

## Twój wynik analizy

DIAGNOSTYKA ODCHYLEŃ AST LUB ALT WE KRWI

### Zwiększona aktywność enzymów wątrobowych może mieć związek z obecnymi czynnikami ryzyka stłuszczeniowej choroby wątroby

Obecne czynniki ryzyka predysponują do wystąpienia stłuszczeniowej choroby wątroby. Ponadto w celu wykluczenia innych przyczyn uszkodzenia wątroby konieczne jest wykonanie dodatkowych badań.

**Zalecenie:** Wskazana konsultacja wyników z lekarzem pierwszego kontaktu lub internistą po poszerzeniu diagnostyki o wymienione niżej badania.

Rekomendowane badania dodatkowe, które pozwolą na bardziej precyzyjną diagnostykę obecnych odchyżeń:

- AST – powtórne oznaczenie
- ALT – powtórne oznaczenie
- GGTP
- Fosfataza zasadowa
- Bilirubina całkowita
- PT (INR)
- Morfologia krwi
- Glukoza na czczo
- Hemoglobina glikowana
- Lipidogram (CHOL, HDL, nie-HDL, LDL, TG)
- HCV przeciwciała
- HBs antygen
- HbC przeciwciała całkowite
- USG jamy brzusznej

Jeśli posiadasz wyniki wymienionych wyżej badań, sprawdź [w tabeli](#), czy są aktualne.

[Pobierz raport PDF](#)

LabTest Checker jest wyrobem medycznym przeznaczonym do prognozowania stanu zdrowia, **nie służy do diagnozowania i leczenia chorób**. W przypadku stanu nagłego zagrożenia zdrowotnego natychmiast udaj się na szpitalny oddział ratunkowy (SOR) lub wezwij zespół ratownictwa medycznego.

## Badania rekomendowane dla Ciebie

Wykonaj indywidualnie zbudowany pakiet badań oparty o Twój wynik analizy. Zamów teraz i zadbaj o swoje zdrowie.

- Lipidogram (CHOL, HDL, nie-HDL, LDL, TG) >
- Morfologia krwi >
- Glukoza >
- GGTP >
- AST >
- ALT >
- Hemoglobina glikowana >
- Bilirubina całkowita >
- Fosfataza zasadowa >
- HCV przeciwciała >
- HBs antygen >
- HbC przeciwciała całkowite >
- USG jamy brzusznej >



### Czy wiesz, że...

Powyższy zestaw badań został przygotowany dla Ciebie, na podstawie informacji z Twojego wywiadu medycznego oraz obecnych wyników Twoich badań. Nasze rekomendacje są zgodne z najnowszymi wytycznymi krajowych i zagranicznych towarzystw medycznych.

## Twoje wyniki badań

Parametr	Twój wynik	Norma	Jednostka	
AST	<b>POWYŻEJ NORMY</b> 45	0-38	IU/l	>
ALT	<b>POWYŻEJ NORMY</b> 80	10-50	IU/l	>

## Zalecane działania profilaktyczne

Czy wiesz, że Twoje codzienne nawyki mogą mieć wpływ na wyniki badań? Sprawdź, jak możesz poprawić swój stan zdrowia za pomocą dopasowanych do Ciebie zaleceń profilaktycznych.



### Jaka dawka alkoholu jest bezpieczna dla Twojej wątroby?

Nadmiar alkoholu negatywnie wpływa na pracę Twojej wątroby. Alkohol jest metabolizowany w wątrobie podobnie jak inne toksyny, leki czy substancje wchłaniane z jelit. Pozwól swojej wątrobie sprawnie pracować, nie obciążaj jej – ogranicz picie alkoholu lub odstaw go całkowicie.

Za bezpieczną pod względem chorób wątroby dawkę alkoholu dla zdrowych osób uznaje się:

- 2 jednostki alkoholu na dobę dla mężczyzn (np. 500 ml piwa, 200 ml wina lub 60 ml wódki),
- 1 jednostkę alkoholu na dobę dla kobiet (np. 250 ml piwa, 100 ml wina lub 30 ml wódki).

Nie zapominaj jednak, że alkohol powoduje wiele innych skutków ubocznych, a codzienne jego picie może przyczynić się do uzależnienia.

**Uwaga:** Powyższe bezpieczne dawki dobowe alkoholu dotyczą zdrowych osób. U osób z rozpoznaną chorobą wątroby nawet mała ilość alkoholu może doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia. W tym przypadku należy zachować całkowitą abstynencję.



### Dieta zdrowa dla wątroby

Stosując odpowiednią dietę możesz wpłynąć na swoje wyniki enzymów wątrobowych.

Wątroba jest niezwykle istotnym organem w procesie trawienia. Odpowiada m. in. za produkcję żółci, niezbędnej do rozkładu i wchłaniania tłuszczu przyjmowanych w posiłkach. Aby za bardzo jej nie obciążać, zaleca się:

- spożywanie większej ilości, lecz mniejszych posiłków w ciągu dnia,
- zrezygnowanie z potraw smażonych na rzeczu gotowanych i duszonych,
- ograniczenie dziennej porcji tłuszczu,
- zmiana stosowanych produktów skrobiowych (pieczywo, makarony, ryże) na ich wersje pełnoziarniste,
- ograniczenie spożycia słodkich napojów, słodczy, produktów typu fast food, żywności wysoko przetworzonej oraz w czerwonego mięsa.



### Nie zapomnij o aktywności fizycznej

Właściwie dobrana aktywność fizyczna korzystnie wpłynie na stan Twojej wątroby. Regularne ćwiczenia pomogą zapobiegać odkładaniu się tłuszczu w wątrobie, umożliwiając jej poprawną pracę oraz zwiększą wrażliwość na insulinę. Tym samym przyczynią się do ogólnej poprawy wydajności metabolicznej całego organizmu.

Według aktualnych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego tygodniowe minimum aktywności zalecane dla utrzymania zdrowia to:

- 2 godz. 30 min. umiarkowanego wysiłku aerobowego (np. spokojna jazda na rowerze, szybki marsz),
- 1 godz. 15 min. intensywnego wysiłku aerobowego (np. bieganie, aerobik).

Jeżeli nigdy nie trenowałeś, a cierpisz na chorobę metaboliczną np. cukrzycę, masz nadciśnienie lub problemy z krążeniem, sercem czy nerkami, zapytaj swojego lekarza o bezpieczny dla Ciebie rodzaj aktywności.

**Uwaga:** Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować przejściowe zwiększenie wartości enzymów wątrobowych – unikaj intensywnego wysiłku przez 48 godzin przed pobraniem krwi.

## Twoja opinia jest dla nas ważna!

Nieustannie staramy się dostosować do Twoich potrzeb, dlatego prosimy Cię o podzielenie się swoimi uwagami.

Czy polecił(a)byś LabTest Checker swoim znajomym?

0 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Jeśli masz dodatkowe uwagi, wpisz je w polu poniżej (pole opcjonalne).

Wpisz swoje uwagi...

[Wyślij opinię](#)

## Zebrany wywiad

### Na co chorujesz?

Cukrzyca insulinoniezależna (E11)

### Jakie zażywasz leki?

Brak

### Podaj swoją płeć

Kobieta

### Podaj swój wiek w latach

54

### Podaj swój swój wzrost (cm)

165

### Podaj swoją wagę (kg)

55

### Czy występuje u Ciebie któryś z wymienionych objawów?

- utrata powyżej 10% masy ciała w ciągu ostatnich 6 miesięcy bez uchwytnej przyczyny: Nie wiem
- gorączka powyżej 38°C : Nie
- świąd skóry : Nie
- nudności i/lub wymioty Nie
- ból brzucha: Nie
- bardzo ciemne zabarwienie moczu: Nie
- bardzo jasne zabarwienie stolca: Nie
- krew w stolcu lub czarny smolisty stolec: Nie
- krwiste wymioty lub wymioty przypominające fusy od kawy: Nie
- nagłe zażółcenie skóry lub białkówek oczu: Nie

### Czy jesteś w ciąży?

Nie

### Czy rozpoznano u Ciebie chorobę wątroby (m.in. wirusowe zapalenie waroby, marskość wątroby, alkoholową chorobę wątroby)?

Nie wiem

### Czy wśród Twoich bliskich krewnych (rodziców, rodzeństwa, dzieci) występuje ktoreś z wymienionych schorzeń?

- choroba Wilsona: Nie
- hemochromatoza: Nie
- porfiria: Nie
- autoimmunologiczne zapalenie wątroby: Nie wiem
- niedobór alfa-1-antytroypsyny: Nie wiem

### Czy jesteś pod opieką hepatologa (lub specjalisty chorób wewnętrznych)?

Nie

### Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy miałś wykonywane USG jamy brzusznej?

Nie