

# Zalecane badania diagnostyczne przed konsultacją

## Badania podstawowe

Wykonaj je, jeśli jesteś względnie zdrowy lub jeśli rozszerzona diagnostykę masz już za sobą, a wyniki są nie starsze niż 6 miesięcy.

Pamiętaj, że badania zawsze można później rozszerzyć. To jest pakiet **minimum**.

- morfologia krwi z rozmazem
- glukoza na czczo
- insulina na czczo
- lipidogram pełny
- TSH, ft4, ft3
- panel wątrobowy (ALAT, ASPAT, fosfataza zasadowa, GGTP, bilirubina)
- homocysteina
- ferrytyna
- kwas moczowy
- kreatynina, eGFR
- hsCRP
- witamina 25(OH)D3
- amylaza

## Badania rozszerzone

Wykonaj je, jeśli Twój stan zdrowia wymaga większej analizy oraz jeśli zmagasz się z jednostkami chorobowymi, a nigdy wcześniej nie wykonywano szerzej diagnostyki.

- morfologia krwi z rozmazem
- glukoza na czczo
- insulina na czczo
- lipidogram pełny
- TSH, ft4, ft3, **anty-TPO, anty-TG** + usg tarczycy (opcjonalnie)
- panel wątrobowy (ALAT, ASPAT, fosfataza zasadowa, GGTP, bilirubina)
- homocysteina
- **witamina B12 (lub kwas metylomalonowy z moczu), kwas foliowy**
- ferrytyna, **żelazo, TIBC, UIBC** (szczególnie przy historii anemii)
- kwas moczowy, **mocznik**
- kreatynina, eGFR

- hsCRP
- witamina 25(OH)D3
- amylaza
- badanie ogólne moczu

---

## Badania dla osób z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego

- badania podstawowe krwi (z listy wyżej)
- kalprotektyna z kału
- alfa-1-antytrypsyna z kału
- B-defensyny z kału
- sIgA z kału (w przypadku nawracających infekcji, problemów z odpornością śluzówkową, astmą, alergiami)
- test oddechowy wodorowo-metanowy (w przypadku podejrzenia SIBO)
- test ORGANIX GASTRO (pośredni test dysbiozy z moczu; w przypadku podejrzenia SIBO i/lub zaburzeń mikrobiomu jelitowego)
- ogólne badanie kału (stopień strawności, pH itp.)
- test kału na pasożyty (w przypadku historii z eozynofilią w przeszłości oraz przy podejrzeniu pasożytów)
- gastroscopia, kolonoskopia („świeże” lub z historii medycznej)

## Jak przygotować się do badań?

Stosowne przygotowanie do wykonania badań laboratoryjnych jest nieodzownym elementem prawidłowej interpretacji wyników badań i dalszego monitorowania zdrowia pacjenta.

---

### A. BADANIE KRWI

- Na pobranie krwi należy zgłosić się w godzinach porannych, tj. pomiędzy godziną 7:00 i 10:00, najlepiej po dobrze przespanej nocy. Powinna to być pierwsza czynność do zrobienia w danym dniu.
- W chwili pobrania krwi, pacjent powinien być „na czczo”, tzn. Minimum 12 godzin po spożyciu ostatniego posiłku. Należy zwrócić uwagę, aby posiłek ten nie obfitował w tłuste i/lub bardzo słodkie potrawy/napoje (w tym np. kakao, czy kawę z mlekiem). W czasie 12 godzin poprzedzających pobranie krwi, pacjent powinien spożywać umiarkowane ilości płynów (najlepiej niesłodzoną wodę). W dniu pobrania, w czasie niedługim przed planowaną godziną

pobrania, wskazane jest spożycie szklanki wody przegotowanej.

- Na dobę poprzedzającą badania, pacjent powinien unikać nadmiernego, niezwykłego dla siebie wysiłku fizycznego.
- Bezpośrednio przed pobraniem (po przybyciu do placówki laboratorium), pacjent powinien odpocząć około 15 minut w pozycji siedzącej.
- Co najmniej dwa dni przed planowanym wykonaniem badań laboratoryjnych krwi, pacjent powinien zrezygnować ze spożywania alkoholu.
- Przez tydzień/dwa tygodnie przed wykonaniem badań, nie należy zmieniać swoich zasad żywieniowych, np. stosować specyficzną diety i suplementów diety.

---

## **B. BADANIE MOCZU**

Przy wykonywaniu badania ogólnego moczu najwyższą wartość diagnostyczną przypisuje się porannej próbce moczu, oddanej tuż po nocnym spoczynku trwającym co najmniej 8 godzin, co najmniej 4 godziny po ostatnim oddaniu moczu. Ten rodzaj próbki jest rekomendowany do wykonywania rutynowego ogólnego badania moczu i posiewu.