АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Самый первый звонок

Как организм сигналит о диабете за 15 лет до диагноза

Окно возможностей
10-15 лет до появления симптомов

Раннее обнаружение

Поймайте проблему до того, как она станет болезнью

Без лекарств

Изменения образа жизни вместо таблеток

Простой анализ

Один маркер — ключ к пониманию

АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Представьте, что ваша клетка — это дом

Которому нужно топливо для работы

1. В норме

Всё работает идеально

🏠 ➔ 🔑 ➔ 🚪✅ ➔ ⚡

Глюкоза (чистое топливо) + Инсулин (ключ) → дверь открывается → топливо внутри → энергия (АТФ)

2. Начало проблемы

Сегодня — дверь заедает

🏠 ➔ 🔑 ➔ 🚪⚠️ ➔ ⏱️

Дверь немного заедает (инсулинорезистентность). Глюкоза заходит медленнее.

3. Первая реакция

Аварийный генератор включается

📢 ➔ 🔥 ➔ 💨 (СЖК)

Клетка кричит: «Мне не хватает энергии!». Тело включает аварийный генератор — начинает жечь запасы жира.

4. Сигнал в крови

СЖК — дым из генератора

🩸 СЖК ↑↑↑

В кровь выбрасываются свободные жирные кислоты (СЖК) — как дым из этого генератора. Это и есть самый первый сигнал.

Важный момент

Сахар и инсулин в крови в этот момент могут быть идеальными. Потому что генератор (жиры) пока справляется. Но этот дым (СЖК) сам начинает портить «дверь», усугубляя проблему.

АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Почему именно анализ на СЖК?

Свободные Жирные Кислоты — самый ранний маркер

Он ловит проблему в зародыше

- Инсулин повышается позже
  когда поджелудочная начинает паниковать
- Глюкоза повышается еще позже
  когда поджелудочная устанет
- СЖК повышаются первыми
  когда клетка просто переключается на альтернативное топливо

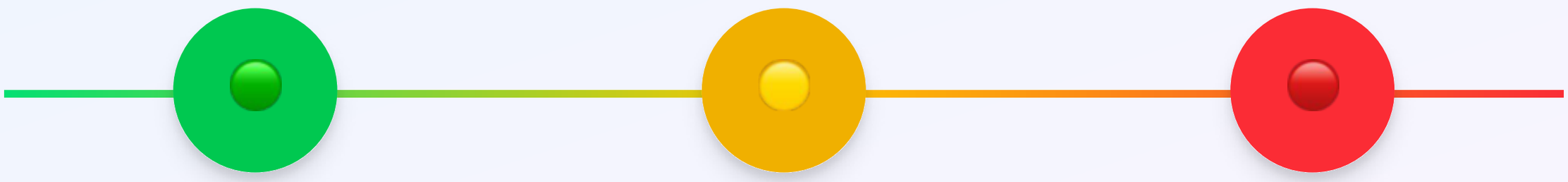
Это не просто маркер, а причина

Высокий уровень СЖК в крови сам по себе делает клетки еще более нечувствительными к инсулину и вредит печени. Это не следствие, а активный участник процесса, который запускает порочный круг.

Он показывает скрытый метаболический стресс

Можно быть стройным и есть «правильно», но иметь высокие СЖК из-за стресса, недосыпа, скрытого воспаления или генетической склонности к окислению жиров. Это анализ на метаболическую гибкость (или ее потерю).

Временная шкала изменений



СЖК ↑
Сегодня
Можно исправить

Инсулин ↑
Через 3-5 лет
Требует усилий

Глюкоза ↑
Через 10-15 лет
Диагноз

АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Как сдавать и интерпретировать

Практическое руководство к действию

Как сдавать анализ

Условия для точного результата

- Обязательно
- Строго натощак (12-14 часов)
- Обычное состояние, без стресса

- Исключить за 2 дня
- Алкоголь
- Экстремальные физические нагрузки

Референсные значения

Как понять свои результаты

Примерные нормы (зависят от лаборатории):

Вариант 1	Вариант 2
0.1 - 0.9 ммоль/л	100-450 мкмоль/л

Важно знать

Смотрите на верхнюю границу нормы. Значение в верхней трети референса — уже повод задуматься.

Шкала интерпретации

Нижняя треть нормы
Отличный метаболизм

Средняя треть нормы
Допустимо, но можно улучшить

Верхняя треть нормы
Повод задуматься и действовать

Выше нормы
Необходима метаболическая перезагрузка

АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Что делать, если СЖК повышены?

Метаболическая перезагрузка без лекарств

Лекарства не нужны — нужны изменения образа жизни

Регулярное движение 🚶

Не спорт, а образ жизни

Чтобы мышцы начали забирать глюкозу и сжигать жир

Конкретные действия:

- Ходьба 30-60 минут в день
- Легкий силовой тренинг 2-3 раза в неделю
- Больше движения в течение дня (лестница вместо лифта)
- Избегайте длительного сидения

Коррекция питания 🥗

Не диета, а система

Упорядочить время приёмов пищи и сбалансировать макронутриенты

Конкретные действия:

- Окно приёма пищи: 10-12 часов (например, 8:00-18:00)
- Меньше перекусов — дайте телу отдохнуть от еды
- Сбалансируйте БЖУ, избегайте избытка жиров
- Не просто убрать сахар, а стабилизировать уровень глюкозы

Сон и стресс 😴

Основа метаболизма

Кортизол напрямую повышает выброс СЖК

Конкретные действия:

- Спать 7-9 часов качественного сна
- Ложиться и вставать в одно время
- Практики снижения стресса (медитация, дыхание, прогулки)
- Избегать хронического переутомления

Чего ожидать при соблюдении рекомендаций

- **1-2 недели** Улучшение энергии, нормализация сна
- **4-6 недель** Снижение уровня СЖК при повторном анализе
- **3-6 месяцев** Улучшение всех метаболических показателей

Главная мысль

«Не ждите, пока сломается датчик (сахар в крови). Смотрите на дым из двигателя (СЖК).»

Это самый ранний признак, что ваш метаболизм начал работать на износ и перешел на аварийное топливо. Засечь это вовремя — значит получить в свои руки 10-15 лет, чтобы все исправить простыми изменениями в образе жизни, без лекарств и диагнозов.

Ключевые выводы

- СЖК повышаются на 10-15 лет раньше глюкозы и инсулина
- Это самый ранний маркер инсулинорезистентности
- Повышенные СЖК сами усугубляют проблему
- Изменения образа жизни могут всё исправить
- Лекарства на этом этапе не нужны

Ваш следующий шаг

Шаг 1

Сдайте анализ на СЖК натощак

Шаг 2

Оцените результат по рекомендациям

Шаг 3

Внедрите изменения образа жизни

Этот подход делает вас проводником в мир истинно превентивного подхода, где ценность имеет не диагноз, а оптимизация метаболического здоровья.