

Polecane badania:

- Morfologia pełna z rozmazem ręcznym
- OB, CRP
- żelazo, ferrytyna
- witamina B12, kwas foliowy
- AST, ALT, GGTP, ALP, bilirubina
- TSH, FT₃, FT₄
- glukoza, insulina
- lipidogram
- kreatynina, kwas moczowy, mocznik, eGFR
- elektrolity
- witamina D₃ (badanie to: 25OHD₃)
- Homocysteina
- badanie moczu z osadem
- badanie kału na resztki pokarmowe

Lista jest dość długa, jednak większość z tych badań lekarz może wypisać na NFZ (poza witaminą D₃, homocysteiną, FT₃, FT₄, insuliną).

Gdyby lista była zbyt długa lub ze względów finansowych nie byłoby możliwe, by wykonać wszystkie badania, można do mnie napisać i podpowiem co będzie najważniejsze – na instagramie, mailu lub za pomocą formularza dostępnego na mojej stronie głównej 😊

Przygotowanie do badań:

- Ostatni posiłek przed badaniami powinien być spożyty 12 godzin wcześniej i powinien być lekki, np. ryż z warzywami duszonymi na niewielkiej ilości oliwy/ zupa warzywna
- W dniu poprzedzającym badanie warto unikać dużych ilości węglowodanów i tłuszczu, przetworzonego jedzenia oraz dużych zmian w diecie
- Badania najlepiej wykonywać w godzinach 7.00–9.00
- Unikać alkoholu minimum 5 dni przed badaniem
- Dwa dni wcześniej najlepiej zrezygnować z ciężkich treningów czy intensywnego wysiłku fizycznego, gorących kąpiel, sauny, masażu, współżycia
- Badanie powinno być wykonane po dobrze przespanej nocy
- Przed badaniem odstawić suplementy, szczególnie B-Complex/ Biotynę/ Witaminę D3 (7 dni przed badaniem), pozostałe suplementy, w tym zioła 3–5 dni przed badaniem
- W dniu badania należy być na czczo, wypić 1–2 szklanki wody źródlanej niegazowanej (nie mineralnej), nie żuć gumy, nie palić papierosów, unikać sytuacji stresowych
- Bezpośrednio przed badaniem, usiąść na poczekalni chociaż na 15 minut, by uspokoić organizm,
- Unikać badań w trakcie i bezpośrednio po miesiączce.

Przygotowanie do badania moczu:

- Wykonując badania moczu, wieczorem należy unikać współżycia, by nie doszło do zanieczyszczenia próbki śluzem,
- przed pobraniem próbki przemyć lekko okolice pochwy letnią wodą bez dodatku mydła/ żelu do higieny intymnej,
- mocz należy pobrać ze środkowego strumienia, pierwszy strumień oddać do toalety,
- po pobraniu moczu, należy dostarczyć go maksymalnie do 2 godzin do laboratorium
- nie wykonuj badań w trakcie miesiączki.

Przygotowanie do badania kału:

- przed badaniem nie powinno się zmieniać radykalnie diety,
- kał nie może być zanieczyszczony moczem, wodą z toalety, papierem toaletowym,
- kał oddaj do jałowego pojemniczka zakupionego w aptece i wypełnij go w $\frac{1}{3}$ objętości,
- nie wykonuj badań w trakcie miesiączki.