



BADANIA LABORATORYJNE



MOYADIET

HONORATA MRUK-MAZURKIEWICZ

PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ

Przed samym badaniem

1. Badaj się **rano na czczo**:

- **10-12** godzin przed ostatnim posiłkiem
- Mniej więcej **7:00-9:00** (staraj się zachować stały czas badania)
- W nocy i przed badaniem nie pij soków, kawy, herbaty, napojów (jedynie czystą wodę)
- Przed badaniem nie żuj gumy do żucia i nie jedz cukierków

2. Po przyjeździe na miejsce **usiądź i odpocznij** chociaż 10-15 minut, zanim przystąpisz do pobrania krwi.

3. W dni przed badaniem **jedz tak jak zwykle**, kolację zjedz bardziej lekkostrawną (taką, żeby nie zalegała na żołądku).

4. Dzień wcześniej i w dniu badania **nie uprawiaj intensywnego sportu**.

5. W dniu badania **nie pal** papierosów.

6. Postaraj się **wyspać i nie stresować** badaniem.

7. Morfologii, żelaza i ferrytyny **nie badaj w trakcie miesiączki i zaraz po niej**.

8. Jeśli zażywasz **lewotyroksynę**, przyjmij ją dopiero po pobraniu krwi.

W przypadku innych leków skonsultuj się z lekarzem.

PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ

O to zadbaj wcześniej

1. Przez co najmniej **3 dni** przed badaniem **nie pij alkoholu**.
2. Przez **tydzień** przed planowanymi badaniami **nie bierz suplementów**, które zawierają badane witaminy (np. witamina D).
3. W przypadku badania **TSH** przez **14 dni** przed badaniem **nie suplementuj biotyny** (zwróć uwagę na suplementy na włosy i paznokcie).

ZALECANE BADANIA LABORATORYJNE

Przed pierwszą konsultacją

- morfologia krwi z rozmazem
- poziom glukozy i insuliny na czczo
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL i TG)
- panel wątrobowy (ALAT, ASPAT, GGTP)
- kwas moczowy
- kreatynina
- CRP
- TSH
- badanie ogólne moczu
- witamina 25(OH)D3
 - opcjonalna, ale jeśli masz możliwość - pomoże nam dobrze dobrać dawkę

Badanie dodatkowe

- pomiar ciśnienia krwi
 - możesz wykonać u lekarza, w aptece lub w domu
 - usiądź, odetchnij kilka razy i się zrelaksuj. Połóż lewą rękę nieruchomo na stole i zmierz w niej ciśnienie

PAMIĘTAJ O

Na przyszłość

- samobadaniu piersi (w przypadku kobiet)
- samobadaniu jąder (w przypadku mężczyzn)
- ginekologu (w przypadku kobiet)
 - USG ginekologicznym (dopochwowym)
 - USG piersi (lub mammografii)
 - cytologii
- urologu po 40 roku życia (w przypadku mężczyzn)
- stomatologu - przeglądzie stomatologicznym
- dermatologu - obserwacji pieprzyków i znamion
- okuliście
 - badaniu wzroku
 - badaniu dna oka
 - pomiarze ciśnienia śródgałkowego



BADANIA DOSTĘPNE NA NFZ

Skierowanie od lekarza ogólnego

- morfologia krwi z rozmazem
- poziom glukozy na czczo
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL i TG)
- panel wątrobowy (ALAT, ASPAT, GGTP)
- kwas moczowy
- kreatynina
- CRP
- TSH
- badanie ogólne moczu

Tu znajdziesz aktualną listę badań, które możesz wykonać na NFZ

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/podstawowa-opieka-zdrowotna/>

