



FizjoMindBody

Aleksandra Machelska

Podstawowy panel badań: (Proszę o zapoznanie się najpierw z plikiem: PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ)

- Morfologia krwi z rozmazem
- OB oraz CRP
- Lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
- Panel tarczycowy: TSH, fT3, fT4, aTPO, aTG
- Próby wątrobowe: AST, ALT, GGTP + fosfataza alkaliczna (zasadowa)
- Bilirubina całkowita
- Kreatynina, eGFR, mocznik, kwas moczowy
- Elektrolity: sód, potas, chlorki, wapń zjonizowany, magnez (najlepiej w erytrocytach)
- Glukoza na czczo, insulina na czczo, hemoglobina glikowana
- Witamina D3
- Witamina B12, kwas foliowy, homocysteina
- Żelazo oraz ferrytyna
- Kortyzol
- Badanie ogólne moczu
- Badanie ogólne kału z oceną resztek pokarmowych
- Ige całkowite
- ASO (jeśli występują problemy z migdałkami, częste bóle gardła, szумы uszne, ból ucha, problemy z zatokami)

Warto sprawdzić pakiety promocyjne np. w Alabsport, Diagnostyka, Synevo

**BADANIE MOCZU:

1. Należy zaopatrzyć się w dostępny w aptece jednorazowy pojemnik jałowy. Rodzaj pojemnika ma kluczowe znaczenie w przypadku badań bakteriologicznych np. posiew moczu.
2. Na dzień przed badaniem nie uprawiamy seksu i nie dotykamy miejsc intymnych. Dodatkowo miesiączka również nie jest dobrym momentem na badania (jakikolwiek). W trakcie krwawienia menstruacyjnego oraz na 3-4 dni przed i po powinniśmy wstrzymać się z wykonywaniem badań moczu. Na 3 dni przed badaniem nie stosuj środków do higieny intymnej.
3. Dzień przed badaniem nie spożywaj alkoholu i napojów energetyzujących.
4. Bezpośrednio przed oddaniem moczu do pojemnika, umyj cewkę moczową letnią wodą i wytrzyj jednorazowym ręcznikiem. Nie wolno używać w tym celu płynów do higieny intymnej oraz mydła. Nie pij wody przed oddaniem próbki.
5. Materiałem do badania powinien być poranny mocz, oddany ze **środkowego strumienia** cewki moczowej. Nie oddajemy od razu do pojemnika pierwszego strumienia. Pierwszą część moczu oddajemy do toalety. **Do badań potrzebujemy środkowej części.**
6. Do pojemniczka oddajemy około 50 ml moczu. Nie napełniamy go pod korek.

7. Próbkę jak najszybciej dostarczamy do laboratorium. W razie potrzeby przechowujemy chwilę w lodówce.
-

****BADANIE OGÓLNE KAŁU Z RESZTKAMI POKARMOWYMI:**

1. Pobieramy próbkę z jednego wypróżnienia najlepiej porannego i pobieramy fragment ze **środk**a stolca. **Wypełniamy ½ pojemnika.** Przed wypróżnieniem najpierw robimy siku, jeśli czujemy taką potrzebę.
2. Ważne, żeby stolec nie dotykał muszli klozetowej- nie chcemy styczności z dodatkowymi bakteriami. Najlepiej oddać stolec na folię spożywczą i jak najszybciej pobrać próbkę.
3. Próbkę szczelnie zamkniętą trzymamy w lodówce do czasu zaniesienia do laboratorium. Zanosimy próbkę najszybciej jak to możliwe.

