

Vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių laboratorinių tyrimų tikslumą ir patikimumą, esate Jūs pats – pacientas. Juk tai iš Jūsų kūno imamas mėginys (kraujo, šlapimo ir pan.), kuris bus naudojamas tyrimams. Norint užtikrinti rezultatų kokybę ir tikslumą, būtina tinkamai pasiruošti tyrimams! Žemiau pateikiama informacija, kurią reikėtų žinoti prieš atliekant tyrimus.

Patarimai kaip pasiruošti kraujo laboratoriniams tyrimams

- Nevartoti alkoholio ir tabako produktų, narkotinių medžiagų;
- Apie gyvybiškai būtinų ar šeimos gydytojo skirtų vaistų vartojimą privaloma pranešti medikui. Rekomenduojama užsirašyti ir tikslų jų vartojimo laiką: gliukozės apykaitą veikiančių vaistų prieš atliekant gliukozės toleravimo mėginį / levotiroksino nevertoti ryte, prieš tyrimą, vaistą išgerti iš karto po kraujo paėmimo;
- Būtina nutraukti vitaminų ar papildų vartojimą 2 savaitės iki tyrimo / atliekant vitamino D tyrimą kūdikiams iki vienerių metų, vitamino vartojimą reikia nutraukti bent 3 d. iki tyrimo;
- Nevalgyti, gerti tik vandenį (pavalius gliukozės, lipidogramos, kraujo krešėjimo tyrimų rezultatai gali būti netikslūs);
- Vengti intensyvaus fizinio krūvio (tai gali daryti įtaką kai kurių fermentų aktyvumui ir medžiagų koncentracijai organizme);
- Po rentgenologinių ir ultragarsinių tyrimų, refleksoterapijos bei fizioterapijos procedūrų palaukti bent 12 valandų;
- Infekcinių ligų tyrimus rekomenduojama atlikti praėjus 2-4 sav. po įtariamo užsikrėtimo;
- Tiriantis dėl infekcijų svarbu žinoti kontakto su galimu infekcijos šaltiniu laiką;
- Informuoti gydytoją, skiriančią tyrimus, apie menstruacinio ciklo dieną;
- Tyrimą rekomenduojama atlikti tuo pačiu metu, geriausiai ryte, kadangi kai kurių medžiagų koncentracija kraujyje ar fermentų aktyvumas skirtingu paros metu yra nevienodas;
- Vengti streso.

Ką daryti po kraujo paėmimo?

- Bendrosios praktikos slaugytojos užklijuotą dūrio vietą pacientas turi užspausti ir palaikyti apie 5 minutes;
- Pranešti slaugytojai apie blogą savijautą, silpnumą;
- Užklijuotą pleistrą nuo ėminio vietos galima nusiimti tik po valandos;
- Po kraujo paėmimo nedirbti sunkių darbų, aktyviai nesportuoti (kitais atvejais gali atsirasti kraujosruvos).

Patarimai kaip pasiruošti šlapimo laboratoriniams tyrimams

Šlapimo tyrimai – paprastas ir greitas būdas įvertinti inkstų bei kitų organų veiklą, išsitiirti dėl apsinuodijimo sunkiaisiais metalais, lytiškai plintančių ligų ir kt. sveikatos sutrikimų. Statistikos duomenimis, net 30 proc. žmonių nustatomi pokyčiai šlapime, tačiau šiuos rodiklius gali iškreipti ir netaisyklingas pasiruošimas šlapimo tyrimams.

SVARBU! Šlapimas tyrimui turi būti surenkamas tik į tam skirtą vienkartinį plastikinį indelį. Šlapimas surinktas į kitą tarą (stiklainiukus, indelius nuo maisto produktų ir kt.) tyrimui yra netinkamas ir nebus priimamas. Moterims nerekomenduojama atlikti šlapimo tyrimą menstruacijų metu.

Ruošdamasis rinkti šlapimą tyrimui, pacientas privalo laikytis bendrųjų taisyklių:

- Nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu;
- Vandeniui apsiplauti išorinius lyties organus, nenaudojant jokių dezinfekcinių medžiagų;
- Nusausinti išorinius lyties organus;
- Neliesti vienkartinio plastikinio indelio vidaus;
- Paėmus mėginį sausai nuvalyti išorinę dalį ir sandariai užsukti indelio dangtelį;
- Ant indelio užrašyti savo vardą, pavardę, gimimo metus ir ėminio surinkimo laiką;

Bendriniam ir mikrobiologiniam tyrimams būtinas sterilus indelis sandariame įpakavime



Vidurinė šlapimo porcija reikalinga šlapimo takų infekcijų sukėlėjų nustatymui ir jų atsparumo antibiotikams įvertinimui. Šlapimas tiriamas mikrobiologiniu metodu.

Vidurinės šlapimo porcijos surinkimo eiga vyrams ir moterims:

- Pacientas laikosi bendrųjų šlapimo surinkimo taisyklių (žiūrėti aukščiau);
 - Šlapimas renkamas tik į sterilizuotą indelį sandariame įpakavime;
- 1.Nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu, nusausinkite jas vienkartinio popierinio rankšluosčiu;
 - 2.Atšmaukite apyvarpę / praskleiskite lytines lūpas;
 - 3.Nusiplaukite varpos galą vandeniu arba nusivalykite švairiu drėgnu popieriniu rankšluosčiu / Nusiplaukite išorinius lytinius organus vandeniu arba nusivalykite švairiomis drėgnomis higieninėmis servetėlėmis (valykite judesiu žemyn);
 - 4.Nusausinkite lytinius organus popieriniu rankšluosčiu;
 - 5.Pirmąją šlapimo porciją išpilkite į tualetą;
 - 6.Nenutraukiant srovės, į sterilų indelį, surinkite 5-10 ml vidurinės šlapimo porcijos. Stenkitės neliesti šlapimo ar

indelio vidaus;

7. Baikite šlapintis į tualetą;

8. Ant indelio užrašyti savo vardą, pavardę, gimimo metus ir ėminio surinkimo laiką.

- Jeigu šlapimo pūslė tuščia, specialiai skysčių gerti nereikia. Šlapime mikroorganizmai dauginasi itin greitai, todėl indelį su šlapimu rekomenduojame kuo skubiau pristatyti į procedūrų kabinetą. Jeigu to padaryti negalite, šlapimas turi būti laikomas šaldytuve +4 laipsnių temperatūroje, ne ilgiau kaip 8 valandas.
- Šlapimo indelyje turi būti ne mažiau kaip 3 ml.

Koprologiniai tyrimai padeda įtarti bei aptikti patologinius procesus virškinimo trakte, įvertinti žarnyno fermentinį aktyvumą, mikrofloros sutrikimus. Koprologiniai tyrimai taip gali padėti nustatyti onkologinius susirgimus, kirmėlių bei pirmuonių sukeltas ligas.

- Išmatos surenkamos į sausą ir švarų specialų indelį (konteinerį).

- Išmatos tyrimui yra netinkamos, jei pacientas naudojo klizmas, žvakutes, simpatikotropinius ar laisvinamuosius vaistus, bismuto ar bario preparatus.

- Išmatas tyrimui reikia paimti mentele iš kelių vietų. Išmatose neturi būti šlapimo priemaišų.

- Tyrimams reikalingas išmatų kiekis – 5-15 g.

- Ant indelio turi būti užrašytas vardas, pavardė bei gimimo data.

- Indelis su mėginiu turi būti tuoj pat patalpinamas į šaldytuvą ir iki pristatymo į laboratoriją laikomas 2-8 °C temperatūroje.

- Išmatų mėginys į laboratoriją turi būti pristatytas per 24 val. nuo paėmimo.

- Tiriant dėl spalinių kirmėlių, mėginį turi paimti bendrosios praktikos slaugytoja.