

Metabolické Biomarkery

PROČ SI MÁM PRAVIDELNĚ KONTROLOVAT LABORATORNÍ HODNOTY?

- Západní medicína je orientovaná na **PROBLÉM, NEMOC** - když vzniknou potíže řeší to nasazením terapie, která je většinou zaměřená na DŮSLEDEK a nikoli PŘÍČINU problému. Farmakologická léčba (léky) nebo chirurgický zákrok. Postupem času se počet léků zvyšuje, tak jak narůstají potíže a člověk se dopracuje do stavu, kdy polyká léky po hrstech a je v začarovaném kruhu, kdy není cesty zpět, protože ošetřující lékaři nechtějí nic osvědčeného vysazovat....
- Většina civilizačních nemocí je ale velmi dobře zvládnutelná bez medikace, pokud se zasáhne správně a včas. Když vznikne problém, když se necítíme dobře, když už máme příznaky je většinou již dost pozdě.
- Začít musíme daleko **DŘÍVE** - a k tomu právě moderní trend medicíny Longevity "*Medicina dlouhověkosti*" nabádá.

Být aktivní, vzít zodpovědnost za své zdraví do svých rukou, poznat své tělo, využít dostupnost informací, které má dnes k dispozici úplně každý - stát se MANAGEREM SVÉHO ZDRAVÍ je cesta a trend vědomého člověka, který se chce cítit dobře a užívat si plnou kvalitu života do jeho konce.

Neodevzdávejte dobrovolně své zdraví do rukou systému, který je přehlcený "hašením požárů" (a na to je skvělý), ale nemá kapacitu a motivaci hlídat, aby se nikde nic nezažehlo.

Kontrolováním specifických laboratorních parametrů můžeme sledovat jejich trend v čase a ihned reagovat změnou životního stylu dříve než skutečný problém vznikne! Pokud se mi například blíží hladina "dlouhodobého cukru" HbA1c k horní hranici je načas přehodnotit svůj jídelníček, pohybový režim a stresovou zátěž tak, abych za pár let neskončila plíživě s o 10kg vyšší váhou v ambulanci diabetologa, který mi napíše "lék na cukrovku."

Hlavní doporučené biomarkery, které sledovat podle Longevity medicíny

Biomarker	Normální hodnoty	Vaše hodnoty	Význam
HbA1c	4.0-5.6 %		Ukazatel průměrné hladiny cukru v krvi za poslední 3m, sledování diabetu.
Lačná glykemie	3.9-5.5 mmol/l		Cukr v krvi po nočním hladovění, hodnocení rizika diabetu.
HDL cholesterol	> 1.0 mmol/l (muži) > 1.2 mmol/l (ženy)		„Dobrý“ cholesterol, který pomáhá odstraňovat „špatný“ cholesterol z těla.
ApoB	0.6-1.2 g/l		Protein důležitý pro hodnocení rizika kardiovaskulárních chorob.
hsCRP	< 1.0 mg/l		Marker zánětu, může indikovat riziko srdečních chorob.
Kortisol	138-635 nmol/l (ráno)		Hormon stresu, metabolismus.
Ferritin	7,16–26,85 µmol/l		Hlavní zásobárna železa v těle, důležitý pro sledování stavu zásob železa v těle.
Vitamin D	75-250 nmol/l		Zdraví kostí, imunitní systém, psychika, metabolický regulátor.
TSH	0,4 až 4,0 mIU/l		Hormon štítné žlázy, metabolismus.