

## **BADANIA DO WYKONANIA PRZED KONSULTACJA:**

- witamina B12,
- witamina D3,
- ferrytyna,
- żelazo,
- TSH, ft3, ft4,
- kał na badanie ogólne i resztki pokarmowe,
- insulina,
- glukoza,
- morfologia krwi z rozmazem,
- badanie moczu z osadem
- lipidogram,
- crp,
- fosfotaza alkaliczna,
- ggtp,
- bilirubina całkowita,
- ast, alt,
- kwas foliowy,
- kobiety; prolaktyna , progesteron i estradiol (7 dni po owulacji Lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)

## JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO BADAŃ KRWI:

1. Zachowaj dotychczasową dietę - nie wykonuj badania w okresie głodzenia/obfitych posiłków
2. Ogranicz spożywanie używek (np. kawa) 2-3 dni przed badaniem
3. Nie wykonuj badania w okresie miesiączki, po spożyciu alkoholu, po intensywnym wysiłku fizycznym.
4. Najważniejsze wskazówki:
  - Pobranie wykonaj w godzinach porannych, tj. pomiędzy 7:00 a 10:00
  - Bądź na czczo - ostatni posiłek spożyj w dniu poprzedzającym badanie najpóźniej ok. godziny 18:00.
  - Rano przed badaniem możesz wypić szklankę wody niegazowanej.
  - Bądź wyspany - na badanie przyjdź po całonocnym wypoczynku.
  - Unikaj wysiłku fizycznego przez ok. 24 godzin przed pobraniem krwi.
  - Chwilę przed badaniem wypocznij - ok 15 min w pozycji siedzącej bezpośrednio przed pobraniem.
  - Jeżeli zażywasz na stałe leki, skonsultuj się z lekarzem, czy nie będą one wpływać na wyniki badań i czy istnieje możliwość ich zażycia po badaniu.
  - odstaw wszystkie suplementy które przyjmujesz minimum na 3 dni przed badaniem