



АНАЛИЗЫ С УМОМ:

КАК НЕ ПЕРЕПЛАТИТЬ И НАЙТИ ПРИЧИНУ

Доктор Гагарин Ю.И.



Юрий Гагарин

**Анализы с умом: как
не переплатить и
найти причину болезни**

«Автор»

2026

Гагарин Ю.

Анализы с умом: как не переплатить и найти причину болезни /
Ю. Гагарин — «Автор», 2026

«Анализы с умом» — карманный справочник для тех, кто устал гадать. Без паники и лишних трат. Автор объясняет: почему «норма» на бланке часто не равна здоровью, какие дешёвые анализы бесполезны, а дорогие — окупаются, и как одним симптомом получить направление по ОМС. Главная часть книги — 50 маршрутов от жалоб к анализам: усталость, холодные руки, сухость кожи, туман в голове, сердцебиение, боль в суставах, вздутие, выпадение волос и десятки других состояний. Для каждого — стартовый набор, дополнительные тесты и список того, что сдавать НЕ нужно. В конце — чек-лист подготовки, глоссарий и таблица «один симптом — один первый анализ». Эта книга не заменит врача, но сделает вас самым грамотным пациентом в очереди. Издательство ЛитРес не несет ответственности за информацию в данной книге. Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

© Гагарин Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ 1. УМНАЯ ПОДГОТОВКА: КАК НЕ СДАТЬ ЛИШНЕГО И НЕ ПРОПУСТИТЬ НУЖНОЕ	7
Глава 1. Почему вы сдаете анализы чаще, чем надо	8
Глава 2. Три главных правила экономии на лаборатории	9
Глава 3. Как подготовиться, чтобы не пересдавать	10
ЧАСТЬ 2. АНАЛИЗ ПО АНАЛИЗАМ: КАК ЧИТАТЬ БЛАНК И НЕ ПАНИКОВАТЬ	11
Глава 4. Референсные интервалы — это не «норма»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юрий Гагарин

Анализы с умом: как не переплатить и найти причину болезни

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках книгу, которая родилась из одного простого наблюдения. Люди сдают анализы либо слишком часто, либо слишком редко. Первые тратят десятки тысяч рублей на панели «все подряд», получают кипу бланков с зелёными и красными цифрами и впадают в панику. Вторые годами ходят с усталостью, выпадением волос или болями в суставах, считая, что «анализы всё равно ничего не покажут».

И те, и другие ошибаются.

За тридцать лет работы с пациентами я понял одну важную вещь: анализы — это не приговор и не лотерея. Это инструмент. Как любой инструмент, он требует понимания: когда делать, как использовать и, главное, когда не думать о них вовсе.

Эта книга — не замена врачу. Это ваш карманный навигатор. Она подскажет, с чего начать, на чём можно сэкономить, а какой анализ действительно стоит денег. И да, здесь нет фразы «сдайте всё, что можно». Потому что «всё» — это дорого, бессмысленно и часто вредно.

Я написал эту книгу для тех, кто устал гадать. Для мам, которые волнуются за ребёнка. Для мужчин за сорок, заметивших, что силы уже не те. Для женщин в перименопаузе, которых убеждают, что «все анализы в норме». Для тревожных пациентов, которые боятся пропустить болезнь. И для экономных, кто не хочет кормить лабораторные сети.

Читайте не подряд. Найдите свою жалобу в оглавлении. Сделайте первый шаг. И помните: правильный анализ в нужное время дешевле и полезнее десятка случайных.

Искренне ваш,

Автор Гагарин Ю.И.

ВВЕДЕНИЕ

Как устроена эта книга и как из неё выжать максимум

Объём этой книги не случаен. Он ровно такой, чтобы вы успели прочитать нужный раздел за один вечер или за 15 минут в очереди к врачу. Никакой воды. Только алгоритмы, чек-листы и честные ответы.

Часть 1 — «Умная подготовка». Коротко о том, почему вы переплачиваете и как этого избежать. Обязательна к прочтению всем, кто хоть раз сдавал анализы «на всякий случай».

Часть 2 — «Анализ по анализам». Как не испугаться бланка с цифрами. Что такое референсные интервалы, ложноположительные результаты и почему идеально «нормальный» анализ может быть патологией.

Часть 3 — главная часть книги. «50 симптомов — 50 маршрутов». Найдите свою жалобу. Каждый раздел построен одинаково: о чём говорит симптом (кратко), стартовый набор анализов (самый умный и недорогой), дополнительные исследования, если причина не найдена, и чего сдавать НЕ нужно (экономия).

Часть 4 — «Синдромы, которые сбивают с толку». Хроническая усталость, фибромиалгия, постковид — то, что врачи часто пропускают, а пациенты лечат годами.

Часть 5 — «Особые случаи». Женщины, мужчины, дети, пожилые, спортсмены. У каждой группы свои ловушки.

Часть 6 — «Экономия по-крупному». Как выбрать лабораторию, получить бесплатные анализы по ОМС и не купить пакет «Здоровье», который вам не нужен.

Приложения в конце — ваша шпаргалка. Чек-лист подготовки, таблица «один симптом — один первый анализ», глоссарий страшных слов на бланке.

Главное правило: не сдавайте анализ, если вы не знаете, что будете делать с результатом. Второе правило: не паникуйте из-за одной красной стрелки. Третье: эту книгу можно и нужно перечитывать по частям.

Начнём.

ЧАСТЬ 1. УМНАЯ ПОДГОТОВКА: КАК НЕ СДАТЬ ЛИШНЕГО И НЕ ПРОПУСТИТЬ НУЖНОЕ

Глава 1. Почему вы сдаёте анализы чаще, чем надо

Вы не одиноки. Примерно 70% людей сдают анализы, которые им не нужны. И не сдают те, которые нужны.

Три главные ошибки.

Ошибка первая: чек-ап «все подряд». Лаборатории любят продавать пакеты на 15–20 показателей. «Печень», «Почки», «Женское здоровье», «Check-up 40+». Красиво, но чаще всего половина показателей в таком пакете лишняя. Например, в «Женском здоровье» вам могут добавить пролактин, хотя у вас нет жалоб на грудь или цикл. А пролактин при стрессе и так повышен — получите ложную тревогу.

Ошибка вторая: панические анализы после статьи в интернете. Прочитали, что онемение пальцев — признак рассеянного склероза. Побежали сдавать всё, что связано с нервами. А надо было начать с витамина B12 и ферритина — самая частая причина онемения, кстати.

Ошибка третья: пересдача стабильных показателей. Если вы сдали ТТГ (тиреотропный гормон) год назад, и он был 1.8, а самочувствие не изменилось — новый анализ не нужен. Щитовидная железа не меняется за месяц. Но многие сдают «для спокойствия» каждые полгода. Это просто выброшенные деньги.

Когда анализы нужны на самом деле? Только в трёх случаях: есть новый симптом или изменился старый; вы начали или отменили лечение (нужен контроль); вам сказал врач, объяснив зачем. Всё остальное — маркетинг и ваша тревожность.

Глава 2. Три главных правила экономии на лаборатории

Правило первое: сначала симптом — потом анализ.

Это звучит очевидно, но нарушается везде. Женщина с выпадением волос сдаёт «онко-маркеры» (дорого, бессмысленно), а не ферритин и ТТГ (дёшево, информативно). Мужчина с усталостью сдаёт «тестостерон» (дорого, а норма — не значит хорошо), а не ферритин и витамин D (дёшево, первая линия).

Алгоритм: запишите одну-две жалобы. Откройте часть 3 этой книги. Найдите свои симптомы. Смотрите стартовый набор. Не добавляйте ничего «на всякий случай».

Правило второе: динамика важнее однократной нормы.

Один анализ с цифрами «в середине нормы» почти ничего не говорит. А два анализа с интервалом в 2–4 недели — говорят много. Особенно если есть симптомы. Например, ферритин 50 (норма по бланку 15–150). Для кого-то это отлично. Для женщины с хронической усталостью и выпадением волос — это скрытый дефицит. Если через месяц приёма железа ферритин поднялся до 80 и симптомы ушли — диагноз ясен. Вы сэкономили на дорогих исследованиях.

Правило третье: скрининги только по показаниям.

Скрининг — это анализ здорового человека без симптомов. Таких анализов очень мало. Реально нужные всем взрослым: глюкоза (раз в 3 года после 45, раньше только при риске диабета), липидный профиль (холестерин и фракции, раз в 5 лет после 40) и контроль давления (бесплатно и без анализов). Всё. Ферритин, витамин D, гормоны, онкомаркеры — не скрининг. Их сдают только при симптомах или после консультации.

Глава 3. Как подготовиться, чтобы не пересдавать

Вы когда-нибудь сдавали кровь натощак, а результат показал высокий сахар? И вы пересдавали. И он оказался нормальным. Это не ошибка лаборатории. Это вы выпили чай с сахаром за 10 часов? Или почистили зубы сладкой пастой? Или волновались так, что выбросили кортизол и глюкозу в космос.

Разберём самые частые анализы и то, что их искажает.

Для глюкозы и инсулина: нельзя есть 8–12 часов, особенно сладкое. Алкоголь исключить за сутки. Сильный стресс и бессонница повышают сахар даже натощак.

Для триглицеридов (часть липидного профиля): голод должен быть не менее 12–14 часов. За сутки до сдачи никакого алкоголя и жирной пищи. Физическая нагрузка накануне тоже искажает.

Для ферритина: есть можно, но за сутки отменить препараты железа. Любое воспаление — даже обычный насморк — завышает ферритин, поэтому при болезни этот анализ лучше отложить.

Для ТТГ (тиреотропный гормон): специальный голод не нужен, но важно исключить биотин (витамин В7) за 2–3 дня — он содержится в некоторых добавках для волос и кожи. Сдавать ТТГ строго утром, потому что днём уровень падает.

Для кортизола: сдавать ровно в 8–9 утра. Не пить кофе и алкоголь накануне. Стараться не нервничать — стресс мгновенно поднимает кортизол.

Для витамина D: можно не натощак, но очень жирная еда перед сдачей может временно повысить всасывание. Лучше сдавать утром после лёгкого завтрака. Помните, что летом витамин D выше чем зимой — это нормально.

Для общего анализа крови: специальной подготовки почти не нужно, но за сутки исключите алкоголь и жирное. Обезвоживание делает гемоглобин выше, поэтому накануне пейте обычную воду.

Для метанефринов (редкий анализ для поиска опухоли надпочечников): голод 8 часов. За сутки нельзя кофе, чай, бананы, орехи, ванилин, шоколад. И самое главное — никакого стресса, иначе результат будет ложноположительным.

Общие правила для всех анализов крови: сдавать утром с 8 до 10, натощак (8–12 часов без еды, воду можно), без алкоголя 48 часов, без интенсивной тренировки 24 часа. Если возможно, отмените лекарства (или запишите их названия в направлении). Обязательно сообщите лаборанту, если вы болеете ОРВИ — воспаление искажает многие показатели.

Теперь про мочу. Для общего анализа мочи нужна утренняя порция, средняя струя (начало и конец мимо контейнера). Женщинам не сдавать в дни месячных. Контейнер должен быть стерильным — обычная баночка из-под майонеза не подходит. Для суточной мочи (другой анализ) правила особые, их скажет врач.

Про кал. Не собирайте кал после клизмы или приёма слабительных. Используйте контейнер с ложечкой — не нужно зачерпывать всю массу. Доставить в лабораторию лучше в течение двух часов. Если не успеваете, можно хранить в холодильнике до 12 часов, но это хуже.

Если вы нарушили подготовку — лучше перенесите анализ. Пересдать дешевле, чем лечить ложный диагноз.

ЧАСТЬ 2. АНАЛИЗ ПО АНАЛИЗАМ: КАК ЧИТАТЬ БЛАНК И НЕ ПАНИКОВАТЬ

Глава 4. Референсные интервалы — это не «норма»

Вы открываете бланк. Напротив вашего результата — цифры в скобках. Например, ферритин 32 (15–150). У вас всё в пределах нормы. Врач говорит: «Всё хорошо». А вы всё равно чувствуете разбитость, холодные руки и выпадают волосы.

Дело в том, что референсные интервалы — это статистика. Лаборатория взяла 100–200 случайных людей (не обязательно здоровых!), отсекла 5% с самыми низкими и 5% с самыми высокими показателями. Остальные 90% попали в «норму». Среди этих 90% есть люди с анемией, гипотиреозом и дефицитом витаминов — просто их показатели не вышли за границы.

Что с этим делать? Есть понятие «оптимальный диапазон» — значения, при которых организм работает лучше всего. Вот ориентиры, но не как таблица, а как памятка.

Для ферритина лабораторная норма 15–150, но оптимальный уровень — 70–100. Всё, что ниже 40, уже считается скрытым дефицитом, даже если бланк говорит «норма».

Для витамина B12 норма 180–900, а оптимально — 500–800. Ниже 350 у многих появляются симптомы: онемение, слабость, плохая память.

Для витамина D норма 30–100, а оптимально — 50–80. Ниже 30 — это явный дефицит, требующий лечения.

Для ТТГ (тиреотропный гормон) норма 0.4–4.0, но оптимально — 1.0–2.5. Результат выше 3.0 — повод повторить через пару месяцев, особенно если есть усталость или холодные руки.

Для гемоглобина норма 120–160, а оптимально для взрослого — 130–150.

Для магния в сыворотке норма 0.66–1.07, а оптимально — 0.85–1.0.

Важно: если ваш результат в «норме», но близок к нижней или верхней границе, и у вас есть симптомы — не успокаивайтесь. Это повод для повторного обсуждения с врачом. А если результат ровно посередине, а симптомы сильные — ищите другую причину.

Исключение — анализ на глюкозу. Тут норма жёсткая. 5.6–6.0 ммоль/л — это уже преддиабет, даже если лаборатория пишет «норма».

Почему в этой книге нет единиц измерения

Вы это заметили. В главах с симптомами я пишу: «ферритин ниже 40 — скрытый дефицит», «витамин B12 ниже 500 — возможны симптомы». Но не указываю, в каких единицах: нг/мл, пмоль/л, нмоль/л, пг/мл? Это не случайность.

Объясняю.

Лаборатории в России и мире используют РАЗНЫЕ единицы измерения для одних и тех же анализов. Один и тот же ферритин может быть в бланке как «нг/мл», «мкг/л» (это одно и то же, просто разное название) или даже «нмоль/л» (редко). Витамин B12 бывает в «пг/мл» и в «пмоль/л». Пересчёт между ними — это математика, которой вы не должны заниматься утром натошак.

Я специально привожу ТОЛЬКО ЦИФРЫ, потому что они одинаковы для 95% лабораторий, если вы смотрите на правильные единицы. Но чтобы не ошибиться, вот простая инструкция.

Как проверить свой бланк за 10 секунд:

1. Найдите в своём бланке нужный анализ. Рядом с вашим результатом напечатаны единицы измерения. Обычно в скобках или в шапке колонки.

2. Сравните с этой таблицей:

Ферритин: лаборатории пишут «нг/мл» или «мкг/л» — это одно и то же. Если видите «нмоль/л» — разделите на 2.2, получите нг/мл. Но встречается редко.

Витамин В12: чаще всего «пг/мл» или «нг/л» (это равнозначно). Иногда «пмоль/л». Если видите «пмоль/л» — разделите на 0.74 (или умножьте на 1.35, но проще разделить). Например, 500 пг/мл = 675 пмоль/л. Но для простоты: ориентир 500 в пг/мл соответствует примерно 675 в пмоль/л. Поэтому если у вас в бланке «пмоль/л», то оптимальный уровень выше — около 600–800.

Витамин D: бывает «нг/мл» (США, Россия часто) и «нмоль/л» (Европа). Пересчёт: 1 нг/мл = 2.5 нмоль/л. Мои цифры 50–80 нг/мл. Если у вас в нмоль/л — умножайте на 2.5: оптимально 125–200 нмоль/л. Но не пугайтесь, большинство российских лабораторий уже пишут в нг/мл.

ТТГ: везде одинаково — мЕд/л (или мкМЕ/мл — это одно и то же). Единицы не меняются. Мои цифры работают без пересчёта.

Гемоглобин: г/л (в России). В США — г/дл. Если вдруг бланк в г/дл — умножьте на 10, чтобы получить г/л. Мои цифры 130–150 г/л.

Глюкоза: ммоль/л (в России и Европе). В США — мг/дл. Пересчёт: разделите мг/дл на 18 = ммоль/л. Мои цифры 5.6–6.0 ммоль/л.

Что делать, если вы не хотите пересчитывать?

Самый простой и надёжный способ — посмотреть в бланке на референсные интервалы (нормы лаборатории). И сравнить с моими словами «оптимальный уровень». Например, если лаборатория пишет ферритин 15–150, а у вас 35 — это «норма» по бланку, но по книге (ниже 40) — скрытый дефицит. Вам не нужны единицы, вам нужна логика: «я на нижней границе, хотя лаборатория говорит норма». Этого достаточно.

Если же вам принципиально важно видеть единицы — зауглите «пересчёт [название анализа] [единицы вашей лаборатории] в [единицы книги]». Но поверьте, в 99% случаев достаточно правила: смотрите на положение вашего результата относительно лабораторной нормы, особенно у нижней или верхней границы.

И последнее: я намеренно не стал загромождать книгу таблицами пересчёта. Потому что это отвлекает от главного — от симптома к действию. А когда вы придёте к врачу с распечаткой, он сам переведёт ваши цифры в нужные единицы. Ваша задача — знать, куда смотреть: на границу нормы.

Если вы всё ещё сомневаетесь — сфотографируйте бланк и спросите в любом медицинском сообществе или у знакомого врача. Но скорее всего, вы разберётесь и сами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.