

LISTA PODSTAWOWYCH BADAŃ* - do wykonania przed konsultacją

Na 7 dni przed badaniami proszę odstawić wszystkie suplementy (stałe leki bez zmian)

- morfologia z rozmazem
- CRP, OB
- glukoza
- insulina
- ferrytyna
- żelazo
- kwas foliowy
- witamina B12
- TSH, ft3, ft4
- ALT, AST, ALP
- cały lipidogram
- witamina D3
- kreatynina, mocznik, eGFR

- badanie moczu z osadem

*Jeśli wykonywałaś/eś takie badania w przeciągu ostatnich 6 miesięcy to nie ma potrzeby powtarzania. Lista dotyczy kobiet i mężczyzn.

BADANIA HORMONALNE (kobiety)

→ szczególnie jeśli są problemy z cyklem i staraniami o ciążę

3-5 dzień cyklu

(1 dzień cyklu = pierwszy dzień krwawienia)

- LF, FSH
- estradiol
- prolaktyna
- testosteron całkowity

7-10 dni

po spodziewanej owulacji

(jeśli nie wiesz kiedy masz owulację to może być 7 dni przed miesiączką)

- progesteron
- estradiol

BADANIA HORMONALNE (mężczyźni)

- LF, FSH
- estradiol
- prolaktyna
- testosteron całkowity
- testosteron wolny
- SHBG

HIGIENA BADAŃ

Przyjdź na badania na czczo - ostatni posiłek zjedz wieczorem dnia poprzedniego. Od pobrania krwi powinno minąć minimum 12 godzin bez spożywania posiłków.

Pamiętaj o nawodnieniu - po przebudzeniu wypij szklankę wody źródlanej. Po nocnym poście krew może być bardziej zagęszczona, co może wpływać na wyniki niektórych badań. Odpowiednie nawodnienie może również ułatwić samo pobranie krwi.

Nie zmieniaj specjalnie swojej diety - w dniach poprzedzających badania jedz tak, jak robisz to na co dzień. Nie wprowadzaj nagle restrykcji, nie ograniczaj słodczy, jedynie wieczorem przed badaniami zjedz lżejszą kolację. 2-3 dni przed pobraniem krwi zrezygnuj również z alkoholu.

Zrezygnuj z intensywnego treningu - min. 24 godziny przed pobraniem krwi warto powstrzymać się od intensywnego wysiłku fizycznego.

Nie wykonuj badań w trakcie infekcji - jeśli jesteś przeziębiona, chora lub niedawno przeszłaś infekcję, przelóż badania. Po zakończeniu infekcji warto odczekać minimum 7 dni.

Zadbaj o odpowiednią ilość snu - przed badaniami postaraj się przespać 7-8 godzin. Dobrze przespana noc jest szczególnie istotna przy oznaczaniu hormonów. Po wstaniu jak najszybciej udaj się do laboratorium, nie czekaj do południa.

Wykonaj badania jak najwcześniej - hormony, w tym hormony tarczycy, najlepiej oznaczać w godzinach porannych - optymalnie między 8:00 a 10:00, a maksymalnie do około 10:00. Ich wydzielanie podlega rytmowi dobowemu, który ma znaczenie również przy interpretacji wyników.

PROLAKTYNA - badanie tego hormonu wymaga odpowiedniego przygotowania:

- przez około 3 dni przed badaniem powstrzymaj się od aktywności seksualnej oraz stymulacji okolic intymnych;
- na 2 dni przed badaniem unikaj intensywnego wysiłku fizycznego i postaraj się ograniczyć sytuacje stresowe,
- przed badaniem odpocznij 10-15 minut w poczekalni.

BADANIE MOCZU

Aby próbka była odpowiednio przygotowana do analizy, zadbaj o prawidłowy sposób jej pobrania:

Przygotuj_jalowy_pojemnik - mocz należy pobrać do specjalnego, jałowego pojemnika przeznaczonego do badań laboratoryjnych.

Zadbaj_o_higienę_przed_pobranie próbki - przed oddaniem moczu dokładnie umyj okolice ujścia cewki moczowej wodą, a następnie osusz je jednorazowym ręcznikiem.

Pobierz mocz ze środkowego strumienia - pierwszą porcję moczu oddaj do toalety. Następnie, bez przerywania strumienia, pobierz próbkę do przygotowanego pojemnika. Końcową część moczu również oddaj do toalety.

Nie potrzebujesz dużej ilości moczu - do wykonania badania zazwyczaj wystarczy około 50 ml próbki. Nie napelniaj pojemnika do pełna.

Dostarcz próbkę możliwie szybko - po pobraniu moczu najlepiej jak najszybciej przekazać próbkę do laboratorium. Jeśli nie jest to możliwe od razu, przechowuj ją w lodówce do czasu dostarczenia.