

# Zalecane badania diagnostyczne przed konsultacją

## Badania podstawowe

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

## Jak przygotować się do badań?

Stosowne przygotowanie do wykonania badań laboratoryjnych jest kluczowe dla właściwej interpretacji.

### 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 specyficznej 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.