

Badania lekarskie

Higiena badań:

Aby wyniki badań były prawdziwe należy przygotować się odpowiednio do nich przygotować. Czynniki mogące zaburzyć wyniki niektórych parametrów między innymi są:

- obfite i późne posiłki wieczorne;
- spożycie śniadania przed badaniami;
- wykonanie ciężkiego treningu 24 godzin przed badaniami;
- post lub głębokie restrykcje kaloryczne – na badania idziemy nic nie zmieniając w dotychczasowej diecie;
- alkohol, nikotyna i inne używki;
- suplementacja i przyjmowane leki;
- cykl menstruacyjny (szczególnie początek cyklu);
- inne.

W celu uzyskania informacji jak przygotować się do badań skontaktuj się wcześniej jednostką, w której będziesz je wykonywać.

Badania podstawowe:

Poniższe badania mają na celu sprawdzenie stanu zdrowia przed podjęciem współpracy. Pokrywają one jedynie najczęściej spotykane problemy zdrowotne.

- morfologia krwi (pełen panel czerwonych krwinek i płytek krwi) z rozmazem (obraz białych krwinek) oraz ferrytyna (**kobiety**);
- hormony tarczycy: TSH, fT3, fT4, przeciwciała anty-TPO;
- hormony androgenne: prolaktyna (**kobiety**), testosteron całkowity (**mężczyźni**);
- lipidogram: cholesterol całkowity, frakcje HDL i LDL, trójglicerydy, homocysteina, CRP;
- próby wątrobowe: ALT, AST, fosfataza zasadowa;
- badanie hiperglikemii: glukoza na czczo, HbA1c;
- niedobory witaminowe: witamina D - metabolit (25(OH)D3), witamina B9 (kwas foliowy), witamina B12 (kobalamina);
- jonogram: sód, potas, wapń, magnez;
- badanie moczu oraz jego osadu;
- pozostałe badania: kwas moczowy, kineza keratynowa.

Wykonanie badań jednorazowo może nie dostarczyć wystarczających informacji o Twoim stanie zdrowia. W przypadku odstępstw wyników od wyznaczonych norm, warto powtórzyć dane badanie (po około 3 miesiącach w tej samej jednostce laboratoryjnej) oraz skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem autoimmunologiem.

Badania wydolnościowe:

Badania te są skierowane dla osób trenujących zawodowo (minimum 8 godzin intensywnych jednostek treningowych w ciągu tygodnia). Pozwolą one na określenie Twojej bieżącej wydolności (zaleca się wykonywać badania co 3 - 6 miesięcy).

- analiza składu ciała – wykonane z moim udziałem lub w specjalistycznej jednostce;
- badania laboratoryjne (**należy zrobić również badania podstawowe**): testosteron, kortyzol, żelazo wolne, ferrytyna, transferryna, TIBC, związki azotowe (mocznik, amoniak, kwas moczowy), glukoza i mleczan (**pobór krwi dla tych dwóch parametrów należy wykonać około 4 minuty po ukończeniu treningu**);
- pomiar tętna spoczynkowego;
- spirometria;
- test rampowy/progresywny (bieg na bieżni z maską przy odpowiednim gradiencie zmian prędkości) – określenie maksymalnej mocy, maksymalnego pułapu tlenowy, współczynnika oddechowego, pułapu tlenowego na progu przemian tlenowych i beztlenowych;
- testy funkcjonalne (siła, szybkość, balans strukturalny, testy plyometryczne) – wykonane z moim udziałem.

Badania dodatkowe:

Poniższe badania nie są konieczne na początku współpracy. Jeżeli istnieje podejrzenie jednostki choroby autoimmunologicznej, nowotworu bądź nietolerancji pokarmowej zalecane jest skonsultowanie się ze specjalistą i wykonanie odpowiedniego badania.

- MicroFlora Scan:
 - *Bifidobacterium* SPP;
 - *Lactobacillus* SPP;
 - niepatogenna *Escherichia Coli*;
 - *Enterococcus* SPP;
 - bakterie proteolityczne (gnilne);
 - *Clostridium* SPP;
 - śluzowa i/lub laktozoujemna *Escherichia Coli*;
 - grzyby drożdżopodobne z rodziny *Candida*;
 - ogólna ilość bakterii.
- ocena markerów stanu zapalnego i prześlakliwości jelitowej:
 - Kalprotektyna;
 - Zonulina;
 - M2-PK;
 - krew utajona w kale (Hb).
- nadwrażliwość pokarmowa – FoodScan (US Biotek).