

Vârsta biologică

30 ani
-13 ani

Vârsta cronologică

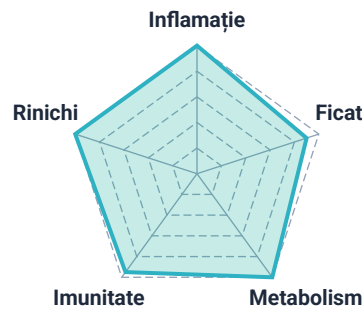
43 ani

Data recoltare

2026-06-18

Laborator

BIOCLINICA



PhenoAge este unul dintre cei mai studiați indicatori ai îmbătrânirii biologice și îți oferă o estimare a modului în care corpul tău resimte trecerea timpului.

Interpretarea AI de mai jos a analizelor are caracter strict informativ și educațional. Nu este destinată diagnosticării, prevenirii sau tratării vreunei afecțiuni și nu trebuie considerată un substitut pentru îngrijirea medicală profesională.

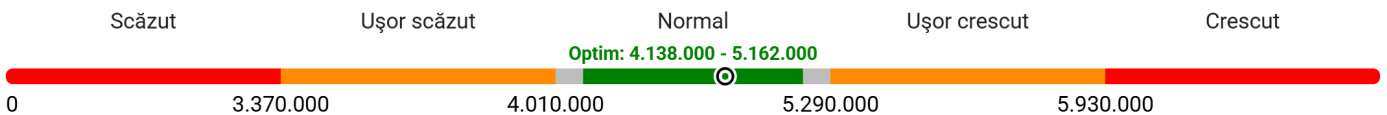
Hemogramă

Hematii

Număr de hematii (eritrocite)

4.800.000 /mm³

Optim



Hematiile transportă oxigenul în organism.

Hematiile (globulele roșii) conțin hemoglobină și sunt responsabile pentru transportul oxigenului de la plămâni către țesuturi. Un număr adecvat de hematii este esențial pentru oxigenarea corectă a organismului.

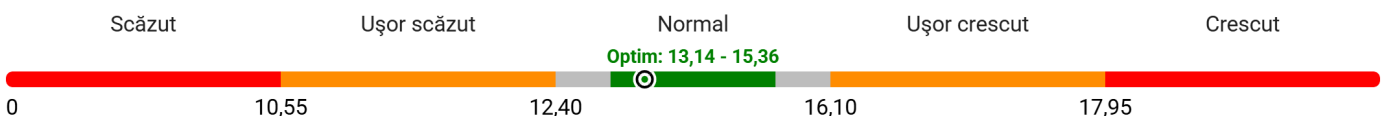
Hemogramă

Hemoglobină

Hemoglobină

13,6 g/dL

Optim



Proteina din hematii care transportă oxigenul.

Hemoglobina este proteina principală din globulele roșii care leagă oxigenul. Valorile acesteia indică capacitatea sângelui de a transporta oxigen către organe.

Utilizând acest serviciu, declarați că o faceți pe propria răspundere. Vitalos nu își asumă nicio responsabilitate pentru eventualele daune directe sau indirecte rezultate din utilizarea informațiilor furnizate în acest raport. De asemenea, nu suntem responsabili pentru erorile sau omisiunile care pot apărea în conținutul generat de modelul de inteligență artificială.



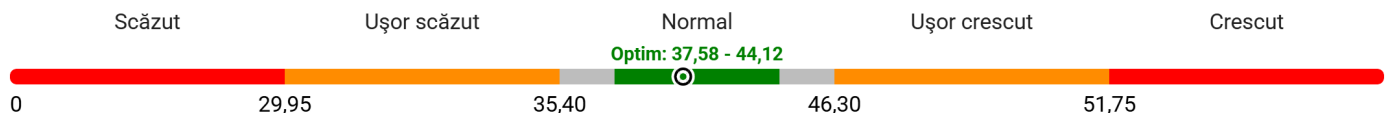
Hemogramă

Hematocrit

Hematocrit

40,3 %

Optim



Proporția volumului de sânge ocupat de hematii.

Hematocritul reprezintă procentul din volumul total de sânge ocupat de globulele roșii. Este un indicator al densității celulare a sângelui.

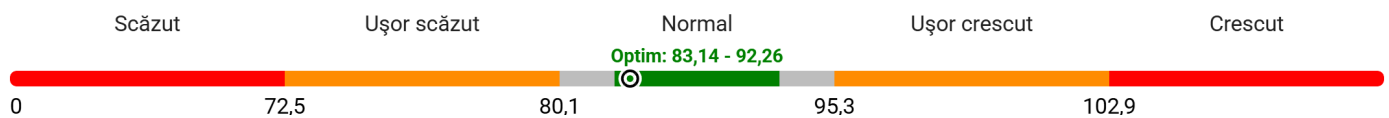
Hemogramă

MCV

Volumul eritrocitar mediu (MCV)

84 fL

Optim



Dimensiunea medie a hematiilor.

MCV măsoară volumul mediu al unei singure hematii. Este utilizat pentru a clasifica tipurile de anemie în funcție de mărimea celulelor.

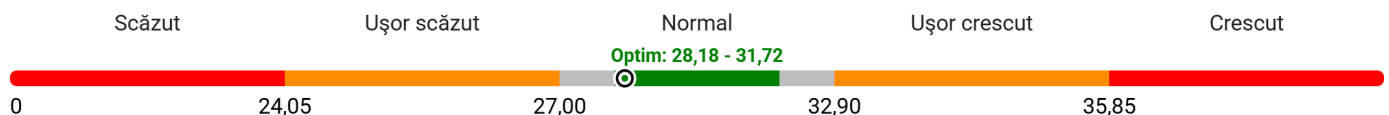
Hemogramă

MCH

Hemoglobina eritocitară medie (MCH)

28,4 pg

Optim

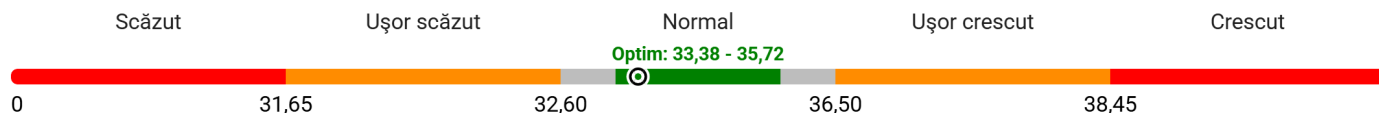


Cantitatea medie de hemoglobină per hematie.

MCH indică greutatea medie a hemoglobinei din fiecare globulă roșie.

MCHC

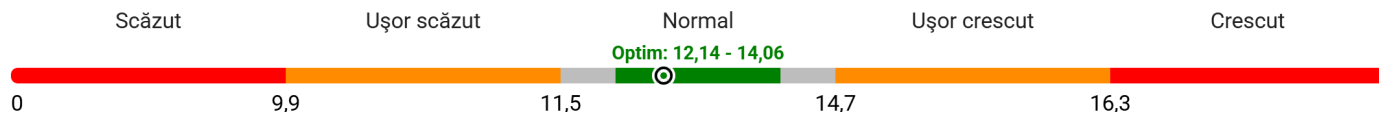
Concentrația medie de hemoglobină eritocitară (MCHC)

33,7 g/dL**Optim****Concentrația medie de hemoglobină într-un volum dat de hematii.**

MCHC măsoară concentrația de hemoglobină în interiorul hematiilor, reflectând gradul de colorare a acestora.

RDW

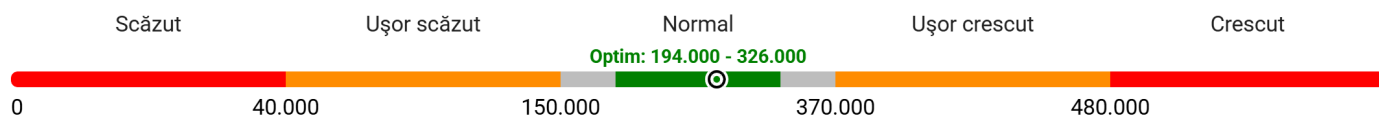
Lărgimea distribuției eritrocitare (RDW)

12,7 %**Optim****Variația dimensiunii hematiilor.**

RDW indică gradul de variație a dimensiunilor hematiilor (anizocitoză).

Trombocite

Număr de trombocite

275.000 /mm³**Optim****Celule implicate în procesul de coagulare.**

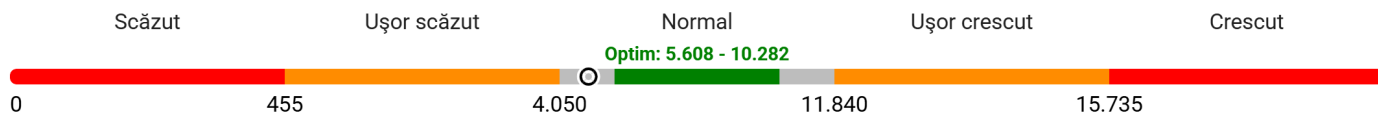
Trombocitele sunt esențiale pentru formarea cheagurilor de sânge și oprirea sângerărilor.

Leucocite

Număr de leucocite

4.870 /mm³

Normal

**Celule albe implicate în apărarea imunitară.**

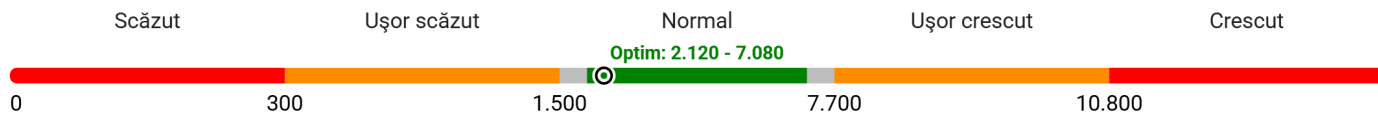
Leucocitele sunt componentele sistemului imunitar care combat infecțiile și inflamațiile.

Neutrofile

Neutrofile

2.500 /mm³

Optim

**Tip de leucocite care luptă împotriva bacteriilor.**

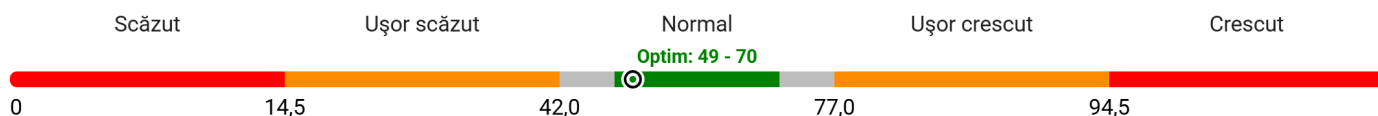
Neutrofilele sunt primele celule imunitare care intervin în cazul infecțiilor bacteriene.

Neutrofile (%)

Neutrofile (procent)

51,33 %

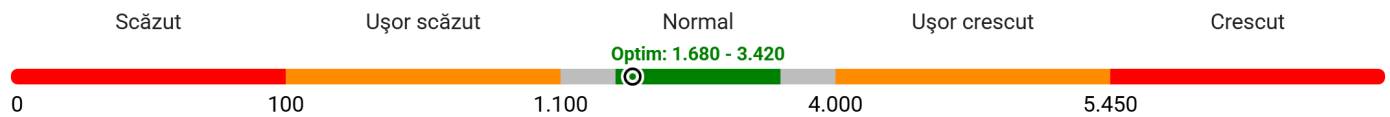
Optim

**Procentul de neutrofile din totalul leucocitelor.**

Reprezintă fracția de neutrofile în formula leucocitară.

Limfocite

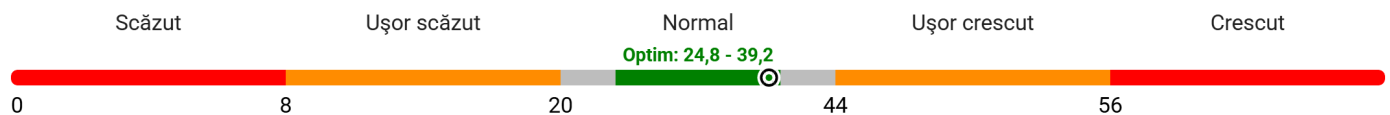
Limfocite

1.860 /mm³**Optim****Tip de leucocite implicate în imunitatea adaptativă.**

Limfocitele sunt esențiale pentru recunoașterea și eliminarea patogenilor specifici.

Limfocite (%)

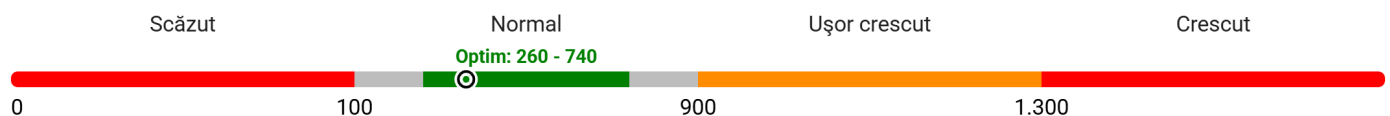
Limfocite (procent)

38,2 %**Optim****Procentul de limfocite din totalul leucocitelor.**

Reprezintă fracția de limfocite în formula leucocitară.

Monocite

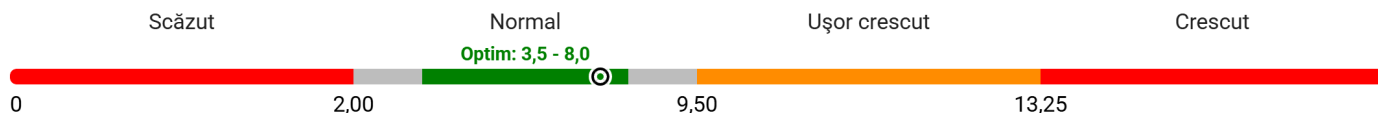
Monocite

360 /mm³**Optim****Leucocite implicate în fagocitoză.**

Monocitele sunt celule imunitare care se transformă în macrofage pentru a elimina resturile celulare și patogenii.

Monocite (%)

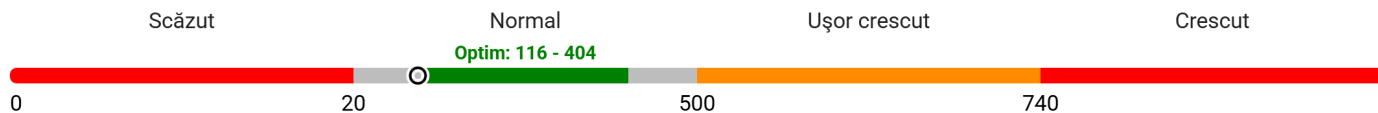
Monocite (procent)

7,39 %**Optim****Procentul de monocite din totalul leucocitelor.**

Reprezintă fracția de monocite în formula leucocitară.

Eozinofile

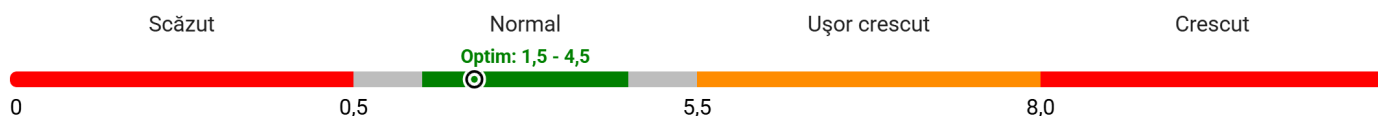
Eozinofile

110 /mm³**Normal****Leucocite implicate în răspunsul alergic și parazitar.**

Eozinofilele joacă un rol în reacțiile alergice și în lupta împotriva paraziților.

Eozinofile (%)

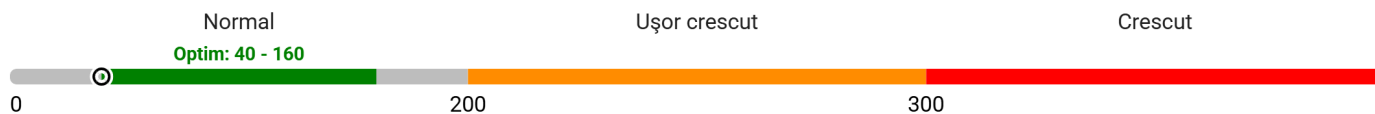
Eozinofile (procent)

2,26 %**Optim****Procentul de eozinofile din totalul leucocitelor.**

Reprezintă fracția de eozinofile în formula leucocitară.

Bazofile

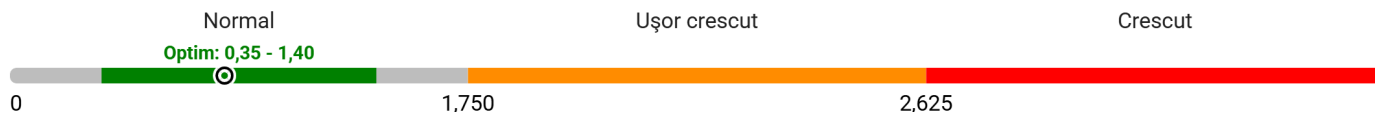
Bazofile

40 /mm³**Optim****Leucocite implicate în reacții inflamatorii.**

Bazofilele sunt implicate în eliberarea histaminei în timpul reacțiilor inflamatorii.

Bazofile (%)

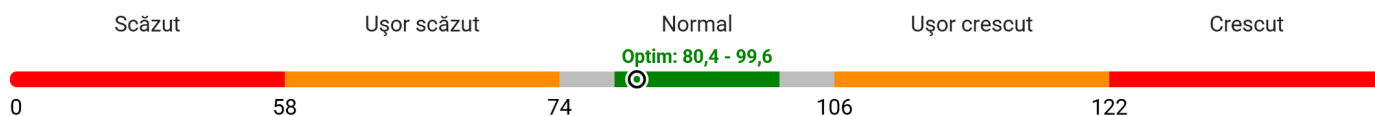
Bazofile (procent)

0,82 %**Optim****Procentul de bazofile din totalul leucocitelor.**

Reprezintă fracția de bazofile în formula leucocitară.

Glucoză

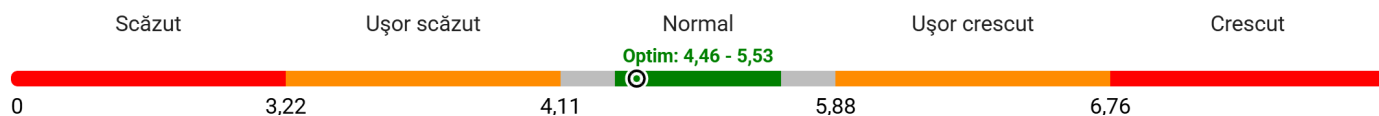
Glicemie

83 mg/dL**Optim****Nivelul zahărului din sânge.**

Glicemia măsoară concentrația de glucoză în sânge, fiind un indicator principal al metabolismului energetic.

Glucoză

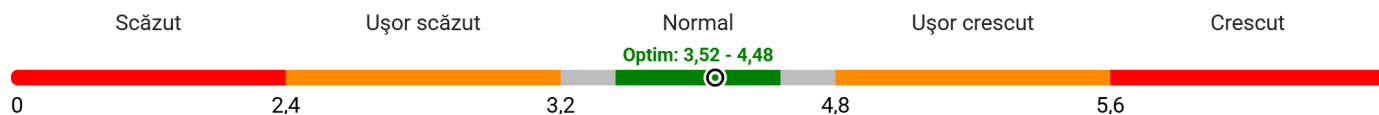
Glicemie (mmol/L)

4,6 mmol/L**Optim****Nivelul zahărului din sânge în unități molare.**

Glicemia exprimată în unități molare pentru monitorizarea metabolismului.

Albumină serică

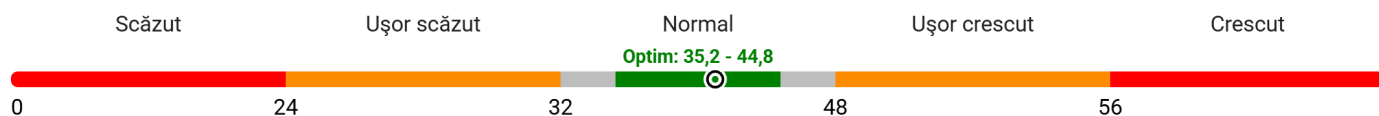
Albumină serică

4,1 g/dL**Optim****Proteină principală din plasmă.**

Albumina este produsă de ficat și menține presiunea osmotică a sângelui.

Albumină serică

Albumină serică (g/L)

41 g/L**Optim****Proteină principală din plasmă în g/L.**

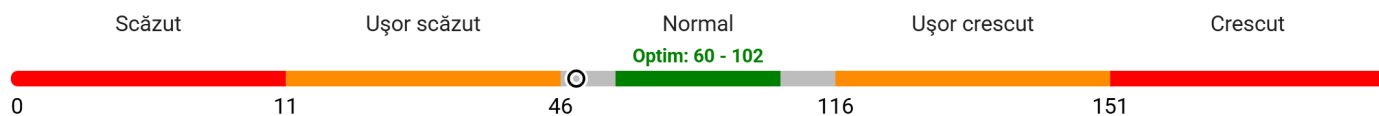
Albumina serică măsurată în grame pe litru.

Fosfataza alcalină totală

Fosfatază alcalină

50 U/L

Normal

**Enzimă asociată ficatului și oaselor.**

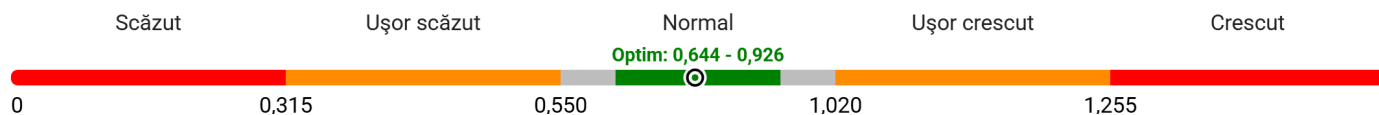
Fosfataza alcalină este o enzimă prezentă în mai multe țesuturi, fiind utilizată pentru evaluarea sănătății hepatice și osoase.

Creatinină serică

Creatinină serică

0,78 mg/dL

Optim

**Indicator al funcției renale.**

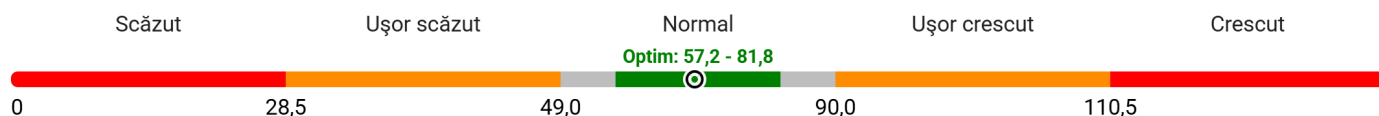
Creatinina este un produs de degradare musculară filtrat de rinichi. Nivelul său reflectă eficiența funcției renale.

Creatinină serică

Creatinină serică (μmol/L)

69 μmol/L

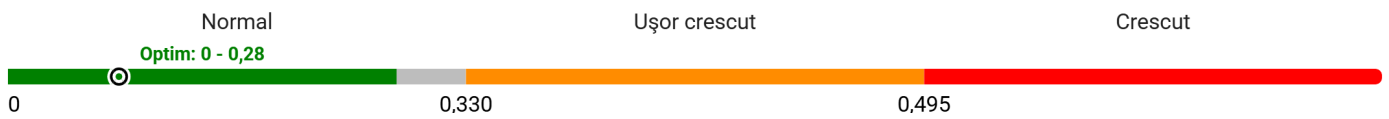
Optim

**Indicator al funcției renale în μmol/L.**

Creatinina serică măsurată în micromoli pe litru.

Proteina C reactivă

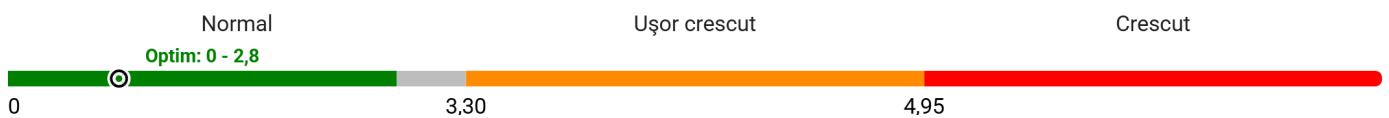
Proteina C reactivă (mg/dL)

0,08 mg/dL**Optim****Marker al inflamației sistemice.**

Proteina C reactivă (PCR) crește în prezența inflamației. Valoarea de referință este o limită superioară (≤ 0.33), ceea ce înseamnă că valorile mai mici sunt optime.

Proteina C reactivă

Proteina C reactivă (mg/L)

0,8 mg/L**Optim****Marker al inflamației sistemice în mg/L.**

PCR măsurată în miligrame pe litru pentru evaluarea stării inflamatorii.

Rezumat general al analizelor de sânge

- Analizele dumneavoastră generale de sânge, la vârsta de 43 de ani, arată o stare de bine excelentă. Nivelul de Hemoglobină de 13,6 g/dL și MCV de 84,0 fL indică faptul că sângele dumneavoastră transportă eficient oxigenul în corp, susținând un nivel bun de energie și vitalitate. Acest lucru sugerează că nutriția dumneavoastră este echilibrată și că organismul produce celule roșii sănătoase.
- Indicatorii cheie pentru metabolismul și funcția rinichilor dumneavoastră sunt în limite optime. Nivelul de Glucoză serică de 83 mg/dL (4,6 mmol/L) arată că organismul dumneavoastră gestionează foarte bine zahărul din sânge, contribuind la menținerea unui nivel constant de energie pe parcursul zilei și la o stare generală de bine. Acest lucru reflectă, de obicei, alegeri alimentare echilibrate.
- Indicatorul de inflamație, Proteina C reactivă (PCR), este de 0,80 mg/L, o valoare excelentă care sugerează că organismul dumneavoastră nu se confruntă cu inflamații semnificative. Aceasta este o veste bună pentru sănătatea cardiovasculară și reflectă, adesea, un stil de viață echilibrat, cu o bună gestionare a stresului și o alimentație antiinflamatoare.

Scopul și importanța analizei

- Aceste analize reprezintă o verificare importantă a stării dumneavoastră generale de sănătate, oferind o imagine clară a modului în care funcționează corpul dumneavoastră la 43 de ani. Ele stabilesc un punct de referință personal, un 'baseline', care vă va ajuta să monitorizați și să mențineți echilibrul și vitalitatea pe termen lung, prin alegeri conștiente de stil de viață.
- Aceste rezultate confirmă că sistemul dumneavoastră de producere a sângelui, ficatul (cu o Fosfatază alcalină de 50,0 U/L) și rinichii (cu o Creatinină de 0,78 mg/dL) funcționează excelent. Aceasta înseamnă că organismul dumneavoastră procesează eficient nutrienții, elimină toxinele și menține un echilibru intern bun, contribuind la o stare generală de sănătate robustă.
- Aceste analize sunt o bază excelentă pentru a vă continua parcursul spre o sănătate optimă. Ele confirmă o stare de bine actuală și ne oferă un punct de plecare solid pentru a discuta cum puteți menține și chiar îmbunătăți echilibrul nutrițional, nivelul de energie și vitalitatea prin alegeri conștiente de stil de viață.

Prezentare generală a stării de sănătate

- Sângele dumneavoastră este într-o stare excelentă! Numărul de celule roșii (Hematii 4,80 milioane/mm³) și caracteristicile acestora (MCV 84,0 fL, MCH 28,4 pg) arată că organismul dumneavoastră transportă eficient oxigenul, susținând un nivel optim de energie și vitalitate. Aceasta sugerează că aveți o nutriție echilibrată și nu există semne de deficiențe de fier sau vitamine esențiale.
- Rinichii dumneavoastră funcționează la capacitate optimă! Nivelul de Creatinină serică de 0,78 mg/dL și rata de filtrare glomerulară estimată (eGFR) de peste 90 mL/min/1,73m² arată că aceștia își îndeplinesc eficient rolul de filtrare și curățare a organismului. Acest lucru este esențial pentru menținerea vitalității și a echilibrului intern, fiind un indicator al unei bune hidratări și al unui stil de viață sănătos.
- Ficatul dumneavoastră și sistemul imunitar sunt în echilibru. Nivelul de Fosfatază alcalină de 50,0 U/L și Proteina C reactivă (PCR) de 0,80 mg/L indică faptul că ficatul funcționează bine în procesele de detoxifiere și digestie, iar sistemul dumneavoastră imunitar este calm și eficient. Aceste rezultate reflectă o bună gestionare a stresului și o alimentație care susține sănătatea generală.

Constatări cheie și implicațiile acestora

- Sistemul dumneavoastră imunitar este puternic și echilibrat! Numărul total de celule albe (Leucocite 4.870/mm³) și proporția diferitelor tipuri (Neutrofile 51,33%, Limfocite 38,2%) arată că organismul dumneavoastră este bine pregătit să facă față provocărilor cotidiene, fără semne de infecții sau inflamații active. Acest lucru este un indicator al unui stil de viață care susține o bună imunitate, incluzând somn odihnitor și o gestionare eficientă a stresului.
- Nivelul glicemiei de 83 mg/dL indică o bună gestionare a zahărului în sânge, ceea ce susține un nivel stabil de energie pe parcursul zilei. Menținerea acestui echilibru prin alegeri alimentare sănătoase și activitate fizică regulată este o strategie excelentă pentru bunăstarea pe termen lung.
- Numărul trombocitelor, de 275.000/mm³, este în limite normale, ceea ce înseamnă că organismul dumneavoastră are o capacitate bună de a gestiona sângerările minore și de a se vindeca eficient. Aceasta contribuie la o stare generală de bine.

Analiza tendințelor și modelelor de sănătate

- Toate valorile analizate se încadrează în limitele optime, indicând un echilibru intern solid al organismului. Aceasta reflectă o stare generală bună de sănătate și susține nivelurile de energie cotidiană.
- Indicele RDW de 12,7% și nivelul hemoglobinei sugerează că globulele roșii au o dimensiune uniformă și transportă oxigenul eficient. Acest lucru este un semn bun al unei nutriții adecvate și contribuie la vitalitatea și energia dumneavoastră.
- Valorile albuminei de 4,1 g/dL și ale creatininei de 0,78 mg/dL indică o bună stare nutrițională și o funcționare eficientă a rinichilor. Aceste aspecte sunt fundamentale pentru menținerea echilibrului intern al corpului și pentru o stare generală de bine la vârsta de 43 de ani.

Corelații între rezultatele testelor

- Nivelul glicemiei de 83 mg/dL și valoarea PCR de 0,80 mg/L sugerează un echilibru metabolic bun și o inflamație redusă în corp. Aceasta contribuie la o gestionare eficientă a energiei și la o bună sensibilitate a organismului la insulină, aspecte cheie pentru vitalitatea cotidiană.
- Numărul de limfocite de 1.860/mm³ și ceilalți parametri ai celulelor albe din sânge indică un sistem imunitar celular robust. Aceasta înseamnă că organismul dumneavoastră este bine echipat pentru a face față provocărilor zilnice și a menține o stare bună de sănătate.
- Valorile normale ale fosfatazei alcaline și creatininei indică o bună funcționare a organelor cheie implicate în procesele de curățare și eliminare a toxinelor din corp. Acest lucru susține o stare generală de sănătate solidă și vitalitate.

Identificarea riscurilor potențiale pentru sănătate

- Cu o valoare a PCR de 0,80 mg/L, riscul dumneavoastră cardiovascular este considerat foarte scăzut. Acest lucru este un indicator pozitiv pentru sănătatea inimii și a vaselor de sânge, susținând o abordare echilibrată a stilului de viață prin mișcare, nutriție și gestionarea stresului.
- Nivelul glicemiei a jeun de 83 mg/dL este sub pragul de 100 mg/dL pentru prediabet, ceea ce indică un risc minim de a dezvolta diabet zaharat de tip 2. Aceasta reflectă o bună gestionare a zahărului în sânge și susține un nivel stabil de energie, încurajând continuarea unui stil de viață activ și a unei alimentații echilibrate.
- Sistemele dumneavoastră de detoxifiere și filtrare ale organismului (ficatul și rinichii) funcționează optim, ceea ce contribuie la o stare generală bună de energie și vitalitate.

Explicații ale percentilelor

- Nivelul dumneavoastră de zahăr din sânge, de 83 mg/dL, se aliniază perfect cu media pentru persoanele de vârstă și sexul dumneavoastră. Acest lucru indică un echilibru excelent al glicemiei, esențial pentru o energie constantă și o bună sănătate metabolică.
- Nivelul dumneavoastră de Proteina C reactivă, de 0,80 mg/L, indică un nivel foarte scăzut de inflamație în corp. Acest lucru este un semn bun pentru energia dumneavoastră cotidiană și capacitatea de recuperare.
- Valoarea hemoglobinei de 13,6 g/dL este la un nivel excelent, ceea ce înseamnă că organismul dumneavoastră transportă eficient oxigenul către celule. Acest lucru contribuie la menținerea unui nivel bun de energie și vitalitate.

Recomandări medicale bazate pe rezultate

- În acest moment, nu este nevoie de medicamente, deoarece toate valorile analizelor dumneavoastră se încadrează în limitele considerate sănătoase. Acesta este un indicator pozitiv al stării dumneavoastră generale de bine.
- Pentru a vă asigura că mențineți această stare bună de sănătate, este o idee bună să continuați să monitorizați acești indicatori anual, ca parte a rutinei dumneavoastră de wellness.
- Nu este necesar să consultați medici specialiști în acest moment, deoarece analizele nu indică nicio problemă de sănătate specifică.

Sugestii privind stilul de viață și dieta

- Continuați să vă hrăniți corpul cu o dietă echilibrată, plină de fructe, legume, cereale integrale și surse de proteine slabe. Aceasta este o bază solidă pentru a vă menține nivelul de energie și vitalitatea.
- Mențineți-vă corpul în mișcare prin activitate fizică regulată, cum ar fi cel puțin 150 de minute de exerciții moderate pe săptămână. Acest lucru este esențial pentru a vă susține inima, metabolismul și pentru a vă menține un nivel optim de energie.
- Asigurați-vă că beți suficientă apă și că găsiți modalități eficiente de a gestiona stresul. Aceste obiceiuri sunt fundamentale pentru a menține echilibrul intern al corpului și pentru a vă susține starea de bine pe termen lung.

Teste și proceduri de urmărire sugerate

- Este o practică bună să repetați aceste analize de bază peste aproximativ 12 luni, ca o verificare proactivă a stării dumneavoastră de sănătate și a progresului în menținerea stilului de viață echilibrat.
- Pentru o înțelegere mai aprofundată a sănătății inimii dumneavoastră pe viitor, puteți discuta cu medicul despre efectuarea unui profil lipidic complet, care include colesterolul total, LDL, HDL și trigliceridele. Acestea oferă informații suplimentare despre cum nutriția și stilul de viață vă influențează sănătatea cardiovasculară.
- Momentan, nu sunt necesare alte verificări sau proceduri, ceea ce indică o stare generală bună de echilibru.

Trimitere la specialiști dacă este necesar

- Nu există indicii care să necesite consulturi cu alți specialiști în acest moment, sugerând că sistemele corpului tău funcționează armonios.
- Dacă observi schimbări în modul în care te simți sau apar simptome noi, este o idee bună să discuți cu medicul tău de familie pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă și a menține echilibrul stării tale de bine.
- Nu există semne care să sugereze necesitatea unor evaluări suplimentare pentru sistemul hormonal, sănătatea ficatului sau a inimii, ceea ce este un indicator pozitiv al funcționării lor optime.

Rezumatul constatărilor

- Analizele tale arată un profil excelent, fără semne de dezechilibre la nivelul sângelui, metabolismului, funcției renale sau proceselor inflamatorii, ceea ce susține o stare robustă de sănătate și energie cotidiană.
- Starea ta de sănătate este una optimă, toți indicatorii analizați confirmând că organismul tău funcționează corect și eficient, contribuind la vitalitatea ta generală.
- Nu există preocupări imediate pentru sănătatea ta. Recomandarea principală este să continui cu alegerile tale actuale de stil de viață, care par să susțină foarte bine starea ta de bine.

Recomandări finale și pași următori

- Continuă să îți menții stilul de viață actual, deoarece acesta contribuie semnificativ la o stare de sănătate excelentă și la o bună energie zilnică.
- Pentru a menține această stare bună de sănătate, este util să programezi o verificare de rutină peste aproximativ 12 luni, pentru a monitoriza preventiv indicatorii cheie ai stării tale de bine.
- În acest moment, nu sunt necesare intervenții medicale suplimentare sau modificări majore ale stilului tău de viață, ceea ce este un semn bun al echilibrului tău general.

