

# Badania krwi dobre i... lepsze!

Każda kropla krwi to mapa zdrowia. Dzięki jej analizie możemy się wiele dowiedzieć o stanie swego organizmu.

**P**rzynajmniej raz w roku starajmy się zerkać na tę mapę (nawet, jeśli nie mamy żadnych dolegliwości: są choroby, które rozwijają się bezobjawowo). Badania profilaktyczne niosą sporo informacji. Czasem jednak wystarczy dorzucić element czy dwa, by to dobre stało się lepszym: takim, które zdradzi znacznie więcej. Które badania krwi są dobre, a które lepsze?

**Podstawowym badaniem jest morfologia krwi.** Raz w roku koniecznie powinien je zrobić każdy. To najprostszy sposób odróżnienia człowieka zdrowego od chorego. Powie nam, ile mamy poszczególnych krwinek (czerwonych, białych oraz płytek krwi) i w jakiej są kondycji.

**Badaniem lepszym będzie morfologia wzbogacona o OB oraz rozmaz.** OB informuje, czy w organizmie nie toczy się jakiś stan zapalny, a nawet ostrzeże przed nowotworem. Przyjmuje się, że jeśli OB da wynik trzycyfrowy (a więc powyżej 100), to – choć nie mamy żadnych objawów – trzeba sprawdzić, czy gdzieś nie rozwija się rak.

Rozmaz odróżnia różne typy białych ciałek krwi (są 3 rodzaje: granulocyty, limfocyty i monocyty), pozwala je policzyć i określić (w procentach), ile jest krwinek każdego typu. To istotna informacja, bo może kryć się w niej ostrzeżenie nie tylko o niedomogach układu odpornościowego, ale też o chorobach szpiku kostnego (np. białaczce).

**W ocenie stanu zdrowia tarczycy podstawowym badaniem jest pomiar poziomu TSH we krwi.** TSH to tyreotropina – produkowany przez przysadkę mózgową hormon, którego zadaniem jest kontrola pracy tarczycy. Poziom TSH rośnie, gdy gruczoł ten zwalnia – mówimy wtedy o jego niedoczynności. I odwrotnie, gdy TSH maleje, oznacza to zbyt gorliwą pracę tarczycy – jej nadczynność.

**Lepszym badaniem będzie pomiar TSH, hormonów tarczycy i przeciwciał.** Sam poziom TSH informuje tylko, że coś się dzieje z tarczycą, ale nie mówi, co. Trzeba jeszcze sprawdzić, czy mamy przeciwciała aTPO, aTG i TRAb (niszczą tarczycę)



Jak się przygotować do badania? Poprzedniego dnia zjedz kolację najpóźniej o 18.00. Na pobranie krwi idź na czczo (możesz wypić szklankę wody). Jeśli się w drodze zmęczyłaś, odpocznij 20 minut.

oraz jaki jest poziom produkowanych przez tarczycę hormonów T3 i T4. Dopiero to pozwala wskazać winowajcę. Może to być choroba Hashimoto, Gravesa-Basedowa, niedoczynność pierwotna. Tarczyca to bardzo skomplikowany narząd, trzeba ją badać szczegółowo.

**Dobrym badaniem jest pomiar cholesterolu całkowitego.** Robi się je w ramach profilaktyki miażdżycy. Dowiadujemy się z niego, czy cholesterol jest w normie, poniżej normy (to też niekorzystne), czy jest go za

dużo. Kardiolodzy ostrzegają, że na zawał pracujemy... kilkadziesiąt lat! Trzeba bardzo długo zaniebysać właściwą dietę i ruch, by doprowadzić naczynia krwionośne do takiego stanu, że dochodzi do zawału.

**Badaniem lepszym jest lipidogram.** Poziom całkowity cholesterolu nie mówi, czy wysoki poziom dotyczy dobrego, czy złego cholesterolu, a to wielka różnica. Może być tak, że cholesterol całkowity jest wysoki, ale po rozbiciu na frakcje (HDL i LDL) okaże się, że większy udział ma ten dobry – i możemy spać spokojnie. Lipidogram pokaże też poziom trójglicerydów. To tłuszcze przyczyniające się do wzrostu ryzyka chorób układu krążenia. Wysoki poziom trójglicerydów mają często osoby z nadwagą i z cukrzycą. Jeśli więc masz wynik nieprawidłowy, szybko skontroluj cukier!

**Badania na zlecenie lekarza są refundowane.** Wykonywane profilaktycznie kosztują od kilku do kilkudziesięciu złotych.

## Prawidłowe wyniki

- **Morfologia.** RBC (czerwone krwinki) kobiety 4–5,5 mln w mm sześciennym, mężczyźni 4,5–6 mln; WBC (białe krwinki) 4000–9000 w mm sześciennym; PLT (płytki krwi) 140000–400000 w mm sześciennym; OB. 6–11 mm dla kobiet (po 50. r. życia do 30 mm) i 3–8 mm dla mężczyzn (po 50-tce: 20 mm).
- **TSH.** 0,4 do 4,0 mIU/l, choć idealnie jest, gdy utrzymuje się w granicach 1–1,5 mIU/l.

- **Cholesterol całkowity.** 138–200 mg/dl, przy czym wartości 200–250 mg/dl uważa się za graniczne, a wartości powyżej 250 mg/dl są potencjalnie niebezpieczne; HDL (dobry) – 40–80 mg/dl dla kobiet i 35–70 mg/dl dla mężczyzn; LDL (zły) – poniżej 135 mg/dl, a powyżej 155 mg/dl stanowi już zagrożenie dla zdrowia; trójglicerydy – poniżej 200 mg/dl, a najlepiej 50–180 mg/dl.

