

ПОЛОЖИТЕ РЯДОМ СО СВОИМ БЛАНКОМ

# ШПАРГАЛКА К АНАЛИЗУ КРОВИ

## Поможет понять ваш общий анализ крови: что значат буквы и какие цифры считаются нормой

**Людмила Федоровна Кораблина**
Врач-терапевт высшей категории, 45 лет стажа

Korablina DOCTOR

# Прежде всего

Вы смотрите на анализ крови и плохо в нём ориентируетесь. Это нормально: он написан для специалистов.

Но я открою вам секрет. Чтобы ориентироваться, нужно понимать буквы, которые вы видите в бланке.

Эта шпаргалка про самые главные из них.

ЧТО ВЫ ВИДИТЕ В БЛАНКЕ

# КАК РАБОТАЕТ КРОВЬ

Железо внутри гемоглобина захватывает кислород и держит его, пока эритроцит не придёт к клетке.

Клетка получает кислород, а белок с железом забирает углекислый газ и отправляет его в лёгкие.



*Начнём*

# ШПАРГАЛКА К АНАЛИЗУ КРОВИ



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

1. Положите шпаргалку рядом с бланком.
2. Найдите буквы и сравните цифры.
3. Отклонения обсудите с врачом.

Нормы могут отличаться в разных лабораториях: смотрите столбец нормы в своём бланке. Диагноз по шпаргалке не ставят.

ВСЯ ШПАРГАЛКА НА ОДНОЙ СТРАНИЦЕ

# 4 СТРОКИ

## RBC

**Общее количество эритроцитов**

Женщины: от 3,8 млн на мкл;
Мужчины: от 4 млн на мкл

## Hb

**Уровень гемоглобина**

Женщины: 120–140 г/л;
Мужчины: 130–170 г/л

## MCV

**Объём эритроцита**

81–100 фл

## MCH

**Содержание гемоглобина в эритроците**

27–34 пг

# RBC

## Общее количество эритроцитов

Женщины
от 3,8 млн на мкл

Мужчины
от 4 млн на мкл

ЧТО ВАЖНО

Это первое, на что нужно смотреть. У женщин эритроцитов несколько меньше, чем у мужчин.

В бланке ищите буквы **RBC**. Рядом стоит ваша цифра и норма лаборатории.

# Hb

## Уровень гемоглобина

| Женщины | Мужчины |
| --- | --- |
| 120–140 г/л | 130–170 г/л |

ЧТО ВАЖНО

Вместе с эритроцитами это самый главный показатель. Гемоглобин: белок с железом внутри эритроцита.

В бланке ищите буквы **Hb**. Рядом стоит ваша цифра и норма лаборатории.

# MCV

## Объём эритроцита

Норма

81–100 фл

ЧТО ВАЖНО

Один из самых важных показателей, на него смотрят врачи. Просто запомните эти цифры. Если меньше или больше, это уже патология.

В бланке ищите буквы **MCV**. Рядом стоит ваша цифра и норма лаборатории.

# MCH

## Содержание гемоглобина в эритроците

Норма

27–34 пг

ЧТО ВАЖНО

Важный показатель: сколько гемоглобина несёт один эритроцит.

В бланке ищите буквы **MCH**. Рядом стоит ваша цифра и норма лаборатории.

РАЗБЕРЁМ ВМЕСТЕ

# ПРИМЕР БЛАНКА

Цифры придуманы для примера. Так читается любой бланк: буква, ваша цифра, норма.

| БУКВА | ЦИФРА | НОРМА | ИТОГ |
|---|---|---|---|
| RBC | 3,5 млн | от 3,8 млн | ↓ ниже |
| Hb | 108 г/л | 120–140 г/л | ↓ ниже |
| MCV | 76 фл | 81–100 фл | ↓ ниже |
| MCH | 24 пг | 27–34 пг | ↓ ниже |

## ЧТО ЗДЕСЬ ВИДНО

Эритроцитов меньше, гемоглобина меньше, объём эритроцита не такой. В такой ситуации уже можно подозревать анемию.

**Такой бланк покажите врачу.** Большие отклонения от нормы: повод обратиться к специалисту.

ВЫ СРАВНИЛИ ЦИФРЫ

# ЧТО ЗНАЧАТ ОТКЛОНЕНИЯ

Если эритроцитов и гемоглобина меньше нормы, можно подозревать анемию.

Небольшие отклонения иногда исправляют питанием или витаминами с железом.

Большие отклонения говорят о том, что нужно обратиться к специалисту.

**Разобрать свой бланк: курс врача** →

ВАШ БЛАНК

# ВПИШИТЕ СВОИ ЦИФРЫ

Распечатайте страницу или перепишите в блокнот. В последнем столбце: в норме, ниже или выше.

| БУКВА | МОЯ ЦИФРА | НОРМА, ЖЕНЩИНЫ | ИТОГ |
|---|---|---|---|
| RBC | | от 3,8 млн | |
| Hb | | 120–140 г/л | |
| MCV | | 81–100 фл | |
| MCH | | 27–34 пг | |

Мужчины: RBC от 4 млн, Hb 130–170 г/л.

Дата анализа: _____

Нормы могут отличаться в разных лабораториях: сверяйтесь со своим бланком. **Возьмите эту страницу к врачу.**

# Запомните

## Шпаргалка объясняет 4 строки. В вашем бланке их гораздо больше.

Пока вы не знаете свои цифры, всё остальное остаётся догадками.

**«Ну, подумаешь, слабость»**
Анемия часто начинается именно так.

**«Высплюсь, и пройдёт»**
Сон становится дольше, а сил не прибавляется.

**«Буду правильно есть»**
Из еды усваивается только 10% железа.

**«Цифры я всё равно не пойму»**
Поймёте. Врач разбирает бланк строка за строкой.

**Смотреть курс врача: анемия и железо →**

КУРС ВРАЧА

# ПОЧЕМУ НЕТ СИЛ: АНЕМИЯ



## 10 минут, и ваш бланк анализов перестанет быть шифром.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | **Постоянные жалобы и что такое анемия** | 4 мин |
| 2 | **Анализы: какие сдать и где** | 4 мин |
| 3 | **Читаем анализы сами** | 2 мин |

- Почему вы спите, а сил всё равно нет
- Почему без железа клетка не дышит
- Какие цифры считаются нормой
- Что такое анемия простыми словами
- Какие анализы сдать и где
- Что значат буквы в вашем бланке

**Купить курс — $10**

И ЕЩЁ

# ЕСЛИ МОЖНО СДАТЬ БИОХИМИЮ

Если есть возможность сделать биохимический анализ крови, врачи смотрят ещё 3 строки.

1. **Железо в крови.** Сразу показывает, снижено железо или нет.
2. **Ферритин.** Белок, который содержит железо.
3. **Трансферрин.** Белок, который помогает транспортировать железо.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ

С общего анализа крови. Его сдают в любой поликлинике или медицинском центре. Он хоть приблизительно покажет, в каком направлении двигаться дальше.

**Какие анализы сдать: список врача →**

# Здравствуйте, я Людмила Федоровна



**45 лет**
стажа в медицине

**Высшая**
врачебная категория

## Врач-терапевт, специалист по внутренним болезням: пульмонология, гастроэнтерология, гериатрия.

- **Школа академика Тареева.** Ординатура на его кафедре. Первый Московский медицинский институт (сейчас Сеченовский университет).
- **Большой опыт:** клиники разных уровней, от районной сельской больницы до ведущих московских клиник.
- **Заведовала отделением пульмонологии.** 20 лет в III Управлении Минздрава. Превентивная медицина.

**Записаться на консультацию**



# Живите долго и здорово

## ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ

1. Сравните свой бланк со шпаргалкой.
2. Посмотрите курс и разберите свой бланк вместе с врачом.
3. Нужен разбор лично? Запишитесь на консультацию очно или онлайн.

**Курс $10 · Сообщество «Не болей»**

**Записаться на консультацию**

Актау, Казахстан · doctorkorablina.com · @doctor_korablina

Это советы. Здесь я не предоставляю план лечения.