

## **Przygotowanie do badań analitycznych w NZOZ DIAGMED**

Ważnym czynnikiem, mającym wpływ na jak największą wiarygodność badań z krwi, odpowiednie przygotowanie się do badań tzn. :

1) krew na wszelakie badania, powinna być, pobrana na czczo ( przynajmniej 12 h bez jedzenia i picia – chyba że zwykłej wody niegazowanej, dnia poprzedzającego pobranie krwi), z rana ( max do godziny 10-11), osoba badana powinna być w miarę wypoczęta, bez wcześniejszego, jakiegokolwiek, wysiłku fizycznego ( bardzo ważne przy badaniu na CK), oraz zdrowa (jakikolwiek stan przeziębienia wpływa na niemiarodajny, wysoki, wynik oznaczenia ferrytyny z krwi),

2) mocz powinien być pobrany z rana, tuż po przebudzeniu – oddajemy tzn nasz „pierwszy mocz” po przebudzeniu, pierwszą część oddajemy do toalety i tzw.” środkowy strumień” oddajemy do pojemnika kupionego w aptece (może być do połowy objętości pojemnika na mocz), szczelnie zakręcamy, podpisujemy markerem w domu albo w przychodni (imię, nazwisko, data urodzenia) Przez 12 godzin przed oddaniem moczu nie należy przyjmować żadnych płynów i pokarmów. Bezpośrednio przed pobraniem moczu należy wykonać poranną toaletę- podmycie zewnętrznych dróg moczowych.

3) można poczytać na temat badań dla biegaczy ( celowo nie piszę szczegółowo o każdym oznaczonym z krwi parametrze i badaniu, bo wszystko jest w necie i nie chcę tego powielać– co oznacza dany parametr i jak je wstępnie interpretować na strona w miarę sprawdzonych stronach www:

<https://www.runners-world.pl/zdrowie/Biegacz-pod-kontrola-badania-ktore-musisz-zrobic,5022,3>

<https://treningbiegacza.pl/biegasz-wykonaj-niezbedne-badania-lekarskie>

<https://www.damianparol.com/badania-krwi-1/> i <https://www.damianparol.com/badania-krwi-2/>

- chyba najbardziej „rzetelne” z internetowych opracowań, bo dietetyka z tytułem doktora, napisane w miarę treściwie i prostym językiem:)

Istnieje możliwość podglądu i odebrania wyników online – szczegóły przy rejestracji na badania.

W razie jakichkolwiek pytań odnośnie interpretacji wyników badań z krwi, po ich otrzymaniu, można skonsultować się doraźnie z diagnostami laboratoryjnymi, jednak najlepiej wybrać się do lekarza po dalsze wskazówki, jeśli oczywiście któryś z oznaczanych parametrów nie będzie się mieścił w zalecanej normie.

<http://www.diagmed.info.pl/>

