**Zasady przygotowania się do badań wykonywanych z próbek krwi żylnej**

1. Zaleca się, aby na pobranie krwi do rutynowych badań laboratoryjnych zgłaszać się:

* w godzinach rannych i/lub przedpołudniowych,
* zazwyczaj na czczo, przy zachowaniu dotychczasowej diety, chyba, że lekarz zaleci inaczej,
* przed zażyciem porannej dawki leków, chyba, że lekarz zaleci inaczej.

1. Na kilka dni przed planowanym oddaniem próbki krwi do badań laboratoryjnych **nie należy**:

* spożywać alkoholu i innych używek,
* wykonywać znacznego wysiłku fizycznego.

1. W dzień przed pobraniem próbki krwi należy unikać obfitych i tłustych posiłków, szczególnie w godzinach wieczornych (wskazana ok. 8 - 10 godzinna przerwa w spożywaniu posiłków).
2. Rano, przez pobraniem krwi żylnej, wskazane jest wypicie niewielkiej ilości czystej wody.
3. Tuż przed pobraniem próbki krwi należy unikać większego wysiłku i/lub stresu, nie palić (zaleca się ok. 15 min. odpoczynek w pozycji siedzącej).

**UWAGA:**

Jeśli warunki pobrania krwi żylnej nie spełniają powyższych ustaleń, odpowiednią informację należy przekazać osobie pobierającej i/lub przyjmującej materiał do badań.

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE WARUNKÓW POBIERANIA KRWI

(o ile lekarz nie zaleci inaczej)

|  |  |
| --- | --- |
| **Wskazane pobranie na czczo, przy zachowaniu**  **8 - 10 godzinnej przerwy w spożywaniu posiłków** | **Wskazane pobranie pomiędzy 6:00 a 10:00 rano względu na rytm dobowy oznaczanych parametrów** |
| glukoza, insulina, peptyd C, DTTG | TSH, TRAb |
| cholesterol całkowity, triglicerydy, cholesterol HDL / LDL | FSH, LH, estradiol, prolaktyna |
| morfologia krwi i OB | ACTH |
| kwas foliowy, witamina B12, żelazo | kortyzol |
| sód, potas, chlorki, fosforany, wapń całkowity | aldosteron, renina, |
| próby wątrobowe (AST, ALT, ALP, LDH, GGTP) | hormon wzrostu (HGH) |
| parametry układu krzepnięcia (PT, APTT, fibrynogen) | testosteron, DHEA-S |
| mocznik, kreatynina, kwas moczowy | Β – CrossLaps (CTX) |
| białko całkowite, bilirubina całkowita i bezpośrednia | PTH (parathormon) |
| magnez, cynk | 17-OH-progesteron |

**Zasady przygotowania się do wykonania testu DTTG (doustny test tolerancji glukozy)**

ZALECENIA OGÓLNE:

1. Należy pamiętać, że DTTG jest badaniem obciążającym pacjenta i służy do przede wszystkim do wykrywania cukrzycy lub do diagnozowania problemów z tolerancją glukozy u osób, które mają takie wskazania medyczne. Test może również służyć do oceny zaburzeń funkcjonowania komórek beta trzustki, diagnostyki reaktywnej hipoglikemii oraz akromegalii. Test wykonuje się również u kobiet między 24 a 28 tygodniem ciąży w celu diagnostyki cukrzycy ciążowej.
2. Na co najmniej 3 dni przed wykonaniem doustnego testu tolerancji glukozy **należy:**

* stosować dietę normalnowęglowodanową (tzn. nie ograniczać w sposób istotny spożycia węglowodanów),
* utrzymywać zwykłą aktywność fizyczną,
* wstrzymać się od spożywania alkoholu.

1. W dniu poprzedzającym wykonanie testu – ostatni posiłek należy spożyć w godzinach wieczornych, najlepiej na 8 - 10 godz. przed rozpoczęciem wykonywania testu.

**UWAGA:**

Przed planowanym wykonaniem testu należy uwzględnić fakt (i ewentualnie poinformować lekarza), że na wyniki badania mogą mieć wpływ przyjmowane leki lub infekcje wirusowe, które wystąpiły na kilka dni przed badaniem

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE:

1. Na badanie należy zgłosić się ze skierowaniem od lekarza, ze względu na ryzyko wystąpienia hiperglikemii.
2. Na badanie należy zgłosić się do godziny 9:00, z zakupioną w aptece glukozą.
3. Badanie trwa ok. 2 godzin, które należy spędzić w spokoju i bez zbędnego wysiłku fizycznego.
4. Pierwszą próbkę krwi, tzw. „zerową”, należy oddać bezwzględnie na czczo.
5. Następnie należy wypić wodny roztwór 75 g glukozy rozpuszczonej w 200 - 300 ml przegotowanej, ciepłej wody. Ważne jest, aby roztwór wypijać spokojnie i powoli w ciągu 3 – 5 minut.
6. Dokładnie w 120 min. od wypicia roztworu glukozy należy oddać drugą próbkę krwi.
7. Według zlecenia lekarza kierującego pomiary poziomu glukozy można wykonać w 30 i/lub 60 minucie od wypicia roztworu glukozy. Konieczne jest wówczas oddanie kolejnych próbek krwi,
8. W warunkach standardowych **podczas wykonywania doustnego testu tolerancji glukozy** **nie należy:** spożywać posiłków, przyjmować leków, palić papierosów.

**UWAGA:**

Wynik DTTG może być fałszywy, gdy test przeprowadzany jest w warunkach innych niż standardowe.

**Zasady przygotowania się do badania profilu lipidowego**

W przypadku zlecenia przez lekarza oznaczeń profilu lipidowego wskazana przerwa w spożywaniu posiłków powinna **wynosić 12 - 14 godz., z uwzględnieniem następujących wskazówek:**

* na 2 – 3 dni przed badaniem należy całkowicie wykluczyć spożycie alkoholu,
* w okresie ok. 1 tygodnia przed badaniem należy stosować umiarkowaną, zwyczajową dietę,
* w okresie 24 godz. przed badaniem należy unikać dużego wysiłku fizycznego,
* na 30 min. przed pobraniem krwi pozostawać w spoczynku, np. siedzieć.

UWAGI: Frakcja cholesterolu HDL nie jest oznaczana, gdy stężenie triglicerydów przekracza 500 mg/dl.

**Zasady pobierania materiału do wykrywania krwi utajonej w kale testem FOB**

1. Kał należy oddać w **sposób naturalny,** w dowolnej porze dnia, najlepiej do czystego, suchego pojemnika (np. nocnika).
2. Na pojemniku z aplikatorem do zbierania próbek kału (do nabycia w aptece) umieścić imię i nazwisko oraz datę pobrania materiału do badania.
3. Za pomocą aplikatora (łopatki znajdującej się w plastikowym pojemniku) pobrać niewielką ilość kału **z** **kilku różnych miejsc stolca.** UWAGA: unikać nadmiaru kału na aplikatorze!
4. Wprowadzić tak otrzymaną próbkę kału do pojemnika z aplikatorem i szczelnie zakręcić.
5. Pojemnik z próbką kału należy **niezwłocznie dostarczyć do Laboratorium**.
6. Jeśli nie jest to możliwe, pojemnik z próbką kału można przechowywać w temperaturze 2 – 8 °C przez 24 godz.

**Zasady pobierania próbki moczu jednorazowego do badania ogólnego**

1. Mocz powinien pochodzić z pierwszej lub, w uzasadnionych przypadkach, drugiej porannej porcji moczu, pod warunkiem, że ostatnie oddanie moczu miało miejsce przynajmniej 4 godz. wcześniej.
2. Nie należy oddawać próbek moczu podczas pierwszych dni krwawienia miesięcznego u kobiet, a w razie konieczności pobrania zabezpieczyć ujście pochwy tamponem.
3. W dniu poprzedzającym badanie zaleca się stosowanie zwyczajowej diety, z fizjologiczną ilością wypijanych płynów (ok. 2 l dziennie).Należy również unikać zwiększonego wysiłku fizycznego oraz powstrzymać się stosunków płciowych w dobie poprzedzającej badanie.
4. Oddanie próbki moczu musi być poprzedzone dokładnym umyciem narządów płciowych sąsiadujących z ujściem cewki moczowej bieżącą wodą, bez stosowania środków odkażających.
5. Gdy nie ma możliwości podmycia się pod bieżącą wodą, skórę w okolicy zewnętrznych narządów płciowych należy wytrzeć dwukrotnie sterylnymi gazikami zmoczonymi wodą.
6. Mocz do badania ogólnego należy pobrać ze środkowego strumienia, tzn., że pierwszą porcję moczu należy oddać do toalety lub innego specjalnego naczynia, a następnie, bez przerywania strumienia moczu, pobrać do jednorazowego pojemnika ok**.** 50 ml moczu**.** Resztę moczu należy oddać do toalety.
7. Po pobraniu próbki moczu pojemnik należy szczelnie zamknąć i odpowiednio opisać, uwzględniając m.in.: nazwisko i imię, nazwę badania, datę i godzinę pobrania próbki moczu.
8. Pojemnik z próbką moczu należy dostarczyć do laboratorium w ciągu 1- 2 godzin od chwili pobrania.

**UWAGA:** Badanie ogólne moczu z mikroskopową oceną osadu powinno nastąpić najpóźniej do 2 godz. od chwili pobrania materiału. W uzasadnionych wypadkach dopuszcza się przechowywanie próbki moczu do 4 godz. w temperaturze chłodniczej, tj. 2 – 8 º C.

**Zasady wykonania dobowej zbiórki moczu (DZM)**

1. Wykonanie dobowej zbiórki moczu należy **dokładnie zaplanować,** uwzględniając m.in.:

* konieczność zachowania niezbędnej intymności, potrzebnej do zbierania moczu w czasie 24 godz.,
* konieczność zachowania umiarkowanej, zwyczajowej diety, chyba, że lekarz zaleci inaczej,
* właściwy czas jej zakończenia, umożliwiający dogodny transport próbki do laboratorium.

1. Do wykonania dobowej zbiórki moczu należy przygotować czyste naczynie o objętości 2 – 3 l, ze szczelnie dopasowanym przykryciem i ewentualnie skalą ułatwiającą ocenę objętości wydalonego moczu.
2. Mocz zbierany przez całą dobę należy trzymać w chłodnym miejscu, nie stosować środków konserwujących, jeśli nie ma specjalnych zaleceń ze strony Laboratorium.

**W celu wykonania dobowej zbiórki moczu należy:**

1. Rano opróżnić pęcherz moczowy do toalety (nie zbierać tej porcji moczu!) i zanotować dokładny czas wykonania tej czynności (będzie to czas rozpoczęcia zbiórki dobowej).
2. Zbierać każdą następną porcję moczu do ww. naczynia.
3. Zbiórkę zakończyć następnego dnia o godzinie wyznaczonej wcześniej jako początek zbiórki.
4. Zebrany mocz należy dokładnie wymieszać i zmierzyć całą objętość wydalonego podczas zbiórki moczu.
5. Do Laboratorium należy dostarczyć (wyłącznie!) próbkę moczu ze zbiórki dobowej (50 – 100 ml) odlaną do przygotowanego wcześniej naczynia jednorazowego.
6. Tak przygotowaną próbkę moczu należy odpowiednio opisać, dodając informację o całkowitej objętości wydalonego podczas zbiórki moczu.
7. Próbkę ze zbiórki dobowej moczu należy dostarczyć do Laboratorium w ciągu 2 – 3 godzin od czasu jej zakończenia, a resztę zebranego moczu wylać.