podejście do leczenia pasożytów". W swojej pracy łączę naukowe podejście z aktualnym stanem wiedzy oraz doświadczeniami i obserwacjami ze swoich spotkań z pacjentami oraz medycyną funkcjonalną.

Moja specjalizacja koncentruje się na dietoterapii w schorzeniach układu pokarmowego, hormonalnego i metabolicznego. Podejście funkcjonalne, które praktykuje polega na postrzeganiu ciała jako zdrowej fizjologii, a nie patologii. Moim celem jest edukacja i podnoszenie świadomości odbiorców w tej dziedzinie. Uważam, że umiejętność rozpoznawania obszarów braku równowagi lub dysfunkcji, nawet w przypadku normatywnej fizjologii o wartościach mieszczących się w zwykłych normach, jest bardzo ważna w życiu.

Dlatego przygotowałam dla Ciebie ten e-book, który może być Twoim codziennym narzędziem. Dzięki niemu wyniki badań krwi nie będą już tylko tajemniczymi cyframi i parametrami, których nie rozumiesz. To kompendium wiedzy na temat sposobu spojrzenia na swój organizm jako całość, a także przekształcenia wartości liczbowych i parametrów na zdrowie. Jest to swego rodzaju definicja zdrowia, która daje Ci pewien stopień niezależności i odpowiedzialności za własne zdrowie.

Chciałabym podkreślić, że treści przedstawione w ebooku nie stanowią porady medycznej, zastępstwa konsultacji lekarskiej i konsultacji ze specjalistą związanym z medycyną lub dietetyką.

Sygnaty wskazujące na dysfunkcję wątroby: rozstrój żołądka po tłustym jedzeniu i długotrwałe uczucie ciężkości oraz zaleganie pokarmu po posiłkach, bóle między łopatkami oraz w prawym boku pod żebrami, nawracające hemoroidy i problem z żylakami, tendencja do zaparć, zmiany skórne (pokrzywka, swędzenie), nadwrażliwość sensoryczna na różne zapachy, bóle głowy nad okiem, odurzanie się alkoholem w małych dawkach. Dodatkowo możliwe odchylenia w próbkach wątrobowych i bilirubinie.

ERYTROCYTY (RBC)

RBC- mówi o stężeniu erytrocytów, czyli czerwonych krwinek. Głównym zadaniem czerwonych krwinek jest przenoszenie tlenu z płuc do komórek ciała i dwutlenku węgla z tkanek do płuc.

Norma funkcjonalna:

- mężczyźni: $4,2-4,9 \times 10^6/\mu\text{l}$
- kobiety: $4,0-4,5 \times 10^6/\mu\text{l}$

W celu analizy badań pod kątem diagnostyki anemii i jej typów oraz pełnego obrazu, należy wziąć pod uwagę inne parametry czerwonokrwinkowe takie jak: HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC, ferrytyna, żelazo w surowicy krwi, TIBC, transferyna, saturacja transferyny.

- **Podwyższony poziom ALP- potencjalne przyczyny:**
 - niedrożność dróg żółciowych wewnątrz- i zewntarzwątrobowych przebiega wraz ze wzrostem ALP (>100) i GGTP (>30) wraz z możliwym wzrostem bilirubiny całkowitej (>1,2),

Symptomy, które wskazują na dysfunkcję dróg żółciowych to:

- nudności,
 - atak pęcherzyka żółciowego (obecnie lub w przeszłości),
 - gorzki smak w ustach,
 - ból głowy nad okiem,
 - dyskomfort i niepokój po tłustych i wysokotłuszczowych potrawach/produktach,
 - jasnobrązowe lub żółte stolce,
 - bóle pomiędzy łopatkami.
-
- dysfunkcja wątroby i uszkodzenia komórek wątrobowych, kiedy następuje wzrost -ALP (>100), bilirubiny całkowitej (>1,2), bilirubiny bezpośredniej (>0,2), AST (>30), GGTP (>30), LDH (>200) np. w przebiegu infekcji wirusowych takich jak: EBV, HBV, HCV, MCV itd.,
 - rak wątroby i kości z przerzutami,
 - zwiększony obrót kostny: osteomalacja, krzywica, choroba Pageta, RZS, Chłoniak Hodgkina,
 - gojenie złamań,

- **Obniżony poziom GGTP, AST, ALT – potencjalne przyczyny:**

- niedobór wit. B6,
- niedobór magnezu,
- niedobory białka,
- zaburzenia wchłaniania,
- niewydolność nerek,
- nieznaczny spadek AST w ciąży,
- obciążenie metalami ciężkimi, przy jednocześnie obniżonym MCH (<28), MCHC (<32), LDH i kwasie moczowym (<3,5),
- KPU – kryptopioluria,
- zaburzenia jelitowe.

HORMONY: TSH, FT3 i FT4

TSH (tyreotropina) jest hormonem produkowanym przez przedni płat przysadki i odpowiada za pobudzenie aktywności oraz wzrost gruczołu tarczycowego. Pod wpływem TSH dochodzi do:

- Wzrostu aktywności pompy jodkowej komórek pęcherzykowych tarczycy.

- **Trójglicerydy (TG)** to estry glicerolu i kwasów tłuszczowych, które są podstawowym składnikiem tkanki tłuszczowej – magazynu energii. Im niższy ich poziom (do pewnych wartości), nawet przy wyższym stężeniu cholesterolu całkowitego, tym mniej podstaw do obaw o zdrowie. Ich podwyższony poziom często pojawia się przy nadmiernym spożyciu węglowodanów prostych, alkoholu, przetworzonej żywności typu fast food.

Normy funkcjonalne:

- Cholesterol całkowity: ok. 160-220 mg/dl
- Lipoproteina LDL: 60-120mg/dl
- Lipoproteina HDL: >55 mg/dl
- Trójglicerydy TG: 45-100 mg/dl

W interpretacji należy opierać się na wzajemnych proporcjach/stosunkach poszczególnych składowych lipidogramu i na tej podstawie wyciągać wnioski:

- LDL : HDL – 2 : 1 lub 3 : 1,
- trójglicerydy : HDL – 1 : 1,
- cholesterol całkowity : trójglicerydy – 2 : 1.



INTERPRETACJA BADAŃ KRWI W PERSPEKTYWIE FUNKCJONALNEJ I PROGNOSTYCZNEJ.

Copyright © 2024 Anna Musiał

Wydawca: © 2024 Anna Musiał
annamusiał@youfit.pl

ISBN 978-83-969847-9-1

Wszelkie prawa zastrzeżone
Szczecin 2024

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

DZIĘKUJĘ ZA ZAUFANIE I ŻYCZĘ CI POWODZENIA W ZNALEZIENIU
PRZYCZYN PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH I OPTYMALIZACJI
FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU.

MOŻESZ MNIE ZNALEŹĆ I KONTAKTOWAĆ SIĘ
W MOICH MEDIACH SPOŁECZNOŚCOWYCH

(👇 W IKONKI)

