



ZIELONA PORADNIA

Dietetyk/Psychodietetyk mgr Natalia Bruś

Jakie badania wykonać?

- Kompletny poradnik



Niniejszy materiał został przygotowany w celu szerzenia wiedzy na temat profilaktyki zdrowotnej i diagnostyki medycznej. Ma charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny – nie zastępuje konsultacji z lekarzem, nie stanowi porady medycznej ani podstawy do samodzielnego stawiania diagnozy.

Autorka dołożyła wszelkich starań, aby przedstawione treści były rzetelne, aktualne i oparte na wiedzy medycznej. Nie ponosi jednak odpowiedzialności za sposób ich wykorzystania, jak również za jakiegokolwiek skutki wynikające z samodzielnego stosowania opisanych zaleceń czy interpretacji wyników badań. W razie wątpliwości zdrowotnych – zawsze skonsultuj się z lekarzem lub odpowiednim specjalistą.

Prawa autorskie

E-book jest objęty ochroną praw autorskich. Zabrania się jego kopiowania, rozpowszechniania, publikowania lub udostępniania osobom trzecim bez wyraźnej, pisemnej zgody autora/autorki.

Proszę, szanuj moją pracę.

Każda strona tego materiału to efekt wielu godzin pracy, doświadczenia i zaangażowania. Udostępnianie treści bez zgody to nie tylko działanie nieetyczne, ale również niezgodne z prawem.

 Ten e-book powstał, aby służyć – nie krążyć bez kontroli.





Zadbaj o swój organizm od środka

Mam na imię Natalia i stworzyłam ten e-book, ponieważ wiele osób nie wie, od czego zacząć, gdy pojawiają się niepokojące objawy, oraz jakie badania wykonać, by zrozumieć, co dzieje się z ich organizmem. To całkowicie naturalne – takich informacji nie uczymy się w szkole ani nigdzie indziej.

Wykonanie odpowiednich badań może pomóc wskazać kierunek, gdzie szukać przyczyny problemów zdrowotnych lub jak pogłębić dalszą diagnostykę. Niestety, często wiele ważnych badań jest pomijanych. Podstawowe badania, takie jak morfologia czy ogólne badanie moczu, są wartościowe, ale nie zawsze wystarczające, aby postawić pełną diagnozę.

Często osoby wykonują badania, które nie są konieczne, albo robią je w niewłaściwym czasie — dzięki temu przewodnikowi zaoszczędzisz czas i pieniądze. Mało kto wie też, jak prawidłowo przygotować się do badań, ale już za chwilę Ty to poznasz!

Przygotowałam ten poradnik bezpłatnie, aby każdy, kto boryka się z problemami zdrowotnymi lub chce lepiej zadbać o profilaktykę, miał pewność, co i kiedy warto zbadać, by podjąć świadome decyzje dotyczące swojego zdrowia.

Zaczynamy?



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BADAŃ?

Ogólne badanie moczu – jak się przygotować?

Badanie ogólne moczu to jedno z podstawowych i najczęściej wykonywanych badań diagnostycznych. Aby wynik był miarodajny, warto zastosować się do poniższych zasad:

1. Pobierz poranny mocz – najlepiej do badania nadaje się pierwsza poranna próbka, która zawiera najwyższe stężenie substancji do analizy.
2. Zbierz tzw. środkowy strumień – pierwszą porcję moczu oddaj do toalety, a następnie – nie przerywając mikcji – skieruj strumień do sterylnego pojemnika (dostępnego w aptece lub w punkcie pobrań).
3. Zadbaj o higienę – przed pobraniem dokładnie umyj okolice intymne wodą (bez środków myjących).
4. Zbiórka dobową moczu – niektóre badania wymagają zebrania moczu z całej doby. W takim przypadku konieczne jest zastosowanie odpowiedniego stabilizatora – zawsze skonsultuj to z laboratorium lub lekarzem.
5. Dostarcz odpowiednią ilość – do ogólnego badania wystarczy zazwyczaj minimum 10 ml moczu.
6.  **Ważne:** Próbkę należy dostarczyć do laboratorium jak najszybciej po pobraniu (najlepiej do 2 godzin), aby zapobiec zmianom w składzie chemicznym i obecności bakterii.



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BADAŃ?



Badanie krwi – jak się przygotować?

Na czczo:

- Większość badań krwi (np. glukoza, lipidogram, insulina) wymaga bycia na czczo — najlepiej 8–12 godzin bez jedzenia i picia (można pić tylko wodę).

Unikaj alkoholu:

- Przynajmniej 24 godziny przed badaniem.

Nie ćwicz intensywnie:

- Dzień przed badaniem unikaj intensywnego wysiłku fizycznego, bo może to wpłynąć na wyniki.

Przyjmowanie leków:

- Jeśli regularnie przyjmujesz leki, skonsultuj z lekarzem, czy możesz je zażyć przed badaniem.

*Badanie poziomu TSH można wykonać zarówno przed przyjęciem porannej dawki lewotyroksyny, jak i po niej — przyjmowanie leku nie wpływa na wynik tego badania. Jednak jeśli planujesz również oznaczyć poziom wolnej frakcji tyroksyny (FT4), warto wstrzymać się z przyjęciem leku do czasu pobrania krwi. Przed badaniem upewnij się, czy w laboratorium będzie wykonywane także oznaczenie FT4. Jeśli nie, możesz spokojnie przyjąć lek rano zgodnie z zaleceniami.

Badania hormonalne u kobiet należy wykonywać w określonych dniach cyklu miesięczkowego, ponieważ poziom niektórych hormonów zmieniają się w trakcie cyklu. dzięki temu można uzyskać bardziej wiarygodne wyniki i dokładną diagnozę.

dni 2-5 cyklu (faza folikularna)

w tym okresie ocenia się poziom hormonów odpowiedzialnych za początek cyklu i rozwój pęcherzyka jajnikowego. wykonuje się:

- FSH
- LH
- estradiol
- prolaktyna



PODSTAWOWA LICZBA BADAŃ DO WYKONANIA RAZ W ROKU

- morfologia krwi
- badanie ogólne moczu
- glukoza na czczo, insulina na czczo
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy
- TSH, FT3 I FT4
- próby wątrobowe: Alat, Aspat, GGTP
- ocena nerek: kreatynina, mocznik
- kwas moczowy
- pomiar ciśnienia krwi
- analiza składu ciała
- badanie poziomu elektrolitów (sód, potas, chlorki, magnez, wapń, fosfor)
- OB
- witamina D3

Na kolejnych stronach znajdziesz badania, które warto zrobić w zależności od płci.



ZIELONA PORADNIA



DODATKOWE BADANIA DLA KOBIET



- witamina B12
- kwas foliowy
- ferrytyna
- cytologia
- USG ginekologiczne
- USG tarczycy
- USG piersi i samobadanie piersi - raz w roku/raz w miesiącu

DODATKOWE BADANIA DLA MĘŻCZYZN

- Badanie PSA u mężczyzn po 40 roku życia
- USG jąder lub samobadanie jąder - raz w roku/raz w miesiącu



JAKIE WARTO JESZCZE ZROBIĆ BADANIA DLA KOBIET I MĘŻCZYZN?

RTG klatki piersiowej

- Po 40. roku życia warto zrobić profilaktycznie co kilka lat (np. co 2–3 lata).
- Po 50. i 60. roku życia można robić częściej, nawet co rok, zwłaszcza jeśli są choroby płuc, palenie papierosów lub inne czynniki ryzyka.
- W razie kaszlu, duszności lub innych objawów – szybciej, według wskazań lekarza.

Kolonoskopia

- Zalecana przede wszystkim po 50. roku życia, jako badanie profilaktyczne na raka jelita grubego.
- Powinna być powtarzana co około 10 lat, jeśli wyniki są prawidłowe.

USG jamy brzusznej

- Po 40. roku życia warto robić co kilka lat (np. co 3–5 lat)
- Po 50. i 60. roku życia częściej, około co 2–3 lata
- Jeśli pojawią się dolegliwości, należy zrobić szybciej

EKG SERCA

- Po 40. roku życia można robić co kilka lat (np. co 3 lata), jeśli nie ma problemów
- Po 50. i 60. roku życia dobrze robić raz do roku
- Przy objawach sercowych lub chorobach warto badać częściej



TRĄDZIK, ŁUSZCZYCA, PROBLEMY SKÓRNE

- testosteron (zarówno testosteron wolny jak i testosteron całkowity)
- androstendion
- hormon luteinizujący (LH)
- hormon folikulotropowy (FSH)
- prolaktyna
- dehydroepiandrosteron (DHEA)
- hormony tarczycy (tyroksyna, tyreotropina – TSH)
- insulina
- kortyzol

WYPADANIE WŁOSÓW

- TSH, FT3, FT4
- testosteron wolny i całkowity
- DHEA-S
- prolaktyna
- żelazo, ferrytyna
- witamina B12
- kwas foliowy
- cynk
- kortyzol



OBJAWY I KONKRETNE BADANIA DO WYKONANIA

NISKIE LIBIDO/BRAK POPĘDU SEKSUALNEGO

Dla kobiet:

- estradiol, progesteron
- testosteron (wolny i całkowity)
- DHEA-S
- prolaktyna
- TSH, FT3, FT4
- kortyzol
- glukoza na czczo, insulina na czczo
- ferrytyna, witamina D3, B12

Dla mężczyzn:

- testosteron całkowity i wolny
- prolaktyna
- TSH, FT3, FT4
- kortyzol (poranny)
- LH i FSH
- Glukoza na czczo, insulina na czczo
- DHEA-S
- witamina D3



OBJAWY I KONKRETNE BADANIA DO WYKONANIA

ZMĘCZENIE/SENNOŚĆ/BRAK ENERGII

- morfologia
- ferrytyna
- witamina B12
- witamina D3
- TSH
- glukoza, insulina
- elektrolity (sód, potas, magnez)

PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ I KONCENTRACJĄ / MGŁA MÓZGOWA

- witamina B12
- witamina D3
- ferrytyna
- TSH, FT3, FT4
- Test obciążenia glukozą (przy podejrzeniu hipoglikemii reaktywnej)



ZŁE SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE / LĘKI / DEPRESJA / DRAŻLIWOŚĆ

- witamina D3
- witamina B12
- homocysteina
- magnez
- hormony tarczycy (TSH, FT3, FT4)
- estradiol, progesteron, testosteron (w zależności od płci)

PROBLEMY ZE SNEM / BEZSENNOŚĆ / CZĘSTE WYBUDZANIE SIĘ

- kortyzol (poranny)
- magnez, wapń
- TSH, FT3, FT4 (tarczyca)
- ferrytyna
- Badania poziomu cukru (glukoza, insulina)



OBJAWY I KONKRETNE BADANIA DO WYKONANIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

Kobieta

- TSH, FT3, FT4 (tarczyca)
- sód, potas, chlorki (elektrolity)
- białko całkowite, albumina (odżywienie, wątroba)
- kreatynina, mocznik (nerki)
- prolaktyna, estradiol, progesteron (hormony płciowe)

Mężczyzna

- TSH, FT3, FT4 (tarczyca)
- sód, potas, chlorki (elektrolity)
- białko całkowite, albumina (odżywienie, wątroba)
- kreatynina, mocznik (nerki)
- testosteron, prolaktyna (hormony płciowe)



OBJAWY I KONKRETNE BADANIA DO WYKONANIA

NIEPŁODNOŚĆ

Kobiety:

- TSH, FT3, FT4
- LH, FSH, estradiol, progesteron
- prolaktyna, AMH
- testosteron, DHEA-S
- witamina D3, B12, kwas foliowy
- USG ginekologiczne, HSG

Mężczyźni:

- Badanie nasienia
- testosteron, LH, FSH, prolaktyna
- TSH, FT3, FT4
- witamina D3, cynk, selen, B12
- USG jąder (jeśli wskazane)



OBJAWY I KONKRETNE BADANIA DO WYKONANIA

UCZUCIE SENNOŚCI I ZMĘCZENIA PO POSIŁKACH, SILNA POTRZEBA SPOŻYWANIA SŁODYCZY ORAZ PRZYROST MASY CIAŁA

- glukoza na czczo
- insulina na czczo
- hemoglobina glikowana (hba1c)
- tsh, ft3, ft4
- lipidogram

BÓL STAWÓW, PORANNA SZTYWNOŚĆ, OBRZĘKI RĄK I NÓG

- morfologia krwi
- OB (odczyn biernackiego)
- CRP (białko c-reaktywne)
- kwas moczowy



NADMIERNA POTLIWOŚĆ, UCZUCIE KOŁATANIA SERCA, NERWOWOŚĆ

- TSH, FT3, FT4
- kortyzol
- elektrolity (sód, potas, magnez)
- EKG (badanie serca, nie laboratoryjne)

SILNE BÓLE GŁOWY, NADWRAŻLIWOŚĆ NA ŚWIATŁO I DŹWIĘK, ZAWROTY GŁOWY, NUDNOŚCI

- morfologia krwi
- TSH, FT3, FT4
- witamina B12
- ferrytyna
- badanie neurologiczne (konsultacja)
- ewentualnie rezonans magnetyczny (rm) głowy (jeśli migreny są bardzo silne i nietypowe)



OBJAWY I KONKRETNE BADANIA DO WYKONANIA

NIEREGULARNE CYKLE MIESIĘCZNE BRAK MIESIĄCZKI BOLESNE KRWAWIENIA NADMIERNE KRWAWIENIA PLAMIENTA MIĘDZY MIESIĄCZKAMI

- TSH, FT3, FT4
- LH
- FSH
- estradiol
- prolaktyna
- progesteron
- AMH (hormon anty-müllerowski)
- testosteron, DHEA-S – w przypadku podejrzenia zespołu policystycznych jajników PCOS
- USG jajników i macicy (badanie obrazowe)



Dziękuję, że sięgnęłaś / sięgnąłeś po ten e-book.

Mam nadzieję, że wniósł on do Twojego życia więcej zrozumienia, spokoju i świadomości. Niezależnie od tego, czy czytasz to jako osoba, która szuka odpowiedzi dla siebie, czy dla bliskiej osoby — już sam fakt, że tu jesteś, świadczy o Twojej trosce i gotowości, by lepiej poznać ciało i jego potrzeby.

Jeśli po przeczytaniu pojawiły się pytania, wątpliwości, albo po prostu masz ochotę podzielić się swoją historią — daj znać. Jestem tu, by wspierać, bez oceniania i w swoim tempie.

Życzę Ci zdrowia, równowagi i cierpliwości — do ciała, umysłu i całej tej drogi, którą idziesz.

NATALIA
BRUŚ

