

JAK CZĘSTO I JAKIE BADANIA DIAGNOSTYCZNE WARTO WYKONAĆ



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BADAŃ



DR KATARZYNA DEREŃ

**Jestem psychodietetykiem oraz naukowcem.
Do zdrowia moich podopiecznych podchodzę
holistycznie.
Pracuję w nurcie dietetyki klinicznej.**

Zapraszam Cię, do zapoznania się z informacjami jakie badania diagnostyczne warto wykonać profilaktycznie oraz z jaką częstotliwością, aby zadbać o swoje zdrowie.

Badania najlepiej wykonaj po konsultacji z lekarzem lub innym specjalistą, aby wiedzieć które będą dla Ciebie wskazane.

W tym materiale przedstawiam proponowaną przeze mnie listę badań.

**Zapraszam Cię na mój instagram:
dr_katarzyna.deren**

**oraz stronę internetową
<https://katarzynaderen.pl>**



KONTROLNE BADANIA PODSTAWOWE

Stan uzębienia - najlepiej co pół roku - brak kontroli i nieleczone **ubytki prowadzą do przewlekłych stanów zapalnych** organizmu (usunąć kamień, wyleczyć ubytki, sprawdzić leczenie kanałowe, usunąć amalgamaty)

Badania, które wykonujemy minimum raz w roku:

- Morfologia z rozmazem
- Mocz z osadem
- OB, CRP
- TSH, ft3, ft4, antyTPO, antyTG (jeśli nie było nigdy wykonane to usg tarczycy - kolejne wg wskazań lekarza)
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy)
- Glukoza i insulina na czczo
- Kortyzol
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- 25OHD3

KONTROLNE BADANIA PODSTAWOWE WERSJA ROZSZERZONA

**BADANIA KTÓRE WYKONUJEMY RAZ W ROKU,
ŁĄCZNIE Z WERSJĄ BADAŃ PODSTAWOWYCH.**

- Elektrolity (zwłaszcza sód, potas - kluczowe znaczenie dla równowagi elektrolitowej istotnej dla pracy serca)
- Homocysteina
- HbA1c, C-peptyd (krzywa insulinowa i glukozowa - min 3 punktowe)
- DHEA-SO₄ (w niektórych laboratoriach oznaczone jako DHEA-s), ACTH
- Witamina B12
- Kwas foliowy

W niektórych przypadkach:

- IgE całkowite

KONTROLNE BADANIA PODSTAWOWE WERSJA ROZSZERZONA

**BADANIA KTÓRE WYKONUJEMY RAZ
W ROKU, ŁĄCZNIE Z WERSJĄ BADAŃ
PODSTAWOWYCH.**

DLA KOBIET

HORMONY

(w przypadku występowania miesiączki)

10-13 dzień cyklu

- Estradiol
- LH, FHS
- Androstendion
- Testosteron wolny

W 21 dniu cyklu

- Prolaktyna
- Progesteron

**przy braku miesiączki w
dowolnym dniu**

DLA MĘŻCZYŹN

HORMONY

- Estradiol
- LH
- FHS
- Androstendion
- Testosteron wolny
i całkowity
- Prolaktyna
- Progesteron

KONTROLNE BADANIA DLA KOBIET

Przy stosowaniu tabletek antykoncepcyjnych:

- ginekolog co pół roku - USG przezpochwowe, ciśnienie krwi,
 - raz w roku: próby wątrobowe, sprawdzić stężenie cholesterolu i poziomy glukozy we krwi
-

- **Ogólne badanie ginekologiczne** - raz w roku + cytologia (gdy wynik jest prawidłowy co 2 lata)
 - **Badanie piersi** - między 6. a 8. dniem cyklu
 - **USG piersi** po 25 roku życia koniecznie - dalej według wskazań lekarza - zazwyczaj co 2 lata
 - **USG przezpochwowe** (zazwyczaj co 2 lata)
-

Kobita 50+

- Badanie densytometryczne (gęstość kości) - raz na 10 lat
- Gastroskopia - raz na 5 lat
- Kolonoskopia (badanie endoskopowe jelita grubego) raz na 5 lat

KONTROLNE BADANIA DLA MĘŻCZYŹN

Rak jąder - przeważnie jest niebolesny, dlatego jego wykrycie zależy głównie, od tego jak często przeprowadzamy badania.

- **Samobadanie jąder raz w miesiącu** - sprawdzamy czy jądra nie zwiększyły objętości, czy nie są bolesne, czy nie ma wyczuwalnych guzków, czy nie ma pełności i ciężkości w mosznie, czy jądro nie jest twarde, czy nie pogłębia się asymetria jąder
 - **Badanie lekarskie jąder co roku** - najlepiej USG
-

Mężczyzna 40+

- **Kontrola prostaty** za pomocą badania per rectum - co roku.
 - **Krew utajona w kale po 45 r.ż.** - co rok
-

Mężczyzna 50+

- **Marker raka prostaty** - PSA wolny i całkowity - co roku
- **Badanie densytometryczne** (gęstość kości) - raz na 10 lat
- **Gastroskopia** - raz na 5 lat
- **Kolonoskopia** (badanie endoskopowe jelita grubego) raz na 5 lat

HIGIENA BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH



To bardzo ważna część tego materiału, nieodpowiednie przygotowanie do badań może być skutkiem fałszywego alarmu dotyczącego Twojego zdrowia i złej interpretacji wyników przez specjalistę.

HIGIENA BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH

BADANIA KRWI

- **Krew pobieramy rano** najlepiej między godziną **7:00-8:00**.
- **Krew pobieramy na czczo**, ostatni posiłek lekkostrawny **12-14 h.** przed pobraniem krwi (**pijemy wodę do czasu kiedy nie pójdziemy spać**, niskozmineralizowaną).
- Rano możesz wypić małą szklanekę wody niskozmineralizowanej.
- **Sen** - na badanie idziemy po całonocnym wypoczynku, **7-8h snu**.
- **Unikaj dużego wysiłku fizycznego przez ok. 24 h** przed pobraniem krwi (chyba, że jesteś sportowcem).
- Bezpośrednio przed pobraniem krwi odpocznij - ok. 15 min. w pozycji siedzącej.
- **Leki** - jeżeli przyjmujesz na stałe skonsultuj z lekarzem czy nie będą wpływać na wynik badań i **czy istnieje możliwość przyjęcia ich po badaniu**.
- **Zachowaj dotychczasową dietę**, nie wykonuj badań w okresie głodzenia, spożywania obfitych posiłków.
- **Używki** - kawa, alkohol, papierosy itp. - **ogranicz na 2-3 dni** przed badaniem.
- **Nie wykonuj badania w trakcie miesiączki**, 2 dni przed i po menstruacji.
- Pobieranie krwi niemowlakowi i małemu dziecku, dopuszczalny jest lekki posiłek - wyjątek jeśli oznaczamy **stężenie glukozy - bez posiłku**.
- **Suplementy oraz probiotyki odstawić na 4-7 dni** przed badaniem.
- **Po zakończonej antybiotykoterapii lub infekcji** (bez antybiotyku) **odczekać minimum dwa tygodnie** przed wykonaniem badań.

HIGIENA BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH

BADANIE MOCZU

- Przyjmujemy fizjologiczną ilość płynów, stosujemy umiarkowaną, zwyczajną dietę.
- **Unikamy nadmiernego wysiłku fizycznego** - może spowodować pojawienia się w moczu lub zwiększenie stężenia białka i ciał ketonowych.
- **Powstrzymujemy się od stosunków płciowych** w dobie poprzedzającej badanie.
- **Mocz pobieramy bezpośrednio po spoczynku nocnym** (pierwszy poranny), wcześniej dokładnie myjemy okolice cewki moczowej ciepłą wodą bez środków myjących i dezynfekujących.
- Mocz do analizy pobieramy do specjalnie przeznaczonego pojemnika jednorazowego, najlepiej jałowego, który kupimy w aptece.
- **Mocz pobieramy ze środkowego strumienia** tzn. pierwszą część moczu oddajemy do toalety, następnie łapiemy mocz do pojemnika, i resztą znów oddajemy to toalety.
- Unikamy badania w okresie 2 dni poprzedzających menstruację, w trakcie i do 2 dni po jej zakończeniu.

**Próbkę moczu należy dostarczyć jak najszybciej do laboratorium.
Do 2 godzin gdy próbka przechowywana jest w temperaturze pokojowej, do 4 godzin gdy przechowywana jest w temperaturze 2-8 °C .**

HIGIENA BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH

TEST OBCIĄŻENIA GLUKOZĄ*

- **Badania wykonujemy na czczo** (kobiety w ciąży mogą spożyć lekki dobrze zbilansowany posiłek).
- **Badanie trwa ok. 2 godzin i ten czas spędzamy w poczekalni Punktu Pobrań.** Wykluczone jest opuszczanie Punktu Pobrań w celu np. zakupów, spaceru itp., ponieważ związany z tym wysiłek (praca mięśni) wpływa na zafałszowanie wyniku badań.
- **W trakcie badania nie spożywamy posiłków, nie przyjmujemy płynów, nie palimy papierosów.**
- Test polega na **minimum trzykrotnym* pobraniu krwi i oznaczeniu w próbkach stężenia glukozy.**
 - * jeśli lekarz zleci krzywą 2 punktową nie ma ona wartości diagnostycznej pod kątem sprawdzenia gospodarki węglowodanowej.
- **Pierwsze pobranie** wykonywane jest **na czczo**, następnie pacjent dostaje do **wypicia wodny roztwór 75 g glukozy** (minimum 200 ml).
- **Drugie pobranie krwi następuje po 1 h, a trzecie po 2 h.**
- Zalecenie nie dotyczy wykonania OGTT (testu obciążeniu glukozą) u dzieci, u których dopasowanie dawki glukozy jest wskazywane przez lekarza w odniesieniu do wieku i wagi dziecka.

* **UWAGA: krzywą można wykonać wyłącznie wtedy, kiedy poziom glukoza na czczo jest mniejszy niż 120.**

HIGIENA BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH

BADANIE KAŁU

- W pierwszej kolejności **całkowicie opróżnij pęcherz moczowy.**
- Przygotuj jałowy pojemnik z nakrętką i łopatką, który kupisz w aptece.
- Kał oddaj do jednorazowego pojemnika.
- **Za pomocą łopatki z jałowego pojemnika pobierz próbkę w 5 różnych miejscach.** Umieść w jałowym pojemniku.
- Szczelnie zamknij pojemnik.
- Bez względu na wielkość próbki należy pamiętać, aby **do badania kał był pobierany z kilku miejsc, szczególnie zawierających materiał patologiczny** (śluz, krew, ropę itp.).

Próbkę dostarcz do laboratorium najlepiej w ciągu 2-3 godzin od pobrania.

Jeśli to nie jest możliwe przechowuj ją w temp. 2-8 °C i dostarcz do laboratorium w czasie nie dłuższym niż 24 godziny od pobrania.

ZAFALSZOWANIE WYNIKÓW BADAŃ

Na zafałszowanie wyników Twoich badań mogą mieć wpływ następujące czynniki:

- **DIETA**

Bogatotłuszczowa może wpłynąć na **zwiększenie** stężenia **trójglicerydów (TG)** w krwi.

Bogatobiałkowa może przyczynić się do **wzrostu** stężenia **amoniaku, mocznika, kwasu moczowego i białka całkowitego** w surowicy, natomiast **dieta ubogobiałkowa odwrotnie**.

- **LEKI I UŻYWKI**

Jeżeli lekarz nie zaleci inaczej, wszystkie leki i witaminy przyjmujemy po pobraniu krwi.

Diagnostykę **zaburzają**, również **preparaty żelaza**, powodując nieadekwatny wynik.

Kofeina np. kawa wypita przed badaniem **podwyższa stężenie kwasów tłuszczowych, glukozy oraz hormonów**.

- **ALKOHOL**

Spożyty później niż 48 h przed badaniami wpływa m.in. na:

- **poziom GTTP** (hormon stosowany w diagnostyce **zastoju żółci, nowotworów wątroby**).
- **powoduje przejściowy wzrost objętości erytrocytów**.

- **WYSIŁEK FIZYCZNY**

Nie wykonuj intensywnego wysiłku na 48 godzin przed badaniem, może to wpłynąć m.in. na:

- **obniżenie poziomu glukozy, cholesterolu oraz trójglicerydów**,
- **podwyższa aktywność kinazy kreatyninowej, stężenie kwasu moczowego, hormonów oraz ilości białek**.

ZADBAJ O SIEBIE!

**Dziękuję, za pobranie tego materiału.
Mam nadzieję, że pozwoli on Ci dobrze
przygotować się do wykonania badań
diagnostycznych.**

**ZRÓB PIERWSZY KROK, ZADBAJ O
SIEBIE!**

ZADANIE:

WEŹ SWÓJ KALENDARZ I ZAPLANUJ:

- 1. WIZYTĘ U STOMATOLOGA.**
- 2. WIZYTĘ U INTERNISTY ORAZ WYKONANIE
KONTROLNYCH BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH.**
- 3. PANIE: WIZYTA U GINEKOLOGA
PANOWIE: WIZYTA U ANDROLOGA**

