



Zdrowy Sukces

Badania diagnostyczne przez konsultacją

Badania podstawowe:

- morfologia z rozmazem
- lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
- glukoza i insulina na czczo
- ferrytyna i żelazo
- TSH, FT3, FT4
- panel wątrobowy (ALT, AST, GGTP)
- witamina D (25-OH-D3)

Badania rozszerzone:

Zaburzenia hormonalne, wypadanie włosów, pogorszenie cery, odstawienie antykoncepcji hormonalnej, niepłodność.

- kwas foliowy
- cynk
- fosfataza zasadowa

Nadmierne owłosienie (hirsutyzm), trądzik, łysienie w miejscach typowych dla mężczyzn np. na głowie.

- testosteron wolny lub testosteron całkowity
- DHEA-S (siarczan dehydroepiandrosteronu)
- DHT (dihydrotestosteron)
- DHEA (dehydroepiandrosteron)
- androstendion
- 17-OH -progesteron

Nieregularne miesiączki, brak miesiączki, problemy z płodnością i zmniejszone libido.

- LH i FSH
- prolaktyna (przed badaniem unikaj stresu, aktywności fizycznej i stosunku płciowego)
- estradiol



Endometrioza, bolesne miesiączki, uporczywy PMS, migreny, PCOS, niepłodność, niedoczynność tarczycy, uderzenia gorąca, nocne poty, tycie w okolicach bioder.

- progesteron (7 dni po owulacji)
- estradiol (7 dni po owulacji)

Podczas przyjmowania antykoncepcji hormonalnej.

- kwas foliowy
- witamina B12
- parametry krzepliwości krwi (PT, INR, APTT) próby wątrobowe
- lipidogram

Osłabienie, uczucie zmęczenia, zawroty głowy, zaburzenia równowagi, nieprawidłowe ciśnienie, nieregularna praca serca, skurcze mięśni, obrzęki kończyn

- sód
- potas
- chlorki

Stresujący tryb życia, bezsenność, podwyższone ciśnienie tętnicze, insulinooporność, starania o ciążę.

- kortyzol



Podejrzenie SIBO/IMO, uporczywe wzdęcia, gazy, wykluczenie pasożytów, przerostu Candidy

- test oddechowy wodorowo-metanowy (wymaga wcześniejszego przygotowania)
- morfologia
- OB
- CRP
- kalprotektyna oraz krew utajona w kale
- żelazo, ferrytyna
- witamina D,
- witamina B12
- TSH, Ft3, Ft4
- glukoza, insulina
- D-arabinitol z moczu (przerost Candidy - wymaga przygotowania do badania!)
- pasożyty z potrójnej próbki kału w Felix lub Olimpia Med.
- badanie ogólne kału
- Helicobacter pylori z kału

Podejrzenie Insulinooporności, senność po posiłkach, tycie w okolicy brzucha, brak spadku masy ciała pomimo prawidłowej diety, niepłodność.

- glukoza, insulina
- współczynnik HOMA-IR
- hemoglobina glikowana (HbA1c)
- profil lipidowy,
- TSH, FT3, FT4
- morfologia
- panel wątrobowy



Badania, które warto wykonać po poronieniu

- MTHFR - analiza wariantów A1298C oraz C677T
- Czynniki V Leiden
- Mutacja PAI-1
- Badania podstawowe (wymienione wyżej)
- Badania hormonalne (wymienione wyżej)
- Homocysteina
- Kwas foliowy
- Witamina B12
- Badanie ginekologiczne (nie musisz mi przesyłać, ale poinformuj mnie o ewentualnych mięśniakach, polipach, torbielach, zrostach itd.)
- Wymaz z szyjki macicy w kierunku Chlamydia trachomatis
- Toxoplasma gondii IgM
- Toxoplasma gondii IgG
- Kiła badanie przesiewowe
- Przeciwciała anty HCV

Niepłodność (niemożność uzyskania ciąży przez okres 12 miesięcy, mimo regularnych stosunków płciowych (2-4 razy w tygodniu), bez stosowania metod antykoncepcyjnych).

- Badania podstawowe (wymienione wyżej)
- Anty TG, Anty TPO
- Badania hormonalne (wymienione wyżej)
- Wymaz z szyjki macicy w kierunku Chlamydia trachomatis
- Przeciwciała przeciwpłomnikowe
- Badanie ginekologiczne
- Cytologia
- AMH (w dowolnym dniu cyklu)
- Inhibina B
- OB, CRP
- Homocysteina
- Kwas foliowy
- Witamina B12
- Pasożyty z potrójnej próbki kału (Olimpia Med, Felix)



Przygotowanie do badań:

- Badania wykonuj **rano**, najlepiej do godziny 10:00.
- Na **12 godzin** przed badaniem nie jedz i nie pij nic poza wodą.
- Dzień przed badaniem nie **wykonuj intensywnych ćwiczeń** oraz zrezygnuj z aktywności seksualnej (szczególnie badając prolaktynę).
- Odstaw **suplementy** na 2-3 dni przed badaniami. Pamiętaj, że suplementy mogą zafałszować wyniki np. biotyna.
- Gdy Twoje miesiączki są **obfite**, unikaj badań w jej trakcie.
- Nie zmieniaj sposobu odżywiania przed badaniami.
- Jeśli przyjmujesz **lewothyroksynę** (Letrox, Euthyrox), to przyjmij lek po badaniu.
- **Badania hormonalne** wykonaj w odpowiednim dniu cyklu, jeśli nie masz miesiączek to w dowolnym dc. Wszystkie badania hormonalne wykonaj pomiędzy 2-5 dc, progesteron 7 dni po owulacji. Jeśli chcesz zbadać stosunek estradiol-progesteron, to wykonaj oba te hormony 7 dni po owulacji (nie zawsze 21 dc.)
- Badanie na przerost **Candidy**- wymagane odpowiednie przygotowanie dietetyczne.
- Badanie do **testu wodorowo-metanowego** - wymagane odpowiednie przygotowanie dietetyczne.

*Jeśli nie jesteś pewna jakie badania wykonać, napisz do mnie wiadomość na adres zdrowysukcesdietetyka@gmail.com

*Badania są wykorzystywane tylko i wyłącznie na potrzebę przeprowadzenia konsultacji dietetycznej i nie są wykorzystywane nigdzie indziej. Do badań ma wgląd tylko osoba prowadząca konsultację - Patrycja Marszałec

*Wysyłając wyniki badań akceptujesz regulamin na stronie www.zdrowy-sukces.pl.

*Kopiowanie i rozpowszechnianie tego załącznika bez zgody autora jest zabronione.

