

Lista badań i przygotowanie

Podstawowe badania krwi, które proponuję wykonać przed konsultacją:

- glukoza i insulina na czczo (jeśli robiłaś kiedykolwiek krzywą cukrową/insulinową to również mi prześlij)
- morfologia z rozmazem
- panel tarczycowy: TSH, ft3, ft4 (jeśli masz Hashimoto to warto wykonać również antyTPO i antyTG) – jeśli posiadasz wynik USG tarczycy z opisem to należy go dołączyć
- lipidogram (cholesterol całkowity, cholesterol LDL, cholesterol HDL, trójglicerydy)
- próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, GGTP)
- kreatynina, badanie ogólne moczu z osadem
- witamina D metabolit 25(OH)
- żelazo i ferrytyna
- wit. B12 i kwas foliowy (w szczególności, jeśli jesteś wegetarianką)

Dodatkowo przy problemach z trądzikiem:

- LH, FSH, estradiol- 3-4 dzień cyklu
- androstendion, testosteron wolny, DHEA-S, SHBG- 3-4 dzień cyklu
- progesteron, estradiol, prolaktyna – na 7 dni przed spodziewaną miesiączką
- homocysteina
- **1 dzień cyklu liczymy od pierwszego dnia miesiączki (nie badamy w trakcie przyjmowania antykoncepcji)**

Dodatkowo jeśli masz problemy trawienne (przewlekłe zaparcia, wzdęcia, bóle brzucha, zgaga):

- badanie ogólne kału z oceną resztek pokarmowych
- Helicobacter antygen z kału

Wyniki nie mogą być starsze niż 5 miesięcy, w innym przypadku trzeba je powtórzyć. Jest to minimum, które wymagam przed rozpoczęciem współpracy. W niektórych przypadkach polecam szerszą diagnostykę. Jeżeli będzie taka potrzeba to po konsultacji wstępnej zostanie przesłana lista badań rozszerzonych, które warto wykonać.

Skontaktuj się ze mną mailowo, a prześlę Ci zniżkę na powyższe badania: karolinaeng.collab@gmail.com

Przygotowanie do badań (!)

Odpowiednia higiena badań, czyli przygotowanie przed diagnostyką pozwoli na zmniejszenie prawdopodobieństwa błędnych wyników. Zastosuj się do poniższych wskazówek:

1. Zachowaj min. 12-godzinną przerwę pomiędzy posiłkiem a badaniem. Zjedz na kolację lekki posiłek typu sałatka czy zupa, które nie są tłuste, aby nie zaburzyć wyników lipidogramu. Unikaj w tym posiłku nabiału oraz produktów bogatych w cukier.
2. Bądź na czczo. Nie pij żadnych napojów innych niż woda, kawa, herbata – to wszystko odpada w dniu badania. Dodatkowo na kilka dni przed badaniem odstaw alkohol i inne używki. Przed badaniem możesz wypić szklankę wody.

3. Na badanie wybierz się z samego rana, najlepiej w godz. 7-9. Wydzielanie hormonów np. kortyzolu, czy TSH jest zależne od pory dnia, dlatego jest to bardzo ważne.
4. Staraj się nie stresować przed badaniem (stres może mocno zaburzyć niektóre wyniki!), nie zarywaj nocy, wyśpij się, a także dzień wcześniej nie wykonuj treningów. Chyba że regularnie trenujesz – wtedy nie wprowadzaj zmian, tylko utrzymuj taką aktywność jak zawsze.
5. W dniu badania odstaw leki (**jeśli jest to możliwe, zapytaj o to wcześniej swojego lekarza**) i przyjmij je dopiero po badaniu. Jeśli bierzesz Euthyrox lub Letrox to należy odstawić lek przed badaniem (chyba, że lekarz zalecił inaczej to daj mi o tym znać). Dodatkowo na 5-7 dni przed badaniem odstaw **wszystkie suplementy i zioła**.
6. W przypadku badania **prolaktyny** nie należy pobierać krwi po badaniu ginekologicznym, stosunku dnia wcześniejszego, stresujących sytuacjach lub stymulacji gruczołu sutkowego (np. po karmieniu piersią).
7. Badanie w kierunku **Helicobacter antygen z kału** należy wykonać nie wcześniej niż po dwóch tygodniach od odstawienia leków IPP, antybiotyków, antagonistów receptora H2 lub preparatów bizmutu.
8. Przy pobieraniu kału ważne, aby pobrany materiał pochodził z 2-3 różnych miejsc tej samej porcji kału.