

## Статья (ЗОЖ,БАК)

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление (сохранение) здоровья.

Когда мы говорим «сохранить здоровье», имеем в виду все, что в это понятие вкладывает сегодня медицина. В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Таким образом, здоровый образ жизни направлен на физическое, социальное и душевное благополучие, а также профилактику заболеваний.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Задумайтесь о своем здоровье, довольны ли Вы им? Учитывая ежедневные переживания и нагрузку на организм в современном мире крайне важно своевременно обследоваться.

Универсальный методом лабораторной диагностики, позволяющим определить работу всех внутренних органов и систем, получить сведения о потребности организма в микроэлементах является биохимический анализ крови (БАК). С помощью биохимических показателей оценивается работа всех органов: поджелудочной железы, печени, почек, сердца и др.

Малейшее изменение в составе крови указывает на проблемы со здоровьем и позволяет выявить нарушения в работе конкретных участков. Так при заболеваниях сердечно-сосудистой системы меняются показатели холестерина, триглицеридов, липопротеинов высокой и низкой плотности (ЛПВП и ЛПНП), лактатдегидрогеназы (ЛДГ), креатинфосфокиназы (КФК) и ее сердечной фракция (КФК-МВ) при повреждении миокарда.

Изменение уровня глюкозы (натошак) может свидетельствовать о нарушениях углеводного обмена, развитии сахарного диабета. Дополнительными тестами диагностики в данном случае являются тест на толерантность к глюкозе, гликированный гемоглобин (HbA1c).

Для оценки функции почек особенно важен уровень мочевины и креатинина. Также определяют значения общего белка, альбумина, мочевой кислоты, фосфора.

Развитие подагры сопровождается повышением уровня мочевой кислоты, изменением содержания общего белка, креатинина, С-реактивного белка.

При заболеваниях костной ткани, для оценки функции парацитовидных желез важны такие показатели, как кальций, магний, фосфор, щелочная фосфатаза (ЩФ).

Функция печени и желчных протоков определяется по уровню билирубина – пигмента желчи, продукта распада гемоглобина. Кроме того, для постановки диагноза в расчет принимаются щелочная фосфатаза, аспартатаминотрансфераза (АСТ), аланинаминотрансфераза (АЛТ), гамма-глутамилтрансфераза (ГГТ), альфа-амилаза, альбумин, общий белок.

Изменение уровня сывороточного железа и ферритина может говорить о развитии железодефицитной анемии или скрытом (латентном) дефиците железа.

На основании результатов исследования врач может определить, какой орган нуждается в лечении и подобрать правильный медикаментозный курс, а пациент получает точный диагноз и оперативную помощь.

Сдать кровь для БАК можно в учреждения здравоохранения «Бобруйская городская поликлиника №1», на базе которой функционирует лаборатория клинической биохимии, централизованно выполняющая биохимические исследования для стационаров и поликлиник города Бобруйска и Бобруйского района.

-В лаборатории выполняется определение 44 показателей БАК, включая вышеперечисленные.

-Все исследования, проводимые в лаборатории, унифицированы, проводятся согласно утвержденным стандартным операционным процедурам, инструкциям к реагентам и руководствам пользователя для оборудования.

- Все оборудование, реагенты и расходные материалы сертифицированы и зарегистрированы на территории Республики Беларусь.

- Исследования автоматизированы.

- Исследования выполняются как на бюджетной основе по направлению врача-специалиста согласно клиническим протоколам, так и по желанию пациента на внебюджетной основе.

- Результаты исследования выдаются в день сдачи.

-Возможна помощь врачей клинической лабораторной диагностики в интерпретации результатов исследования.

Более подробнее ознакомиться с услугами лаборатории клинической биохимии учреждения здравоохранения «Бобруйская городская поликлиника №1» можно по телефону 70-82-58 или на сайте [www.bgp1.by](http://www.bgp1.by)

Липатова Е.А.