



Доктор Ольга Лисенкова

ВСЕ ОБ АНАЛИЗАХ

Какие и зачем,
как готовиться и сдавать

Расшифровки и пояснения.
Чек-ап вашего здоровья

2-е издание

Издательство АСТ
Москва



УДК 616-07
ББК 53.4
Л63

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Лисенкова, Ольга.

Л63

Все об анализах: какие и зачем, как готовиться и сдавать, расшифровки и пояснения. Чек-ап вашего здоровья. 2-е издание / Доктор Ольга Лисенкова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. : ил. — (Здоровье под рукой).

ISBN 978-5-17-190761-7

Не ждите, пока ваше тело подаст тревожный сигнал — возьмите здоровье под контроль! А эта книга станет лучшим помощником в заботе о собственном организме. Под руководством опытного врача-невролога и специалиста превентивной медицины доктора Ольги Лисенковой вы пройдете пошаговый чек-ап, научитесь понимать результаты анализов, своевременно выявлять возможные риски и поддерживать хорошее самочувствие на долгие годы.

Вы узнаете, как устроен ваш организм, каковы самые частые нарушения в его работе и какие анализы нужно сдавать в каждом конкретном случае.

Следите за вашим самочувствием правильно!
И будьте здоровы!

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

**УДК 616-07
ББК 53.4**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-190761-7

© Лисенкова, О., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	10
-----------------------	-----------

ЧАСТЬ 1. Системы организма

Пищеварительная система	14
Строение и функции	14
Нарушения в работе системы	15
Необходимые обследования	17
Дыхательная система	19
Строение и функции	19
Нарушения в работе системы	21
Необходимые обследования	25
Нервная система	26
Строение и функции	26
Нарушения в работе системы	27
Необходимые обследования	31
Эндокринная система	33
Строение и функции	33
Нарушения в работе системы	34
Необходимые обследования	37

Опорно-двигательная	
(скелетно-мышечная) система	39
Строение и функции	39
Нарушения в работе системы	39
Необходимые обследования	41
Кровеносная (сердечно-сосудистая)	
система	43
Строение и функции	43
Нарушения в работе системы	44
Необходимые обследования	47
Половая (репродуктивная)	
система	49
Строение и функции	49
Нарушения в работе системы	49
Необходимые обследования	56
Мочевыделительная система	59
Строение и функции	59
Нарушения в работе системы	60
Необходимые обследования	62

ЧАСТЬ 2.

Расшифровка анализов

Общий анализ крови (ОАК)	66
Гемоглобин	67
Эритроциты	69

Средний объем эритроцитов	71
Среднее содержание гемоглобина в эритроците	73
Средняя концентрация гемоглобина в эритроцитах	74
Относительная ширина распределения эритроцитов по объему	76
Ретикулоцит	78
Гематокрит	80
Тромбоциты	82
Средний объем тромбоцитов	84
Коэффициент больших тромбоцитов	85
Фракция незрелых тромбоцитов	86
Тромбокрит	86
Лейкоциты	88
Нейтрофилы	89
Эозинофилы	90
Базофилы	91
Лимфоциты	93
Моноциты	94
СОЭ	95
Как отличить вирусную инфекцию от бактериальной?	97
Биохимический анализ крови	99
Глюкоза крови	100
Гликированный гемоглобин	101
Инсулин	102
С-пептид	103

Индексы инсулинорезистентности	104
Лептин	105
Липидограмма	
или липидный профиль	107
Холестерин	107
ЛПНП	108
ЛПВП	110
Триглицериды	111
Коэффициент атерогенности	112
Аполипопротеин А и В1	113
Метаболизм железа	115
Трансферрин	115
Ферритин	116
Железо	118
Насыщение трансферрина железом	119
ОЖСС	120
Белковый обмен	121
Общий белок	121
Альбумин	122
Глобулины	123
Креатинин	124
Мочевина	125
Мочевая кислота	126
Ферменты биохимического анализа	129
АЛТ	129
АСТ	130

Щелочная фосфатаза	132
ГГТ	133
ЛДГ	135
КФК	136
Маркеры воспаления	137
С-реактивный белок	137
Фибриноген	138
Обмен билирубина в организме	140
Билирубин общий	140
Билирубин прямой	141
Билирубин непрямой	142
Сывороточная эластаза	143
Амилаза	144
Липаза	146
Фекальный кальпротектин	147
Щитовидная железа	149
ТТГ	149
Т3 свободный	150
Т4 свободный	151
АТ-ТПО	153
АТ-ТГ	154
Витамины	155
Витамин А	155
Витамин D	157
Витамин B6	158
Витамин B9	159

Витамин В12	160
Витамин С	162

Минералы, микроэлементы

и электролиты	164
Общий кальций	164
Ионизированный кальций	166
Магний	167
Калий	169
Фосфор	170
Натрий	171
Хлор	172
Медь	174
Цинк	175

Гормоны	177
ЛГ	178
Пролактин	180
ФСГ	181
Эстрадиол	183
ДГЭА	184
Тестостерон общий	185
Самодиагностика молочных желез	187

Общий анализ мочи	189
Цвет мочи	189
Запах мочи	191
Удельная плотность мочи	191
Кислотность мочи	193

Биохимические характеристики	194
Микроскопический анализ мочи	196
Копрограмма	200
Пример нормальной копрограммы	201
Шкала Мейерса	203
Проверка работы ЖКТ	205
Коэффициенты для пересчета результатов в единицы измерений, указанные в форме	208
Визит к врачу	210
Анализы и обследования	212
Назначения врача	216
Контроль веса	218
Контроль артериального давления	220

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели!

Меня зовут Ольга Лисенкова. Я практикующий врач-невролог с многолетним стажем работы. Своими знаниями и опытом я делюсь в социальных сетях. Мой формат подачи материала полюбился многотысячной аудитории, чему я, безусловно, очень рада. Ведь доверие людей — самая дорогая плата за работу. Особенно когда речь идет о здоровье!

В наше время каждому человеку доступна абсолютно любая информация в интернете. У этого есть свои плюсы и минусы. «Какие же тут могут быть минусы?» — спросите вы. А всё просто! В такой массе материалов порой сложно найти правду или просто доступные сведения. Особенно это актуально в сфере медицины и здоровья!

Книга, которую вы держите в руках, основана исключительно на моем многолетнем опыте и непрерывном образовании. Здесь я собрала для вас самые проверенные и действенные советы и рекомендации по чек-апу вашего организма. Я дам вам подробную инструкцию, какие анализы и в какой период времени нужно сдавать, а главное, научу их читать и интерпретировать лично

для себя. Моя работа будет полезна как для новичков, которые только открывают мир ответственного подхода к своему здоровью, так и для читателей, знакомых с моим творчеством в социальных сетях.

Сначала мы разберем основу, необходимую для понимания процессов нашего организма. Так, в первой главе мы узнаем, как можно проверить работу наших органов и систем (эндокринной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем). Далее я подробно расскажу, как читать и трактовать результаты своих анализов. А для наглядности и более удобного использования информации я прикрепила к тексту интегративные нормы и таблицы. Это так удобно! Ведь весь материал находится у вас в одном месте, и вы всегда к нему сможете обратиться — не потеряется! Также я дам вам так называемую дорожную карту с индивидуальным маршрутом графика сдачи анализов под конкретный запрос.

Моя основная цель — с помощью этой книги помочь вам научиться слышать свой организм и вовремя делать анализы. И важно помнить, что ни одно издание не может вам заменить полноценное посещение врача! Моя книга поможет услышать начальные «тревожные звоночки» каких-либо сбоев в организме, а далее даст пошаговую инструкцию, как действовать в том или ином случае.

Пожалуйста, относитесь внимательно к своему здоровью! А я как врач постараюсь помочь вам

в этом трудном, но жизненно важном вопросе. Я благодарю вас за то, что вы, дорогие читатели, уже держите мою книгу в руках. Это значит, что вы небезразличны к своему организму, а это первый шаг к здоровой и счастливой жизни!

*С любовью,
Ольга Лисенкова*

Часть 1

СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ

Итак, для начала немного теории. Пищеварительная система — это комплекс органов, который отвечает за переваривание пищи и усвоение питательных веществ. Наш пищеварительный аппарат состоит из пищеварительных и вспомогательных органов, таких как слюнные железы, печень, поджелудочная железа и желчный пузырь. А весь пищеварительный тракт человека в длину достигает 8–12 метров.

Каждый орган выполняет свою уникальную функцию в процессе переработки пищи. Проходит это в несколько стадий. Так, первая стадия начинается в полости рта. Да-да, именно там, а не в желудке, как многие думали! Там пища разжевывается и перемешивается со слюной, а затем проходит по пищеводу в желудок, где происходит ее дальнейшая переработка под воздействием желудочного сока. После этого пища попадает в двенадцатиперстную кишку, смешиваясь с панкреатическим соком, содержащим ферменты для расщепления белков и жиров. Далее пища проходит через тонкую кишку, и уже там (не в желудке) питательные вещества всасываются через ее

стенки и попадают в кровь для транспортировки по всему организму. И в завершение процесса непереработанная пища и непереваренные отходы передаются в толстую кишку, а в конце, как все мы знаем, выводятся через прямую кишку.

Вот такое путешествие у каждого съеденного кусочка еды! Теперь же мы разберем, что может помешать слаженной работе пищеварительной системы и какие болезни там возникают.

НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ СИСТЕМЫ

Пожалуй, этот перечень, к сожалению, будет знаком многим. Ведь с нашим питанием и стрессом пищеварительную систему сложно сохранить здоровой на все 100%. Давайте вспомним самые основные и распространенные заболевания.

- 1. Гастрит** — это воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка, которое может быть вызвано инфекцией, стрессом, употреблением алкоголя или некоторыми лекарствами. Симптомы гастрита включают боль и тяжесть в желудке, тошноту, рвоту, изжогу, белый налет на языке и даже кровотечение.
- 2. Язва желудка** — это рана на слизистой оболочке желудка, которая может вызывать боль, изжогу, рвоту и снижение аппетита. Зачастую причиной ее возникновения является инфекция *Helicobacter pylori* или употребление