

ЧЕК-ЛИСТ АНАЛИЗОВ ЖКТ

**Что сдавать, кому и что означает
полное руководство по диагностике ЖКТ**

Обязательные анализы — всем

Три базовых исследования, которые стоит пройти каждой женщине вне зависимости от симптомов — они дадут общую картину состояния ЖКТ.

1

Биохимия крови

Общий белок, АЛТ, АСТ, ГГТ, билирубин общий, билирубин прямой и непрямой, холестерин общий, С реактивный белок

2

Копрограмма

Микроскопия кала — первичная карта пищеварения

3

УЗИ органов брюшной полости

Камни в ЖП, загиб ЖП, воспаление, жирная печень или диффузные изменения

- **Обязательно до желчегонных препаратов!**
- Исключает структурные патологии

Расшифровка биохимии крови

Показатель	Оптимум/Референс	Причины повышения	Причины снижения
АЛТ	Оптимум 20 Ед/л	Повреждения печени; избыток углеводов в пище; экстремальные состояния (стресс, голод); инфекции; алкоголизм; беременность	Недостаток витамина В6; нарушение работы печени; дефицит белка
АСТ	Оптимум 30 Ед/л	Гепатит; цирроз; панкреатит; дистрофия мышц; рак печени; беременность; вирусные инфекции	Недостаток витамина В6; нарушение работы печени; митохондриальная дисфункция; дефицит белка
ГГТ (Гамма-глутаминтрансфераза)	Оптимум 20 ме/л	Холестаз; ЖКБ; опухоли печени; гепатиты; циррозы; панкреатит; гипертиреоз; СД	Дефицит селена; витамина Е; онкология; гипотиреоз
Белок общий	Референс 64–86 г/л, оптимум 75–86 г/л	Для уточнения проверить показатели воспаления и белковые фракции	Плохое усвоение белка; железодефицит; пониженная кислотность желудка; беременность; нарушение функций печени и почек; нехватка белка в рационе
Альбумин	Референс 35–50 г/л, оптимум — середина референса	Преобладает анаболизм	Преобладает катаболизм
Креатинин	Референс женский 44–80 мкмоль/л, оптимум — не выше референса	Патология почек; сахарный диабет; сердечная недостаточность; тиреотоксикоз; тяжёлые физ. нагрузки; избыточное потребление белка	Дефицит белка; митохондриальная дисфункция
Мочевая кислота	Оптимум 250–300 мкмоль/л	Подагра, СД, гипотиреоз, ожирение, МКБ, избыток кофеина; небольшое увеличение в пределах референса — хроническое воспаление (оценивать вместе с СРБ, фибриногеном, гомоцистеином)	Наследственные патологии в обмене пуринов; приём аллопуринола; малобелковая диета; заболевания печени
Билирубин общий	Оптимум 7–9 мкмоль/л	Застой желчи; ЖКБ; усиленный распад эритроцитов; анемия; беременность; паразитоз	Железодефицитная анемия; дефицит белка; интоксикация тяжёлыми металлами; истощение; хроническая сердечная недостаточность
Билирубин прямой	Оптимум 2–3 ммоль/л	Закупорка желчных протоков; ЖКБ; холангиты; опухоли печени; беременность; гепатиты; циррозы	—
Билирубин не прямой	До 10 мкмоль/л	Воспаление желчного пузыря; гепатит; отравление гемотоксичными ядами; паренхиматозная желтуха; дефицит витамина В12; синдром Жильбера	—
Холестерин общий	Оптимум 4,5–5 мкмоль/л	Гипотиреоз; воспаление; дефицит половых гормонов; беременность; застой желчи; инсулинорезистентность; дефицит витамина Д	Приём статинов; пища с низким содержанием холестерина; гипертиреоз; онкология; плохое усвоение жиров; нарушение работы печени
С-реактивный белок	Ниже 1 мг/л	Воспалительные процессы в организме	—

Расшифровка копрограммы

Показатель	Нормальные значения	Причины отклонений
Реакция	Нейтральная, либо слабощелочная	Щелочные свойства усиливаются при ухудшении ферментативного расщепления белков; кислая реакция вызвана активацией бактериального разложения углеводов (брожения), а также при разрастании кандиды
Кровь	Нет	Присутствует: кровотечение в ЖКТ, геморрой, язва, опухоль, язвенный колит, болезнь Крона
Слизь	Отсутствует, небольшое количество	Присутствует: воспалительные процессы в кишечнике; кишечная инфекция; доброкачественные или злокачественные образования; запоры и колиты
Детрит	Чем лучше переваривается пища, тем больше детрита	Понижение — неполноценное переваривание пищи; повышение — пища переваривается полноценно
Остатки непереваренной пищи	Отсутствуют	Плохое пережёвывание; недостаточная продукция желудочного сока и/или ферментов; ускоренная перистальтика; нарушение желчеоттока
Изменённые мышечные волокна (неисчерченные)	Отсутствуют	Ухудшение расщепления белка из-за недостаточной продукции желудочного сока или ферментов; недостаток экскреторной функции поджелудочной железы (протеаза)
Неизменённые мышечные волокна (исчерченные)	Отсутствуют	Нарушение расщепления белка: гипоацидность желудка; нарушение выработки поджелудочных ферментов (протеаза); нарушение секреторной функции кишечника; ускоренное продвижение пищи; панкреатит
Соединительная ткань	Отсутствует	Нарушение желудочного пищеварения; недостаточность ЖП
Растительная клетчатка перевариваемая	Отсутствует, небольшое количество	Недостаточная активность поджелудочной железы; ускоренное продвижение химуса по пищеварительному тракту
Растительная клетчатка неперевариваемая	Отсутствует, небольшое количество	Частично переваривается под действием ферментов микроорганизмов; в основном выводится с калом; создаёт объём каловых масс, адсорбирует токсины; стимулирует перистальтику
Жир нейтральный	Отсутствует	Недостаточность функции поджелудочной железы, печени; нарушение выделения желчи в просвет кишечника
Жирные кислоты	Отсутствуют	Нарушение активности ферментов поджелудочной железы и отсутствие выделения желчи
Мыла	Отсутствуют, небольшое количество	Нарушенный желчеотток; нарушение функции липазы поджелудочной железы
Крахмал внутриклеточный	Отсутствует	Нарушение пищеварения в желудке (уменьшение секреции желудочного сока); усиление гнилостных или бродильных процессов
Крахмал внеклеточный	Отсутствует	Недостаточная активность амилазы; слишком быстрое продвижение пищи по кишечнику
Лейкоциты	Единичные в препарате	В большом количестве: воспаление в различных отделах кишечника (инфекция или другие причины)
Эритроциты	0–1	В большом количестве: кровотечение из стенки толстого кишечника или прямой кишки
Эпителий	Нет	Присутствует: воспаление
Трипельфосфаты	Нет	Резко щелочная среда в кишечнике — результат активности гнилостных бактерий
Гематоидин	Нет	Выделение крови из стенки тонкого кишечника
Кристаллы Шарко-Лейдена	Нет	Образование эозинофилов при аллергическом или аутоиммунном процессе в кишечнике, вызванном кишечными гельминтами
Йодофильная флора	Нет	Бродильные процессы в кишечнике; избыток простых углеводов; недостаточное пережёвывание пищи; гипоацидность; недостаточная активность пищеварительных желёз

Прицельная диагностика: желчный, желудок, поджелудочная



Желчный пузырь

УЗИ с пробным
завтраком

- Оценивает сократительную способность
- Гипокинетика = вялый пузырь
- Гиперкинезия = спазм



Желудок / кислотность

Гастропанель +
дыхательный тест
H. pylori

- Пепсиноген I <30 — повод разбираться
- PGI/PGII — красный флаг на атрофию
- Гастрин-17: низкий = высокая, высокий = низкая кислота
- Положительный H. pylori → эрадикация



Поджелудочная

Липаза, альфа-амилаза,
панкреатическая
амилаза

- Снижены = экзокринная недостаточность
- Требуют заместительной терапии ферментами

Кишечник:

воспаление, барьер и микробиота

ВОСПАЛЕНИЕ КИШЕЧНИКА

«ДЫРЯВЫЙ КИШЕЧНИК»



Кальпротектин (кал)

- <50 мкг/г — норма
- 50–120 — консультация гастроэнтеролога
- >120 — показание к колоноскопии



Скрытая кровь (иммунохим.)

- Отрицательно — норма
- Положительно — исключить кровотечение, полипы, опухоли



Зонулин (кал)

- Низкий / не повышен — хорошо
- Высокий → нарушение барьера, нужно восстановление слизистой

Микробиота — ГХМС по Осипову (кровь)

- Высокая общая нагрузка → дисбиоз
- Высокий эндотоксин → перегружен барьер
- Низкий плазмалоген → ресурс мембран просел
- Много транзиторных → низкая кислота / СИБР
- Грибы, вирусы и патогенная микробиота

СИБР — при вздутии сразу после еды

Дыхательный тест H_2/CH_4 с лактулозой

Рост водорода/метана = СИБР

Метан ассоциирован с запорами

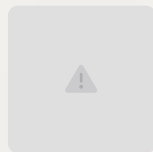
Генетика: лактоза и глютен



Непереносимость лактозы — ген MCM6

Полиморфизм -13910 T>C — связан с лактазной недостаточностью.

- Есть полиморфизм = слабость фермента
- Требуется ограничение лактозы или приёма лактазы



Чувствительность к глютену / целиакия

- Антитела к деамидированным пептидам глиадина (IgG)
- Антитела к тканевой трансглутаминазе (IgA)
- **HLA-DQ2 / HLA-DQ8:**
отрицательно = целиакия маловероятна (>99%)
- Положительно = риск есть, подтверждается биопсией

Где сдать все эти анализы?

Лаборатория 4U — lab4u.ru

Широкая сеть по всей России, все перечисленные анализы в одном месте. Простой заказ онлайн, удобный выбор пункта забора.

Промокод на скидку

BANANA

Введите при оформлении заказа

Как использовать чек-лист

01

Начните с базы

Биохимия, копрограмма, УЗИ ОБП

02

Добавьте прицельные

По симптомам из слайдов 3–5

03

Заказ на lab4u.ru

Промокод **BANANA** скидка сразу

✔️ ❤️ Этот чек-лист — навигатор, а не замена врачу. Все анализы нужно сопоставить с симптомами, питанием и образом жизни.

Результаты анализов обсудите с гастроэнтерологом.