SAADI AKADEEMIA

Бесплатное руководство · Воспаление

Может ли в твоём организме тлеть скрытое воспаление?

10 вопросов о факторах, связанных с воспалением низкой интенсивности.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Образовательный материал · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

САМОТЕСТИРОВАНИЕ

Может ли в твоём организме тлеть скрытое воспаление?

Воспаление низкой интенсивности не вызывает боли, но связано со многими хроническими заболеваниями. Тест показывает, какие факторы могут его поддерживать.

Для каждого вопроса выбери один ответ, который лучше всего описывает тебя за последний месяц. Запиши баллы и в конце сложи их. Это займёт около 5 минут.

Вопрос	0 баллов	1 балл	2 балла
1. Превышает ли окружность вашей талии половину вашего роста?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
2. Ешь ли ты ультрапереработанные продукты (готовые блюда, чипсы, булочки)?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Каждый день
3. Сколько раз в неделю ты ешь рыбу, овощи и бобовые?	☐ Часто	☐ Иногда	☐ Редко
4. Спишь ли ты менее 6 часов?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто
5. Ты куришь?	☐ Нет	☐ Раньше	☐ Да
6. Двигаешься ли ты менее 30 минут в день?	☐ Нет	☐ Иногда	☐ Да
7. Бывает ли у тебя скованность или боль в суставах без травмы?	☐ Нет	☐ Иногда	☐ Часто
8. Часто ли у тебя бывают жалобы на пищеварение?	☐ Нет	☐ Иногда	☐ Часто
9. Был ли у тебя повышен hs-CRP?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
10. Находишься ли ты в состоянии длительного стресса?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РЕЗУЛЬТАТ

О чём говорят твои баллы

Сложи баллы за все ответы. Тест не является диагнозом — он помогает заметить, на какую тему стоит обратить внимание и что обсудить со своим врачом.

Баллы	Что это в целом означает
0–6	Факторов, поддерживающих воспаление, мало.
7–13	Есть несколько факторов. Обрати внимание на питание, сон и движение — это первые направления для изменений.
14–20	Факторов много. Обсуди с врачом измерение hs-CRP и показателей обмена веществ.

Если у тебя есть жалобы, которые мешают повседневной жизни, или ты принимаешь лекарства, обсуди результат со своим семейным врачом. Академия — это образовательная платформа, которая не даёт персональных медицинских рекомендаций.

Перечитай статью: saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/poletik

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Острое и низкоинтенсивное воспаление

Острое воспаление — это защита организма: покраснение, боль, повышение температуры, а затем выздоровление. Низкоинтенсивное воспаление протекает незаметно и длительно — оно не вызывает боли, но в исследованиях связано с заболеваниями сердца, диабетом 2 типа и другими хроническими заболеваниями.

Источник	Как поддерживает воспаление
Жир на животе	Жировая ткань вырабатывает провоспалительные сигнальные вещества.
Ультрапереработанные продукты	Мало клетчатки, много добавленного сахара и переработанных жиров.
Недостаток сна	Повышает показатели воспаления.
Курение	Повреждает стенку сосудов.
Малоподвижный образ жизни	Работа мышц уменьшает воспаление.
Хронический стресс	Влияет на баланс иммунной системы.
Воспаление дёсен и другие хронические воспалительные процессы	Постоянный небольшой очаг воспаления.

hs-CRP — чувствительный показатель воспаления. Он повышается и при простуде, поэтому измерение повторяют после выздоровления.

Научного консенсуса относительно оптимальных значений нет — они основаны на отдельных исследованиях. В лаборатории действуют референсные значения.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 недели на пути к образу жизни, снижающему воспаление

Неделя	На чём сосредоточиться	Что делать
1	Цвета на тарелке	Каждый день овощи или ягоды как минимум 3 разных цветов.
2	Рыба и бобовые	Рыба 2 раза в неделю, бобовые 2–3 раза в неделю.
3	Движение	Каждый день не менее 30 минут; 2 раза в неделю — силовая тренировка.
4	Сон и стресс	7–9 часов сна, ежедневное 5-минутное дыхательное упражнение.

Таблица замен

Вместо	Попробуй
Белый хлеб	Цельнозерновой хлеб, ржаной хлеб
Подсолнечное масло для жарки	Оливковое или рапсовое масло
Сладкие напитки	Вода, травяной чай, газированная вода с лимоном
Переработанное мясо	Рыба, курица, бобовые
Десерт каждый день	Ягоды и тёмный шоколад время от времени

Бесплатное руководство «Воспаление» содержит таблицу замен и лист наблюдения за самочувствием на 3 дня: saadiacademy.ee/tasuta-materjalid

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

АНАЛИЗЫ

Что обсудить с семейным врачом

Показатель	Почему это важно
hs-CRP	Показатель низкоинтенсивного воспаления.
Глюкоза, HbA1c, HOMA-IR	Обмен веществ и воспаление тесно связаны.
Липиды	Воспаление и здоровье сосудов.
Ферритин	Повышается также при воспалении — результат интерпретирует врач.
Витамин D	Связан с работой иммунной системы.

Пищевые добавки (омега-3, куркумин и др.) не заменяют изменения образа жизни. Обсудите их применение с врачом, особенно если вы принимаете препараты, разжижающие кровь.

Если вы принимаете лекарства или у вас есть хроническое заболевание, предварительно обсудите изменения со своим врачом.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РАБОЧИЙ ЛИСТ

Мифы и лист наблюдений на 7 дней

Миф	Что говорит наука
«Воспаление всегда сопровождается болью».	Низкоинтенсивное воспаление обычно протекает незаметно.
«Один суперпродукт решит всё».	Важен общий характер питания.
«Все жиры вызывают воспаление».	Оливковое масло и жиры, содержащиеся в рыбе, поддерживают здоровье.
«Важно только питание».	Сон, движение и стресс влияют не меньше.

День	Овощи (количество цветов)	Физическая активность (мин)	Сон (h)	Ультрапереработанный (да/нет)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Ainevahetuse Kood — 8-недельный курс: saadiacademy.ee/kursused

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Изучи тему глубже в Академии

Бесплатное руководство «Воспаление» содержит таблицу замен и 3-дневный лист наблюдения за самочувствием.

Шаг	Что это	Где найти
Бесплатные материалы	Практические руководства с рабочими листами: сахар в крови, сон, блуждающий нерв, воспаление, анализы.	/tasuta-materjalid
Вебинары	По одной теме за раз, с вопросами и ответами.	/veebinarid
Клуб доктора Саади	Каждый месяц — видеолекция, протокол и прямой эфир. Сообщество в Facebook.	/klubi
Ainevahetuse Kood	8-недельный основной курс для понимания обмена веществ и составления плана на каждый день.	/kursused
Книга	«Veresuhkru ohtlikud saladused» (издательство Varrak).	varrak.ee

Вопросы: kursused@synage.ee. Ответим при первой возможности. Все статьи: saadiacademy.ee/artiklid. © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.