

## **Jak przygotować się do pobrania krwi?**

### **POBRANIE KRWI RUTYNOWE:**

Zachowaj dotychczasową dietę – nie wykonuj badania w okresie głodzenia/obfitych posiłków.

Ogranicz spożywanie używek (np. kawa) 2-3 dni przed badaniem.

Nie wykonuj badania w okresie miesiączki, po spożyciu alkoholu, po intensywnym wysiłku fizycznym.

Najważniejsze wskazówki:

- Pobranie wykonaj w godzinach porannych, tj. pomiędzy 08:00 a 10:00.
- Bądź na czczo – ostatni posiłek pożyj w dniu poprzedzającym badanie najpóźniej ok. godziny 18:00.
- Rano przed badaniem wypij szklankę wody niegazowanej.
- Bądź wyspany – na badanie przyjdź po całonocnym wypoczynku.
- Unikaj wysiłku fizycznego przez ok. 12 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.

### **UWAGA!**

Materiały do niektórych badań może być pobierany po posiłku.

Szczegółowych informacji dotyczących przygotowania pacjenta do badań udzielają pracownicy punktów pobrań oraz laboratoriów.

## **Jak przygotować się do badania USG?**

### **USG JAMY BRZUSZNEJ**

#### **PRZYGOTOWANIE**

Najistotniejszą przeszkodą w prawidłowej ocenie jamy brzusznej jest zaleganie treści pokarmowej i gazu w żołądku, dwunastnicy i jelitach.

O ile lekarz nie zalecił inaczej: badanie należy wykonać na czczo (co najmniej 6 godzin przed badaniem nie można nic jeść), dopuszcza się picie niegazowanej wody niewielką ilość, małymi porcjami starając się przy tym unikać nadmiernego połykania powietrza, nie należy też żuć gumy ani palić papierosów, pacjenci przyjmujący leki – powinni leki przyjąć zgodnie z zaleceniem lekarza, popijając je niegazowaną wodą, nie później jednak, niż jedną godzinę przed badaniem.

W godzinach popołudniowych /wieczornych w dzień poprzedzający badanie należy unikać pokarmów i płynów wzdymających, napojów gazowanych, jogurtów, itp. pacjenci z tendencją do wzdęć – poza w/w zaleceniami, powinni zachować lekkostrawną dietę już dwa dni przed badaniem, a w dniu poprzedzającym badanie należy przyjmować Espumisan 3x dziennie po 3 do 4 kapsułek (środek odgazowujący – dostępny w aptece bez recepty) Na badanie należy przynieść wyniki poprzednich badań USG danej okolicy.

Badanie jest bezbolesne i nie ma żadnych przeciwwskazań do jego wykonania ( ciąża też nie jest przeciwwskazaniem ).

### **Jak się przygotować do testu doustnego obciążenia glukozą (OGTT)?**

#### **Sposób postępowania przed wykonaniem testu obciążenia glukozą 75g**

- kupić w aptece 75g glukozy ( dokładnie odmierzonej )
- rozpuścić 75g glukozy w 250ml ciepłej, przegotowanej wody
- z tak przygotowanym roztworem proszę zgłosić się do poradni **na czczo**, na pierwsze pobranie
- po pobraniu wypić przygotowany roztwór glukozy
- na drugie pobranie zgłosić się do punktu pobrań dokładnie **po dwóch godzinach** od wypicia glukozy
- podczas trwania całego testu obciążenia glukozą **nie wolno przyjmować żadnych posiłków ani płynów**
- w trakcie badania nie jest wskazany wysiłek fizyczny
- w trakcie badania **należy pozostać na terenie placówki .**

### **Jak pobrać kał na nosicielstwo Salmonella i Shigella?**

#### **Pobranie kału na nosicielstwo Salmonella i Shigella:**

W celu pobrania materiału do badania zaopatrzyć się w trzy wymazówki na podłożu żelowym.

Materiał pobierz w ciągu kolejnych trzech dni.

Ilość pobieranego kału do wymazówki to ilość wielkości ziarna ryżu.

Probówki opisz: imieniem, nazwiskiem, datą i godziną pobrania materiału.

Materiał szczelnie zamknięty przechowuj w lodówce.

Po zebraniu ostatniej porcji wypełnione skierowanie wraz z materiałem dostarcz do Punktu Pobrań

#### **UWAGA!**

Ostatni pobrany materiał musi być dostarczony tego samego dnia do punktu by nie przekroczyć 72 godzin od pierwszego pobrania.