

Ogólne **zasady współpracy** z poradnią dietetyczną BeWell

**Poniższe wytyczne są jedynie skrótem Regulaminu Poradni BeWell.
Należy zapoznać się z pełnym dokumentem na www.b-well.pl/regulamin**

- Maksymalny czas odpowiedzi mailowej ze strony Biura oraz Dietetyków Poradni BeWell wynosi **do 5 dni roboczych**.
- Okres ważności zakupionej Usługi liczony jest od dnia zakupu Usługi do dnia przesłania Wyników Badań oraz Kwestionariusza Żywnościowego wynosi **3 miesiące**. W wyjątkowych przypadkach (np. długi okres oczekiwania na otrzymanie wyników badań) po wcześniejszym ustaleniu z BeWell ważność Usługi wynosi do 6 miesięcy. W indywidualnych przypadkach termin może ulec zmianie.
- Czas oczekiwania na kontakt w sprawie ustalenia terminu konsultacji, w ramach jednorazowej usługi oraz Pakietu Żywnościowego (b-well.pl) po przesłaniu wszystkich niezbędnych dokumentów (aktualnych wyników badań i kwestionariusza żywieniowego) może wynieść **do 5 dni roboczych**. Jednakże termin ten może ulec wydłużeniu w zależności od dostępności Dietetyka Poradni BeWell.
- Istnieje możliwość pilnej realizacji usługi (na **CITO**) po kontakcie mailowym biurem Poradni BeWell oraz dopłacie 50% wartości usługi, bądź 100% wartości usługi.
- Pierwszą konsultację, Konsultację kontrolną Klient może odwołać maksymalnie **3 dni robocze** przed zaplanowanym spotkaniem.
- Maksymalny czas oczekiwania Dietetyka na Pacjenta w ramach Konsultacji dietetycznej, wstępnej, bądź kontrolnej to **15 minut** (dopuszczalne spóźnienie).
- Wszelkie pytania do Dietetyka dotyczące zaleceń, diety oraz suplementacji mogą być kierowane tylko podczas Konsultacji (Wizyty Kontrolnej), chyba że dana Usługa przewiduje możliwość udzielania odpowiedzi w ramach opieki dietetycznej. W przypadku braku takiej opcji Klient ma prawo zadać dodatkowe pytania Dietetykowi za dodatkową opłatą, zgodną z indywidualnym ustaleniem cennika z Biurem Poradni BeWell.
- Po Konsultacji dietetycznej lub Konsultacji w ramach Pakietu Żywnościowego **do 14 dni roboczych** Dietetyk Poradni BeWell przesyła drogą elektroniczną (poczta e-mail) informacje dotyczące Zaleceń dla Pacjenta i suplementacji lub Planu żywieniowego i suplementacyjnego. Termin może ulec wydłużeniu w zależności od zaawansowania problemu Pacjenta.
- Czas na oczekiwania na materiały od dietetyka w ramach wykupionej usługi wynosi około **14 dni roboczych** od momentu przesłania ostatnich wyników zleconych dodatkowo na konsultacji. Czas na przesłanie zaleceń po dostaniu dodatkowej diagnostyki może ulec wydłużeniu.
- Jeśli na konsultacji została zlecona dodatkowa diagnostyka czas na jej przesłanie wynosi do 3 miesięcy od momentu konsultacji.

- Konsultacja kontrolna nie zawiera zaleceń suplementacyjnych oraz dietetycznych. W ramach usługi Konsultacja kontrolna nie przysługuje prawo do pytań w formie elektronicznej (mailowej).
- W ramach usługi Pakietu Żywnieniowego Klient otrzymuje poza Konsultacją wstępną, jadłospis dopasowany do indywidualnych potrzeb odpowiednio:
 - 4 tygodnie - 1 jadłospis na 7 dni, konsultację dietetyczną, opieka mailowa do 4 tygodni od dnia otrzymania jadłospisu.
 - Pakiet 8 tygodni do 2 jadłospisów na 7 dni, konsultacja kontrolna 20 minut, opieka mailowa do 8 tygodni od dnia otrzymania pierwszego jadłospisu, jedna Konsultacja kontrolna (o ilości jadłospisów decyduje Dietetyk).
 - Pakiet 12 tygodni do 3 jadłospisów, 2 konsultacje kontrolne 20 minut, opieka mailowa do 3 miesięcy od dnia otrzymania pierwszego jadłospisu, dwie Konsultacje kontrolne.
 - 24 tygodnie - do 10 jadłospisów na 7 dni, konsultację dietetyczną, opieka mailowa do 6 miesięcy od dnia otrzymania pierwszego jadłospisu, 3 Konsultacje kontrolne.
- **Po Konsultacji wstępnej Dietetyk indywidualnie wyznacza Pacjentowi ilość planów żywieniowych oraz długość trwania opieki mailowej lub daty Konsultacji kontrolnych.**
- Przeprowadzona Konsultacja realizuje w 50% wartość całego Pakietu.
- Klient w ramach współpracy podczas Pakietu Żywnieniowego jest zobowiązany do wysłania Dietetykowi prowadzącemu **cotygodniowy Raport dietetyczny**. Dietetyk NIE ma obowiązku przypominać Klientowi o wysyłaniu cotygodniowego Raportu żywieniowego. W razie braku systematyczności ze strony Klienta, Dietetyk może opóźnić wysłanie jadłospisu. Dietetyk nie ponosi odpowiedzialności za opóźnienie wynikające z zaniedbania współpracy przez Klienta.
- W razie braku kontaktu ze strony Pacjenta w trakcie trwania Pakietu żywieniowego usługa zostaje uznana za zrealizowaną.
- Dietetyk udziela odpowiedzi na wiadomość mailową w ramach opieki dietetycznej wysłaną przez Klienta **do 5 dni roboczych**. Jeżeli Klient nie otrzyma odpowiedzi od Dietetyka, powinien skierować swoje zapytanie na adres ogólny BeWell **poradnia@b-well.pl**.
- Zniżki dla Klientów BeWell w ramach kontynuacji współpracy z Dietetykiem w ramach Usług z Pakietu Żywnieniowego są przyznawane jedynie w przypadku ciągłości współpracy. Nowa Usługa w ramach Pakietu Żywnieniowego powinna zostać zamówiona (zakupiona) w terminie do 5 dni po zakończeniu bieżącej współpracy dietetycznej. Po upływie tego terminu zniżka nie przysługuje.
- Wszelkie inne zniżki dla Klientów BeWell w ramach kontynuacji współpracy z Dietetykiem lub przyznane indywidualne należy wykorzystać (dokonać zakupu Usługi) do 5 dni licząc od dnia ich otrzymania. Po upływie tego terminu zniżka nie przysługuje.
- Zgłoszenie potrzeby zmian w jadłospisie można zgłosić w ciągu 7 dni od przesłania materiałów przez dietetyka. Zmiany możliwe są do wprowadzenia w oparciu o informacje zawarte w kwestionariuszu, które są wiążące.



**Poradnia dietetyczna
BeWell Clinic**
ul. Ślaska 52/u1
70-430 Szczecin



+48 537 867 015
poradnia@b-well.pl



www.b-well.pl

Przygotowanie do **badania** **laboratoryjnych**



Badania **krwi**

- Pobranie wykonaj w godzinach porannych, **najlepiej między godziną 7:00-8:00**, maksymalnie do 10:00
- **Bądź na czczo** – ostatni lekki posiłek spożyj 12 - 14 godzin przed badaniem.
- Rano przed badaniem możesz wypić małą **szklankę wody niskozmineralizowanej**.
- Bądź wyparty – na badanie przyjdź po całonocnym wypoczynku.
- Unikaj wysiłku fizycznego przez ok. 24 godzin przed pobraniem krwi (chyba, że jesteś sportowcem).
- 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.
- Zachowaj dotychczasową dietę – nie wykonuj badania w okresie głodzenia/obfitych posiłków.
- Ogranicz spożywanie używek (np. kawa, alkohol, papierosy) 2-3 dni przed badaniem.
- Nie wykonuj badania w okresie miesiączki, 2 dni przed i po menstruacji.
- W przypadku niemowląt i małych dzieci, przed pobraniem krwi dopuszczalne jest podanie lekkiego posiłku.
- Wyjątek stanowi oznaczenie stężenia glukozy.
- Przyjmowane suplementy oraz probiotyki odstawić na 4-7 dni przed badaniem.
- Po zakończonej antybiotykoterapii lub infekcji (bez antybiotyku) odczekać minimum dwa tygodnie przed wykonaniem badań.

Test obciążenia **glukozą**

- Na badanie należy zgłosić się na czczo. Warunek ten może być pominięty w przypadku kobiet w ciąży.
- Badanie trwa od 1-2 godzin i wymaga spędzenia tego czasu 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 trwania testu nie wolno spożywać posiłków, przyjmować płynów ani palić papierosów.
- Test polega na dwu lub trzykrotnym pobraniu krwi i oznaczeniu w próbkach poziomu glukozy.
- Pierwsze pobranie wykonywane jest na czczo, następnie pacjent dostaje do wypicia wodny roztwór 75 g glukozy (minimum 200 ml).
- Po 1 i/lub 2 godzinach, w zależności od zlecenia, pobierane są kolejne próbki krwi. Zalecenie nie dotyczy wykonania OGTT u dzieci, u których dopasowanie dawki glukozy jest wskazywane przez lekarza w odniesieniu do wieku i wagi dziecka.

Badania ogólne **moczu**

- Stosowanie umiarkowanej, zwyczajnej diety oraz przyjmowanie fizjologicznej ilości płynów.
- Unikanie nadmiernego wysiłku fizycznego, które może spowodować pojawienia się w moczu lub zwiększenie stężenia białka i ciał ketonowych.
- Powstrzymanie od stosunków płciowych w dobie poprzedzającej badanie.
- Dokładne umycie okolicy cewki moczowej ciepłą wodą bez środków myjących i dezynfekujących.
- Unikanie badania w okresie 2 dni poprzedzających menstruację, w trakcie i do 2 dni po jej zakończeniu.
- Mocz do analizy pobiera się do czystego pojemnika jednorazowego najlepiej jałowego,
- bezpośrednio po spożyciu nocnym. **Pierwszy poranny mocz ze środkowego strumienia.**

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 .

Badania **kału**

- Przed pobraniem próbki kału należy całkowicie opróżnić pęcherz moczowy.
- Przygotować jałowy, plastikowy pojemnik z nakrętką i łopatką (do nabycia w aptece).
- Oddać kał do jednorazowego pojemnika.
- Za pomocą łopatki z jałowego pojemnika transportowego, pobrać próbkę z 5 różnych miejsc i umieścić ją w pojemniku. Pojemnik szczelnie zamknąć, zabezpieczyć przed uszkodzeniem i zawiązać w woreczku foliowym.
- 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 kału należy dostarczyć do laboratorium w ciągu 2-3 godzin. Gdy jest to niemożliwe, materiał przechowywać w temperaturze 2-8 °C i dostarczyć w czasie nie dłuższym niż 24 godziny od pobrania. Do 2 godzin gdy próbka przechowywana jest w temperaturze pokojowej, do 4 godzin gdy przechowywana jest w temperaturze.

Czynniki mogące wpłynąć na **zafałszowanie wyników**:

Gdy nie stosujesz się do wyżej wymienionych wskazówek, które podpowiadają, jak przygotować się do badania laboratoryjnego – DZIAŁASZ NA SWOJĄ NIEKORZYŚĆ.

Dieta

Bogatotłuszczowa może zwiększyć stężenie trójglicerydów (TG) w krwi. Dieta bogatobiałkowa może wpłynąć na zwiększenie stężenia amoniaku, mocznika, kwasu moczowego i białka całkowitego w surowicy, ubogobiałkowa odwrotnie.

Wysiłek fizyczny

Powstrzymaj się od intensywnego wysiłku na 48 godzin przed badaniem. Znaczna aktywność obniża poziom glukozy, cholesterolu oraz trójglicerydów, a podwyższa aktywność kinazy kreatyninowej, stężenie kwasu moczowego, hormonów oraz ilości białek.

Alkohol

Spożycie w krótszym czasie niż 48 godzin przed badaniem wpływa między innymi na poziom GTTP (hormon stosowany w diagnostyce zastoju żółci, nowotworów wątroby). Ponadto powoduje przejściowy wzrost objętości erytrocytów.

Leki i używki

Jeśli jest to możliwe leki (także witamina C) powinny być przyjmowane po pobraniu materiału. Diagnostyki nie wykona się również jeśli przyjmujesz np. preparaty żelaza (wynik nieadekwatny), Kofeina zawarta w kawie przed badaniem podwyższa stężenie kwasów tłuszczowych, glukozy oraz hormonów.



Lista badań

do wykonania przed
konsultacją dietetyczną

W przypadku wątpliwości prosimy o kontakt z biurem Poradni BeWell
celem indywidualnego dobrania badań diagnostycznych.

b-well.pl

Podstawowa lista badań

Kobieta

Zachęcamy do rozważenia wykonania badań **wersji rozszerzonej**, bądź pełnej diagnostyki. Wyniki badań laboratoryjnych nie powinny być starsze niż 3 miesiące.

Wersja minimum

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina

Wersja rozszerzona

ZALECANE

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- [ewentualnie IgE całkowite]

Pełna diagnostyka

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- ANA1
- Amylaza, lipaza
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Transferyna, INR, fibrynogen
- Bilirubina całkowita + związana
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki)
- Kwas foliowy
- Witamina B12
- IgE całkowite
- LDH

Hormony płciowe:

- w przypadku cyklu 27-28 dni hormony należy wykonać w określonych dniach cyklu
- w przypadku dłuższego, bądź krótszego cyklu niż 28 dni odpowiednio przesunąć
- w przypadku nieregularnej miesiączki wykonujemy wszystkie hormony w jednym dniu
- Nie wykonujemy przy antykoncepcji hormonalnej, menopauzie

w 10-13 dniu cyklu:

- Estradiol
- LH, FSH
- Androstendion
- SHBG
- Testosteron wolny [i ewentualnie całkowity]
- [ewentualnie DHT]

7 dni przed planowaną miesiączką:

- Prolaktyna
- Progesteron
- [ewentualnie powtórzyć estradiol]

Podstawowa lista badań

Mężczyzna

Zachęcamy do rozważenia wykonania badań **wersji rozszerzonej**, bądź pełnej diagnostyki. Wyniki badań laboratoryjnych nie powinny być starsze niż 3 miesiące.

Wersja minimum

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina

Wersja rozszerzona

ZAŁECANE

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- Testosteron wolny
- [ewentualnie IgE całkowite]

Pełna diagnostyka

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- ANA1
- Amylaza, lipaza
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Bilirubina całkowita + związana
- Transferyna, INR, fibrynogen
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki)
- Kwas foliowy
- Witamina B12
- LDH
- PSA całkowity
- IgE całkowite

Hormony:

- Testosteron wolny i całkowity
- LH, FSH
- Estradiol
- DHT
- SHBG
- Androstendion
- Prolaktyna
- Progesteron

Podstawowa lista badań

Dziecko

poniżej 16 roku życia

Podstawowe parametry

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- Badanie ogólne kału
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina na czczo
- 25OHD3
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)

Wyniki badań laboratoryjnych nie powinny być starsze niż 3 miesiące.

Dodatkowe parametry

- Krew utajona (w przypadku problemów żołądkowo-jelitowych)
- IgE całkowite
- Panel alergiczny IgE z krwi (w przypadku występowania alergii)
- Anty TPO, anty TG (w razie występowania chorób autoimmunologicznych w rodzinie)

Podstawowa lista badań Sportowiec

Kobieta

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG, anty TRAB
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- Amylaza, lipaza
- Kinaza kreatynowa
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- Kwas foliowy
- Witamina B12

Hormony płciowe:

- w przypadku cyklu 27-28 dni hormony należy wykonać w **określonych** dniach cyklu
- w przypadku dłuższego, bądź krótszego cyklu niż 28 dni odpowiednio przesunąć
- w przypadku nieregularnej miesiączki wykonujemy **wszystkie** hormony w jednym dniu
- **Nie** wykonujemy przy antykoncepcji hormonalnej, menopauzie

w 10-13 dniu cyklu:

- Estradiol
- LH, FSH
- Androstendion
- SHBG
- Testosteron wolny [i ewentualnie całkowity]
- [ewentualnie DHT]

7 dni przed planowaną miesiączką:

- Prolaktyna
- Progesteron
- [ewentualnie powtórzyć estradiol]

Wyniki badań laboratoryjnych nie powinny być starsze niż 3 miesiące.

Mężczyzna

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG, anty TRAB
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- Amylaza, lipaza
- Kinaza kreatynowa
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- Kwas foliowy
- Witamina B12
- Testosteron wolny i całkowity, estradiol, DHT, SHBG, androstendion, prolaktyna, progesteron
- LH, FSH

Specjalistyczna lista badań

Choroby tarczycy

Niedoczynność, nadczynność, Hashimoto, Gravesa-Basedowa

-
- Morfologia z rozmazem
 - Badanie ogólne moczu z osadem
 - OB, CRP
 - TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
 - Anty TRAB - przy Gravesa-Basedowa
 - Żelazo, ferrytyna
 - AST, ALT, GGTP
 - Lipidogram
 - Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
 - 25OHD3
 - Homocysteina
 - Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
 - Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
 - Selen, cynk
 - Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
 - ANA1

Specjalistyczna lista badań

Choroby autoimmunologiczne

Toczeń rumieniowaty układowy, twardzina, układowe zapalenia naczyń, reumatoidalne zapalenie stawów, reaktywne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, łuszczycowe zapalenie stawów, choroba Addisona, miastenia, stwardnienie rozsiane, ostre rozsiane zapalenie mózgu i rdzenia, bielactwo nabyte, łuszczyca, łysienie plackowate, sarkoidoza, niedokrwistość Addisona-Biermera

-
- Morfologia z rozmazem
 - Badanie ogólne moczu z osadem
 - OB, CRP
 - TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG, anty TRAB
 - Żelazo, ferrytyna
 - AST, ALT, GGTP
 - Lipidogram
 - Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
 - 25OHD3
 - Homocysteina
 - Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
 - Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
 - Selen, cynk
 - Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
 - ANA1
 - Kwas foliowy
 - Witamina B12

Specjalistyczna lista badań

Problemy z trądzikiem

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- Witamina B12
- DAO z krwi
- Histamina w kale
- Lipaza, amylaza
- IgE całkowite*

Mężczyźni:

- Testosteron wolny, całkowity, estradiol, DHT, SHBG, androstendion, prolaktyna, progesteron

Kobiety:

Hormony płciowe:

- w przypadku cyklu 27-28 dni hormony należy wykonać w **określonych** dniach cyklu
- w przypadku dłuższego, bądź krótszego cyklu niż 28 dni odpowiednio przesunąć
- w przypadku nieregularnej miesiączki wykonujemy **wszystkie** hormony w jednym dniu
- **Nie** wykonujemy przy antykoncepcji hormonalnej, menopauzie

w 10-13 dniu cyklu:

- Estradiol
- LH, FSH
- Androstendion
- SHBG
- Testosteron wolny [ewentualnie testosteron całkowity i DHT]

7 dni przed planowaną miesiączką:

- Prolaktyna
- Progesteron [ewentualnie powtórzyć estradiol]

* Panele alergiczne IgE z krwi (jeżeli IgE całkowite jest wysokie rozszerzyć diagnostykę)

Specjalistyczna lista badań

Choroba nowotworowa

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Bilirubina całkowita + związana
- Transferryna, INR, fibrynogen
- Kwas foliowy
- Proteinogram
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- Selen, cynk
- Cholinoesteraza
- Witamina B12
- Lipaza, amylaza
- Badanie ogólne kału i krew utajona

Wyniki badań laboratoryjnych
nie powinny być starsze niż 3 miesiące.

Specjalistyczna lista badań

Dna moczanowa

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Bilirubina całkowita + związana
- Transferyna, INR, fibrynogen
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- Cholinoesteraza
- Lipaza, amylaza

Wyniki badań laboratoryjnych
nie powinny być starsze niż 3 miesiące.

Specjalistyczna lista badań

Borelioza

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- ANA1
- Krew utajona, zonulina, kalprotektyna, M2-PK w kale
- Endotoksyna LPS
- D-arabinitol w moczu
- Badania kwasów organicznych (OAT np. w Vitaimmun)
- LTT lub KKI (IgG oraz IgM) lub ELISpot lub Western-Blott
- Badanie liczby komórek NK posiadających antygeny powierzchniowe CD3-/CD57+
- Składniki dopełniacza C3 i C4

Specjalistyczna lista badań

Problemy żołądkowo-jelitowe

- Morfologia z rozmazem
 - Badanie ogólne moczu z osadem
 - OB, CRP
 - TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
 - Żelazo, ferrytyna
 - AST, ALT, GGTP
 - Lipidogram
 - Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa + OGTT)
 - 25OHD3
 - Homocysteina
 - Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
 - Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
 - Selen, cynk
 - Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
 - Bilirubina całkowita i związana
 - Cholinoesteraza
 - Witamina B12
 - Lipaza, amylaza
 - Badanie ogólne kału
 - Helicobacter pylori w kale
 - Krew utajona, zonulina, kalprotektyna, M2-PK w kale
-
- Test wodorowo-metanowy z laktulozą (przy diagnostyce SIBO)
 - Test Organix Gastro (przy zaburzeniach równowagi mikroflory jelit)
 - Badanie parazytologiczne Olimpia Med (badania w kierunku pasożytów)
 - Amylaza w moczu (przy ostrym, bądź przewlekłym zapaleniu trzustki)
 - Elastaza trzustkowa w kale (przy ostrym, przewlekłym zapaleniu trzustki, bądź podejrzeniu celiakii)
- Ewentualnie:**
- Wydzielnicze slgA w kale
 - Eozynofilowe białko X
 - 24-godzinna PHmetria żołądka

Ewentualnie:

- Badanie kału MicroFlora Scan Plus z Vitaimmun.pl – zniżka na hasło MAURICZ

Specjalistyczna lista badań

Kobiety w ciąży

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina
- Krzywa insulinowa i OGTT (24-28 tydzień ciąży)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Transferryna, INR, fibrynogen
- Kwas foliowy
- Selen, cynk
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- ANA1
- Witamina B12
- Lipaza, amylaza
- Plus wszystkie badania zlecone przez lekarza ginekologa

Specjalistyczna lista badań

Planowanie ciąży Kobieta

Podstawowe parametry

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- Mocznik, kreatynina, kwas moczowy
- Transferyna, INR, fibrynogen
- Kwas foliowy
- Selen, cynk
- Proteinogram
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- Cholinoesteraza
- ANA1
- Witamina B12

Hormony płciowe:

- w przypadku cyklu 27-28 dni hormony należy wykonać w **określonych** dniach cyklu
- w przypadku dłuższego, bądź krótszego cyklu niż 28 dni odpowiednio przesunąć
- w przypadku nieregularnej miesięczki wykonujemy **wszystkie** hormony w jednym dniu
- **Nie** wykonujemy przy antykoncepcji hormonalnej, menopauzie

w 10-13 dniu cyklu:

- Estradiol
- LH, FSH
- Androstendion
- SHBG
- Testosteron wolny [i ewentualnie całkowity]
- [ewentualnie DHT]

7 dni przed planowaną miesiączką:

- Prolaktyna
- Progesteron

Pakiet badań genetycznych w kierunku trombofilii
(https://www.testdna.pl/choroba_zakrzepowo-zatorowa/)
– zniżka na hasło **MAURICZ**

Rozszerzenie diagnostyki

- Kariotypy partnerów
- Antygen tocznia we krwi
- Przeciwciała antykardiolipinowe IgG, IgM
- Przeciwciała przeciw beta-2-glikoproteinie 1 IgG, IgM
- Przeciwciała przeciw fosfatyloinozytolowi IgG, IgM
- Przeciwciała przeciw fosfatydyloserynie IgG, IgM
- Przeciwciała przeciw protrombinie IgG, IgM
- ANA2
- Genetyczny pakiet trombofilia testdna.pl (hasło: MAURICZ)
- Przeciwciała Allo-MLR + test cytotoksyczny ocena obecności przeciwciał blokujących ALLO-MLR kariotypy partnerów
- Wymazy z szyjki macicy w kierunku mycoplasma, ureplasma, chlamydia, kiła
- Toksoplazmoza IgG, IgM
- Cytomegalowirus IgG, IgM
- Aktywność białka C i białka S
- HSG lub laparoscopia w celu oceny budowy macicy oraz wykluczeniu obecności zrostów wewnątrzmacicznych
- Komórki NK plus badania w kierunku celiakii
- KIR i HLA C (można zrobić online www.medigen.pl)
- Mutację i immunologię na NFZ (skierowanie od lekarza POZ do poradni immunologicznej. Umówić do dr Papugi w Będzinie.)

Specjalistyczna lista badań

Planowanie ciąży Mężczyzna

Podstawowe parametry

- Morfologia z rozmazem
- Badanie ogólne moczu z osadem
- OB, CRP
- TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG
- Żelazo, ferrytyna
- AST, ALT, GGTP
- Lipidogram
- Glukoza, insulina, HbA1c, C-peptyd (ewentualnie krzywa insulinowa i OGTT)
- 25OHD3
- Homocysteina
- Kortyzol, DHEA-SO4, ACTH
- Jonogram (sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosfor)
- Testosteron wolny i całkowity
- DHT
- Androstendion
- Estradiol, SHBG, LH, FSH, progesteron, prolaktyna
- Test potrójny nasienia, bądź badanie nasienia metodą TUNEL

Rozszerzenie diagnostyki

- Kariotypy partnerów
- Przeciwciała przeciwpleminkowe
- Badania w kierunku bakterii w nasieniu*
- Badania genetyczne CFTR*
- USG powróżka nasiennego (kontrola urologa, bądź androloga)*
- KIR i HLA C (można zrobić online www.medigen.pl)
- Mutację i immunologię na NFZ (skierowanie od lekarza POZ do poradni immunologicznej. Umówić do dr Papugi w Będzinie.)

* rozszerzenie badań w przypadku pogorszonej jakości nasienia