

# Чек-лист лабораторных анализов при менопаузе

# План действий:

Распечатайте этот чек-лист и возьмите с собой на приём к врачу

Обсудите, какие анализы имеют смысл с учётом вашей личной истории и симптомов

Храните результаты в одном месте и отслеживайте их динамику — знание это сила

# Сердечно-сосудистая система

Что сдать:

- **АроВ (Аполипопротеин В)**
- **LDL и HDL холестерин**
- **Lp(a) (Липопротеин(a))**
- **Частицы малых плотных ЛПНП**
- **Общий холестерин**

Зачем это нужно:

Потеря эстрогена меняет то, как холестерин перемещается в организме. ЛПНП часто повышается, а частицы малых плотных ЛПНП — которые с большей вероятностью прилипают к стенкам артерий — могут увеличиваться.

**АроВ** показывает общее количество частиц, которые оказывают давление на ваши артерии. **Lp(a)** — это генетический фактор риска сердечных заболеваний, о котором многие женщины даже не знают. Вместе эти показатели дают вам и вашему врачу более чёткую картину вашего истинного сердечно-сосудистого риска.

# Метаболизм глюкозы и инсулинерезистентность

Что запросить:

- **Глюкоза натощак**
- **Гликированный гемоглобин (HbA1c)**
- **Инсулин натощак**
- **HOMA-IR (индекс инсулинерезистентности)**

Зачем это нужно:

Гормональные изменения во время менопаузы меняют то, как ваше тело накапливает жир и обрабатывает сахар. Многие женщины развиваются инсулинерезистентность, которая может привести к упорному набору веса и повышеному риску диабета и сердечных заболеваний.

- ❑ **HOMA-IR** показывает, как ваш организм реагирует на инсулин, часто за годы до развития полноценного диабета.

# Здоровье костей

Что запросить:

- **Базовая DEXA-денситометрия (сканирование плотности костной ткани)**
- **Витамин D**

Зачем это нужно:

После менопаузы снижение эстрогена ускоряет потерю костной массы. Многие женщины теряют до **20% костной массы** в первые годы менопаузы, даже не подозревая об этом.

**DEXA-сканирование** проверяет бёдра и позвоночник — места, где переломы имеют наибольшее значение.

**Витамин D** необходим для усвоения кальция и прочности костей — низкие уровни распространены и легко корректируются.

Вместе эти показатели помогут вам спланировать защиту ваших костей с помощью гормональной терапии (если уместно), плюс питание, силовые тренировки, кальций и поддержка витамином D.

# ФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Что запросить:

- **ТТГ (тиреотропный гормон)**
- **Свободный Т4**
- **Свободный Т3 (опционально, при необходимости)**

Зачем это нужно:

Гипотиреоз может имитировать симптомы менопаузы — усталость, выпадение волос, перепады настроения, туман в голове.

Простой анализ крови исключает это или находит поддающуюся лечению причину симптомов, которые нельзя игнорировать.

# Запасы железа и анемия

## Что запросить:

01

Ферритин (запас железа)

02

Полная панель на анемию  
при низком ферритине

## Полная панель включает:

- Гемоглобин
- Гематокрит
- Общее железо
- Насыщение железом (трансферрина)
- ОЖСС (общая железосвязывающая способность сыворотки)

Зачем это нужно:

Многие женщины входят в менопаузу с годами обильных или нерегулярных кровотечений за плечами, что может истощить запасы железа.

**Ферритин** измеряет запасённое железо, которое может снизиться задолго до того, как упадёт гемоглобин. Низкий ферритин может вызвать усталость, слабость и туман в голове, что легко исправить, когда вы об этом знаете.

Если ферритин низкий, полная панель на анемию помогает найти причину.

# Дополнительные анализы (опционально)

## Половые гормоны

### Что запросить:

- **Эстрадиол (LC/MS метод)**
- **Тестостерон общий и свободный**

### Зачем это нужно:

**Эстрадиол** может помочь подтвердить, на каком этапе менопаузы вы находитесь, если у вас нет месячных из-за ВМС, гистерэктомии или ранней менопаузы.

**Тестостерон** важен для сексуального здоровья, мышечной массы, плотности костей и настроения. Уровни часто снижаются в среднем возрасте, и проверка даёт вам более чёткую картину того, что может способствовать низкому либидо или усталости.

---

Хотя уровни гормонов колеблются в течение всей перименопаузы, проверка эстрадиола может быть полезна в определённых случаях для оценки менопаузального статуса — особенно когда менструальные функции изменены из-за контрацепции или хирургии.

Тестостерон часто упускают из виду, но снижающиеся уровни в среднем возрасте могут влиять на энергию, мотивацию, сексуальное желание, поддержание мышц и ясность ума. Тестирование может помочь направить разговоры с врачом о вариантах лечения и общем благополучии.

# Маркеры воспаления

## Что запросить:



### Высокочувствительный С-реактивный белок (hs-CRP)

- Естественно вырабатывается в печени в ответ на воспаление
- Высокий уровень СРБ может возникать из-за нескольких воспалительных состояний



### Скорость оседания эритроцитов (СОЭ)

- Редко выполняется самостоятельно, так как не помогает точно определить конкретные причины воспаления
- Помогает врачу определить, что воспаление происходит
- Может помочь отслеживать ваше состояние

## Зачем это нужно:

Эти тесты — отличный способ увидеть, есть ли у вас воспаление, а затем использовать их как маркер после изменений в питании/образе жизни для отслеживания прогресса.

Однако эти маркеры неспецифичны, что означает, что аномальные уровни могут показать, что что-то не так, но не что именно не так.

- ❑ Поскольку изменения в питании и образе жизни борются со многими причинами хронического воспаления — стоит провести тестирование.

# Следующие шаги

## После получения результатов:



### Сохраните все результаты

в одном месте (папка, приложение, личный кабинет)



### Отслеживайте динамику

сравнивайте результаты во времени



### Обсудите с врачом

план действий на основе ваших показателей



### Повторяйте анализы

согласно рекомендациям врача (обычно 1 раз в год или чаще при необходимости)



### Корректируйте образ жизни

на основе полученных данных

**Помните:**

Ваше здоровье — в ваших руках.  
Знание — это сила, и эти анализы  
дают вам инструменты для принятия  
информированных решений о вашем  
благополучии в менопаузе и далее.