



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
отслеживайт
е их
динамику —
знание это
сила

Сердечно-сосудистая система

Что сдать:

- **АpoB (Аполипопротеин B)**
- **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.

АpoB 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 инсулинорезистентность

Что запросить:

- **Глюкоза натощак**
- **Гликированный гемоглобин (HbA1c)**
- **Инсулин натощак**
- **НОМА-IR (индекс инсулинорезистентности)**

Зачем это нужно:

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

 **НОМА-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 менструальная функция изменена 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 CRP 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.