

Jak przygotować się do badania?

Badanie nie wymaga specjalnego przygotowania.



krw do badania można pobrać o dowolnej porze dnia,



nie trzeba być na czczo, bezpośrednio przed badaniem warto unikać bardzo obfitych i tłustych posiłków,



przez 24 godziny przed pobraniem krwi należy zrezygnować z intensywnego wysiłku fizycznego.



Najszybciej w aplikacji

Odbierz swoje wyniki w aplikacji

Zeskanuj kod QR, pobierz aplikację i miej swoje wyniki zawsze pod ręką



Zeskanuj i pobierz



Wyniki w telefonie



Historia badań w jednym miejscu



Powiadomienia o gotowych wynikach

Uwaga:

Informacje zawarte w niniejszej ulotce mają charakter wyłącznie poglądowy oraz edukacyjny i nie mogą stanowić podstawy do podejmowania decyzji dotyczących podjęcia lub niepodjęcia leczenia lub innych procedur medycznych. Interpretacji wyników badań powinien dokonywać lekarz.

wersja 1/2026



Dowiedz się więcej.
Wejdź na www.diag.pl



Poznaj kondycję swojego organizmu

suPAR – marker przewlekłego stanu zapalnego

Diagnostyka+

Czym jest suPAR?

suPAR (rozpuszczalny receptor aktywatora plazminogenu typu urokinazy) to marker, który odzwierciedla stopień aktywacji układu odpornościowego. Badanie pomaga ocenić, czy w organizmie może utrzymywać się przewlekły stan zapalny. Dostarcza także dodatkowych informacji o ogólnej kondycji organizmu, tempie starzenia i pozwala monitorować zmiany zachodzące w czasie, np. po zmianie diety, zwiększeniu aktywności fizycznej, redukcji masy ciała czy rzuceniu palenia. U osób z chorobami przewlekłymi może stanowić cenne uzupełnienie oceny stanu zdrowia.



Dlaczego przewlekły stan zapalny jest szkodliwy?

Przewlekły stan zapalny to długotrwała aktywacja układu odpornościowego, która może przebiegać bez charakterystycznych objawów. Coraz więcej badań wskazuje, że jest on jednym z mechanizmów związanych z procesem starzenia organizmu (tzw. inflammaging) oraz rozwojem wielu chorób przewlekłych.

Długotrwałe utrzymujący się stan zapalny może:

- + zaburzać funkcjonowanie mitochondriów
 - „centrów energetycznych” komórek,
- + ograniczać zdolność komórek i tkanek do regeneracji,
- + przyspieszać proces starzenia,
- + nasilać stres oksydacyjny, który sprzyja uszkodzeniom komórek.

Najczęstsze przyczyny przewlekłego stanu zapalnego?

Przewlekły stan zapalny zwykle nie ma jednej przyczyny. Najczęściej jest wynikiem działania wielu czynników jednocześnie, takich jak:

- 

nieprawidłowa dieta i nadmierna masa ciała,
- 

przebyte lub nawracające infekcje,
- 

mała aktywność fizyczna,
- 

choroby przewlekłe (m.in. cukrzyca, choroby serca, nerek, choroby autoimmunologiczne),
- 

przewlekły stres,
- 

zanieczyszczenie środowiska i inne czynniki środowiskowe.
- 

niedobór snu,
- 

palenie tytoniu i nadmierne spożycie alkoholu,

Długotrwałe oddziaływanie tych czynników może prowadzić do utrzymywania się zwiększonej aktywacji układu odpornościowego i przewlekłego stanu zapalnego.

Objawy przewlekłego stanu zapalnego

Do najczęściej zgłaszanych objawów należą:

- + przewlekłe zmęczenie i spadek energii,
- + bóle mięśni i stawów,
- + częste infekcje lub obniżona odporność,
- + problemy skórne,
- + dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego,
- + trudności z koncentracją.

Przewlekły stan zapalny może również rozwijać się bez wyraźnych objawów przez wiele lat.

Dla kogo jest badanie suPAR?

Jeśli dotyczą Cię przyczyny przewlekłego stanu zapalnego i obserwujesz u siebie objawy, które mogą mu towarzyszyć, badanie suPAR może być właśnie dla Ciebie. Badanie może być również dobrym wyborem, jeśli chcesz monitorować kondycję swojego organizmu oraz procesy związane z tempem starzenia.

Co oznacza wynik?

Wynik badania określa stężenie markera suPAR we krwi.

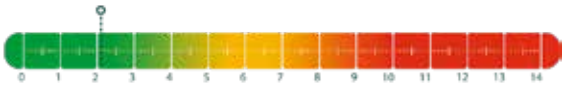
Podwyższone stężenie suPAR może wskazywać na wyższy wiek biologiczny w porównaniu z wiekiem chronologicznym i może sugerować, że kondycja organizmu odbiega od tej oczekiwanej dla wieku chronologicznego.

Prawidłowe stężenie suPAR może wskazywać na wiek biologiczny zbliżony do wieku chronologicznego, może sugerować dobrą kondycję organizmu.

Wynik badania uzupełnia obszerny raport z oceną wieku biologicznego pacjenta oraz zalecenia dotyczące wpływu zmian stylu życia na stężenie suPAR.

Interpretacja wyniku zawsze powinna uwzględniać wiek, stan zdrowia, występujące objawy, choroby współistniejące oraz wyniki innych badań laboratoryjnych.

Wynik



Interpretacja Twojego tempa starzenia się i wieku biologicznego.

stężenie suPAR level (ng/ml)	wiek biologiczny	tempo starzenia się
2.1	42	1.2
niskie ryzyko		
● niskie ● umiarkowane ● wysokie		

Dlaczego warto badać suPAR?

- 

1. Ocena kondycji organizmu
Uzupełnia ocenę zdrowia i dostarcza informacji o przewlekłej aktywacji układu odpornościowego.
- 

2. Identyfikacja podwyższonego ryzyka
Pomaga zidentyfikować osoby, u których występuje większe ryzyko rozwoju chorób przewlekłych oraz szybsze starzenie biologiczne.
- 

3. Monitorowanie zmian w czasie
Powtarzane badania suPAR wykonywane w podobnych warunkach pomagają obserwować zmiany w organizmie oraz oceniać efekty leczenia i stylu życia.