

1. Είναι το κιτ δειγματοληψίας πλήρες;

Παρακαλούμε ελέγξτε αν το κιτ δειγματοληψίας είναι πλήρες. Κάθε κιτ περιλαμβάνει:

- Οδηγίες δειγματοληψίας
- Ατομικό ιστορικό
- Παραπεμπτικό εξετάσεων
- 5 σωληνάρια συλλογής σιέλου (με ετικέτες με κωδικό)
- 5 πλαστικά καλαμάκια
- Πλαστικό σακουλάκι με την ένδειξη "Biohazard"

- Προστατευτική θήκη αποστολής (λευκό πώμα) με ένθετο απορροφητικό υλικό
- Παγοκύστη
- Φάκελο επιστροφής

Εάν λείπει ή έχει καταστραφεί οποιοδήποτε από τα προαναφερόμενα, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας και θα σας στείλουμε άμεσα κιτ αντικατάστασης.

2. Προετοιμασία για την εξέταση

Παρακαλούμε δώστε προσοχή στις ακόλουθες οδηγίες. Οι αποκλίσεις από αυτές τις οδηγίες, μπορεί να οδηγήσουν στο να μην αξιολογηθούν κατάλληλα τα αποτελέσματα της εξέτασης.

Αν δεν είστε βέβαιοι για κάτι, καλέστε την ομάδα της Διαγνωστικής Αθηνών, 210-7777654, Δευτέρα έως Παρασκευή 8.00 π.μ. – 19.00 μ.μ.

Η τήρηση των **χρόνων δειγματοληψίας** είναι κρίσιμης σημασίας για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Ακόμη και μικρές χρονικές καθυστερήσεις της δειγματοληψίας μπορεί να διαφοροποιήσουν τα ευρήματα.

- **Μην πίνετε αλκοόλ** το βράδυ πριν από τη δειγματοληψία.
- Τα δείγματα σιέλου που **δεν πρέπει να περιέχουν αίμα**, π.χ. λόγω αιμορραγίας των ούλων.

- Τα δείγματα σάλιου πρέπει να λαμβάνονται **πριν από το βούρτσισμα των δοντιών** ή το νωρίτερο 30 λεπτά μετά.

- **Μη χρησιμοποιείτε στοματικό διάλυμα ή διάλυμα για γαργάρες.**

- Πάρτε το δείγμα σιέλου το απόγευμα, **τουλάχιστον 30 λεπτά μετά το φαγητό ή το ποτό.**

- Αμέσως πριν από τη λήψη του δείγματος, ξεπλύνετε το στόμα σας με **καθαρό νερό** και ξεκινήστε τη δειγματοληψία μόνο όταν η ροή της σιέλου ομαλοποιηθεί.

- Αν λαμβάνετε **σκευάσματα μελατονίνης** για τη ρύθμιση του ύπνου, θα πρέπει να τα **διακόψετε τουλάχιστον 1 εβδομάδα** πριν τη διενέργεια του τεστ.

Για τη μέτρηση των επιπέδων της Μελατονίνης στη σιέλο, παρακαλούμε να λάβετε υπόψη σας τους παρακάτω παράγοντες:

Αύξηση των επιπέδων Μελατονίνης με:

- Κατάχρηση αλκοόλ / καπνού
- Φάρμακα (ιδιαίτερα β-αναστολείς, αντικαταθληπτικά, δεξαμεθαζόνη, αναστολείς MAO)
- Έντονο φως

Μείωση των επιπέδων Μελατονίνης με:

- Τρόφιμα φυτικής προέλευσης (νοτομάτες, ελαιόλαδο), φρούτα (μήλα, πορτοκάλια, ανανάς, μπανάνες, ακτινίδια, φράουλες)
- Δημητριακά (ρύζι, καλαμπόκι, βρώμη)



3. Διενέργεια της εξέτασης

1. Η λήψη των δειγμάτων θα πρέπει να γίνει σε συγκεκριμένους χρόνους και κάτω από συνθήκες μειωμένου φωτισμού (αμυδρός φωτισμός).

Δείγμα Νο 1	3 ώρες πριν από την συνηθισμένη ώρα ύπνου
Δείγμα Νο 2	2 ώρες πριν από την συνηθισμένη ώρα ύπνου
Δείγμα Νο 3	1 ώρα πριν από την συνηθισμένη ώρα ύπνου
Δείγμα Νο 4	Συνηθισμένη ώρα ύπνου
Δείγμα Νο 5	1 ώρα μετά την συνηθισμένη ώρα ύπνου

2. Επιλέξτε το κατάλληλα αριθμημένο σωληνάριο. Κάθε σωληνάριο έχει αυτοκόλλητη ετικέτα που περιέχει έναν κωδικό και τον αριθμό από το 1 ως το 5.

3. Με τη βοήθεια του πλαστικού καλαμακίου κατευθύνετε τη ροή του σάλιου μέσα στο σωληνάριο συλλογής. Γεμίστε με σίελο το σωληνάριο περίπου στα 3/4 (μην μετράτε τον αφρό).

4. Κλείστε προσεκτικά το σωληνάριο.

5. Τοποθετήστε το σωληνάριο με το δείγμα μέσα στην προστατευτική θήκη αποστολής και αποθηκεύστε την στην κατάψυξη του ψυγείου σας μέχρι να ολοκληωθεί ολόκληρη η σειρά της δειγματοληψίας (και τα 5 σωληνάρια).

Για παράδειγμα: Εάν η συνηθισμένη ώρα του ύπνου σας είναι στις 23:00, το δείγμα Νο 1 πρέπει να συλλεχθεί στις 20:00 (-3 ώρες) και στη συνέχεια θα πρέπει να γίνεται η συλλογή των επόμενων τεσσάρων δειγμάτων κάθε ώρα (δηλαδή στις 21:00, 22:00, 23:00 και 24:00)

Παραδείγματα χρόνου συλλογής δειγμάτων

Ωρα ύπνου	1ο	2ο	3ο	4ο	5ο
20:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
22:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
24:00	21:00	22:00	23:00	24:00	01:00
01:00	22:00	23:00	24:00	01:00	02:00

4. Αποστολή των δειγμάτων

Τοποθετήστε την παγοκύστη του κιτ στην κατάψυξη για τουλάχιστον 8 - 10 ώρες πριν την αποστολή του δείγματος.

Τοποθετήστε τη θήκη αποστολής του δείγματος που περιέχει και τα 5 σωληνάρια συλλογής μέσα στο πλαστικό σακουλάκι με την ένδειξη "Biohazard" και κλείστε το. Στη συνέχεια τοποθετήστε το μέσα στο κουτί της συσκευασίας μαζί με την παγωμένη παγοκύστη καθώς και τα συμπληρωμένα έντυπα (ατομικό ιστορικό και παραπεμπτικό εξετάσεων).

Τοποθετήστε το κουτί συσκευασίας μέσα στο φάκελο επιστροφής και κλείστε τον.

Καλέστε τον τοπικό αντιπρόσωπο της **ACS Courier** και στείλτε το δείγμα στη Διαγνωστική Αθηνών, με χρέωση του παραλήπτη.

Στην περίπτωση που βρίσκεστε **εκτός Ελλάδας** παρακαλούμε **επικοινωνήστε με τη Διαγνωστική Αθηνών** για να σας στείλουμε τα απαραίτητα δελτία επιστροφής και να κανονίσουμε το ραντεβού σας με τον **τοπικό αντιπρόσωπο της DHL / FedEx**.

>>Στείλτε τα δείγματα αμέσως μετά την συλλογή τους

>>Μην στέλνετε τα δείγματα Παρασκευή ή παραμονές αργιών

