

DIAGNOSTYKA

PLAN DZIAŁANIA, ETAP I: ANALIZA

Higiena badań:

Ostatni posiłek na 12-14h przed badaniami. Diagnostykę wykonujemy jako pierwszą czynność w skali dnia. Przed wyjściem z domu przysługuje nam pół szklanki wody, a w dni poprzedzające badanie odżywiamy się zwyczajowo – jak na co dzień. Podczas wykonywania krzywej cukrowej nie spacerujemy, gdyż ruch potęguje wykorzystanie glukozy przez mięśnie - przez to wyniki mogą być niemiernorodne. To samo tyczy się stresu i niewyspania. Jeśli w ostatnich dniach mamy na tym polu wyjątkowe problemy, to należy przenieść termin badań.

OSZCZĘDNOŚĆ

Warto rozważyć wizytę u lekarza prowadzącego by uzyskać przynajmniej refundowaną część z wymienionych badań. W oszczędnościach pomoże również wykonanie badań w laboratorium szpitalnym - w ten sposób można zaoszczędzić sporo pieniędzy, np. na ich analizę.

AKTUALNE WYNIKI

Podczas rozmowy analizujemy dzienniczek żywienia oraz notowane objawy względem otrzymanych wyników badań diagnostycznych, które mają pokazać nam efektywne źródło energii w diecie, niedobory mikroelementów oraz przekrojowy stan organizmu. Poniżej diagnostyka do wykonania na potrzeby doboru suplementacji, diety i stylu życia wg aktualnego stanu zdrowia (w przypadku posiadania aktualnych wymienionych markerów – do 3 miesięcy wstecz, możemy opierać się na dawnych wynikach).

LISTA BADAŃ

Oczekuję na kontakt po wykonaniu następujących markerów:

1) WĄTROBA I WORECZEK ŻÓŁCIOWY:

ALP, BILLIRUBINA

2) UKŁAD KRWIONOŚNY; ZABURZENIA METYLACJI:

MORFOLOGIA Z ROZMAZEM, FERRYTYNA; HDL, TRÓJGLICERYDY, HOMOCYSTEINA

3) PANEL TARCZYCOWY:

TSH, FT3, FT4, ATPO

4) GOSPODARKA GLUKOZOWO-INSULINOWA:

a) GLUKOZA I INSULINA NA CZCZO; Krzywa glukozy-insulinowa z równoczesnym oznaczeniem glukozy i insuliny po obciążeniu 75g glukozy w odstępie 60 i 120min. Dodatkowo warto wykonać również oznaczenia po 30 i 90min. Dla ustalenia hipoglikemii reaktywnej (jeśli wykonanie krzywej jest niemożliwe to proszę wykonać badania poniżej)

LUB

b) KETOZA I DIETA KETOGENICZNA: W przypadku stosowania diety ketogenicznej proszę o wykonanie badania GLUKOZY I INSULINY NA CZCZO oraz FRUKTOZAMINY lub HEMOGLIBNY GLIKOWANEJ zamiast badania KRZYWEJ

5) NERKI:

KWAS MOCZOWY

6) NADNERCZA:

DHEA-SO₄, ACTH

7) GOSPODARKA HORMONALNA:

- PROLAKTYNA (*min. 3h po przebudzeniu dla wiarygodnego wyniku; dla obu płci; również w okresie menopauzy)
- ESTRADIOL (dla obu płci; również w okresie menopauzy)
- TESTOSTERON WOLNY (dla mężczyzn oraz kobiet w przypadku PCOS)
- SHBG (dla mężczyzn oraz kobiet w przypadku PCOS)
- ANDROSTENDION (dla kobiet w przypadku PCOS)

8) STANY ZAPALNE

hsCRP

9) WITAMINA D3

D325OH

W wypadku wykonania diagnostyki zdecydowanie łatwiej będzie wskazać przyczynę problemów oraz zaproponować rozwiązania w kwestiach jak zmiany w diecie, suplementacji czy stylu życia. Pozdrawiam i zachęcam do inwestowania we własne zdrowie przez profilaktykę czyli leczenie dysfunkcji, nie chorób!