

Какие анализы сдать при белых пятнах на коже

Чек-лист: что проверить в первую очередь, чтобы не лечиться наугад

Зачем этот чек-лист? Если у вас появились белые пятна — анализа «на витилиго» не существует. Но есть показатели, которые показывают *дефициты и сопутствующие состояния*, мешающие коже восстанавливаться. Сдайте их — и вы будете действовать по фактам, а не по догадкам.

Шаг 1. Обязательный минимум (6 показателей)

Показатель	Норма	Зачем нужен
25(ОН)D — витамин D	50-100 нмоль/л	Иммуномодулятор, защищает меланоциты
Ферритин	30-150 мкг/л (оптимум >50)	Запасы железа, нужны для синтеза пигмента
Медь в сыворотке	12-25 мкмоль/л	Кофактор тирозиназы — без неё нет меланина
Цинк в сыворотке	11-18 мкмоль/л	Антиоксидантная защита + иммунитет
ТТГ	0,4-4,2 мМЕ/л (оптимум <2,5)	Функция щитовидной железы
АТ-ТПО	<35 МЕ/мл	Маркер аутоиммунного тиреоидита (Хашимото)

Шаг 2. Расширенный профиль (по показаниям)

- ☐ **Витамин B12 и фолиевая кислота** — при усталости, веганстве, анемии в анамнезе
- ☐ **Общий анализ крови** — исключить анемию
- ☐ **СОЭ и С-реактивный белок** — если пятна активно растут
- ☐ **Т3 и Т4 свободные** — если ТТГ отклонён
- ☐ **УЗИ щитовидной железы** — если повышены антитела
- ☐ **Антитела к глютену (тТГ IgA)** — при проблемах с ЖКТ

Шаг 3. Как подготовиться к сдаче

- ☐ Кровь сдают утром, натощак (8–12 часов без еды)
- ☐ За сутки — без алкоголя и тяжёлой физической нагрузки
- ☐ Витамин D и железо — не сдавать сразу после курса добавок
- ☐ Взять с собой список вопросов для врача

Важно: интерпретировать анализы должен врач. Один показатель на границе нормы — не повод для паники. Не начинайте приём добавок «наугад»: цинк и медь конкурируют, и неверная дозировка усугубит дефицит.

Шаг 4. Что делать с результатами

1. **Показать анализы дерматологу** (и эндокринологу — при отклонениях ТТГ/АТ-ТПО).
2. **Восполнять дефициты адресно:** один дефицит — один препарат.
3. **Не отменять поддерживающий уход**, даже когда дефициты закрыты.
4. **Контрольный анализ** — через 3–4 месяца коррекции.

Красные флаги — к врачу без промедления

- ☐ Пятна быстро растут или появляются новые каждую неделю
- ☐ Появились симметрично на обеих сторонах тела
- ☐ Есть выпадение волос, резкое изменение веса, постоянная усталость
- ☐ Пятно чешется, шелушится или болит (не типично для витилиго)
- ☐ Есть онемение кожи в зоне пятна
- ☐ У ребёнка — пятна «листом» с изменением цвета волос

Правила, которые работают всегда

- ☐ **SPF 50+** на пятна и открытые участки — каждый день, круглый год
- ☐ **Не мазать пятна наугад** — ни гормонами, ни йодом, ни чистотелом до диагноза
- ☐ **Не загорать «чтобы сравнялось»** — контраст только вырастет
- ☐ **Фото раз в месяц** с линейкой, при одном освещении
- ☐ **Дерматолог с лампой Вуда** — минимум раз в полгода

Помните: белые пятна — не приговор. С ними живут, их стабилизируют, а иногда и частично восстанавливают пигмент. Главное — не действовать вслепую.

Нужна помощь с разбором анализов и подбором поддержки?
Напишите нам — подскажем по вашей ситуации.

 **Узнать больше и получить скидку -15% → @stopvitiligo**

 **Записаться на консультацию → @vitiligo**

Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию врача. Индивидуальный результат может отличаться.

© SamDoctor · Чешская продукция Vitilemna / StopVitiligo