



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ

Μικροβιολογικό & Ερευνητικό Εργαστήριο

Οδηγίες Λήψης Δείγματος
για τον έλεγχο του Κιρκάδιου Κύκλου Μελανίνης
με το HormoneScan®



1

Οδηγίες Λήψης Δείγματος για τον έλεγχο του Κιρκάδιου Κύκλου Μελατονίνης με το HormoneScan®

Πριν ξεκινήσετε

- Ελέγξτε προσεκτικά τα περιεχόμενα του κιτ. Αν λείπει οποιοδήποτε από τα περιεχόμενα, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.
- Η εξέταση ελέγχου του Κιρκάδιου Κύκλου Μελατονίνης χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της λειτουργίας του ύπνου και των διαταραχών του και απαιτεί τη λήψη 3 δειγμάτων σιέλου σε συγκεκριμένες ώρες τις ημέρας (Πρωί - Απόγευμα - Βράδυ).



Σημαντική Παρατήρηση: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν ξεκινήσετε

2

Κάθε κιτ συλλογής δείγματος περιέχει

Οδηγίες λήψης δείγματος

Παραπεμπτικό εξετάσεων

3 ειδικά σωληνάρια για τη συλλογή σιέλου

Άθραυστη θήκη με απορροφητικό υλικό SpeciSafe®

Πλαστικό σακουλάκι με την ένδειξη "Biohazard"

Ετικέτες σήμανσης

Παγοκύστη

Χάρτινο κουτί συσκευασίας

Φάκελος επιστροφής

Έντυπο επιστροφής DHL

(μόνο στην περίπτωση αποστολής εκτός Ελλάδας)

Πώς να προετοιμαστείτε κατάλληλα

Για τη συλλογή του 1ου πρωινού δείγματος φροντίστε να έχετε το σωληνάριο δίπλα σας από το προηγούμενο βράδυ.

Είναι σημαντικό να συλλέξετε το σάλιο κατά τη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού πλαισίου, όσον αφορά την ώρα συλλογής.

Εάν έχετε δυσκολία στο να παράγετε αρκετό σάλιο, πιέστε με το άκρο της γλώσσας σας στην οροφή του στόματος ή τα δόντια σας. Το χασμουρητό ή η μυρωδιά ενός φαγητού μπορεί επίσης να προκαλέσουν σιελόρροια.

Τριάντα λεπτά ως μια ώρα πριν τη συλλογή του σάλιου, μην τρώτε, μην μασάτε τσίχλα, μην βουρτσίζετε και μην χρησιμοποιείτε νήμα για τα δόντια σας, μην χρησιμοποιείτε στοματικό διάλυμα, μην καπνίζετε και μην χρησιμοποιείτε οποιαδήποτε προϊόντα καπνού (συμπεριλαμβανομένων των ατμιστών καπνού). Μπορείτε να πίνετε μόνο νερό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Μην διακόπτετε την προγραμματισμένη φαρμακευτική σας θεραπεία, εκτός αν υπάρχει συγκεκριμένη ιατρική εντολή.

Τοποθετήστε την παγοκύστη του κιτ στην κατάψυξη (-20°C) τουλάχιστον για 8 με 10 ώρες πριν την αποστολή του δείγματος.

Συμβουλές για τη συλλογή

- ▶ Απλώστε τα περιεχόμενα του κιτ συλλογής δείγματος πάνω σε μια καθαρή επιφάνεια.
- ▶ Μετά τη συλλογή κάθε δείγματος, τοποθετήστε το σωληνάριο όρθιο στην κατάψυξη (-20°C) του ψυγείου σας.

Συμπλήρωση του Παραπεμπτικού εξετάσεων

Συμπληρώστε το παραπεμπτικό των εξετάσεων που συνοδεύει το κιτ, με όλα τα ζητούμενα στοιχεία.

Μην ξεχάσετε να γράψετε τις ζητούμενες εξετάσεις και να υπογράψετε. Στα στοιχεία του θεράποντος Ιατρού, σημειώστε το όνομα, το τηλέφωνο και το e-mail του γιατρού σας, για να τον ενημερώσουμε για τα αποτελέσματά σας.

Σήμανση του δείγματος

Χρησιμοποιώντας μπλε ή μαύρο στυλό, σημειώστε πάνω στις ετικέτες που περιέχονται στο κιτ, το **Όνομα** και το **Επίθετό** σας καθώς και την **Ημερομηνία** και **Ώρα Λήψης** του δείγματος. Μην χρησιμοποιήσετε μολύβι ή μαρκαδόρο γιατί υπάρχει το ενδεχόμενο να ξεβάψουν.

Οδηγίες λήψης δείγματος

Η συλλογή των δειγμάτων σιέλου πρέπει να γίνει τις ακόλουθες ώρες της ημέρας.

Δείγμα (Σωληνάριο Νο)

Πρωινό (No 1)

Πότε λαμβάνεται

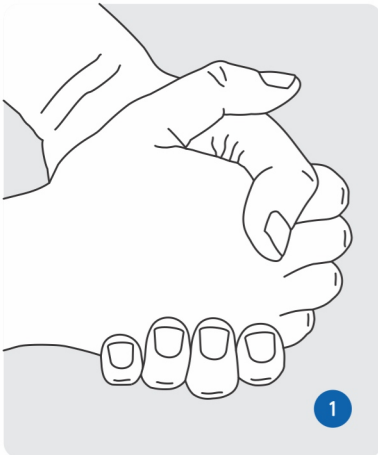
Το πολύ εντός 30 λεπτών μετά το πρωινό ξύπνημα (ιδανικά μεταξύ 07:00 και 08:00 το πρωί και οπωσδήποτε όχι αργότερα από τις 09:00). Μην εκτεθείτε σε έντονο φως πριν τη λήψη του δείγματος.

Απογευματινό (No 2)

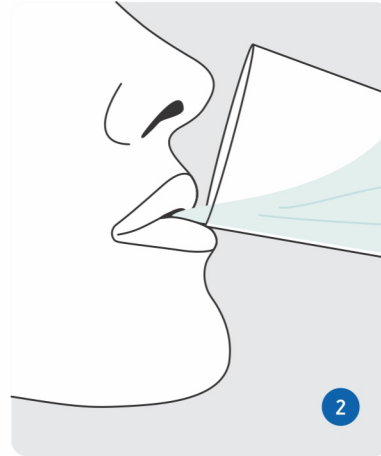
Από τις 15:00 μέχρι τις 19:00 το απόγευμα.

Βραδινό (No 3)

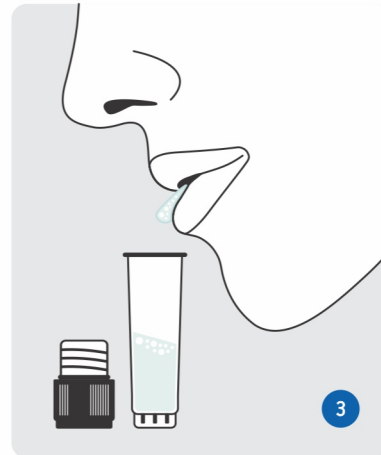
Από τις 22:00 μέχρι τις 24:00 το βράδυ.



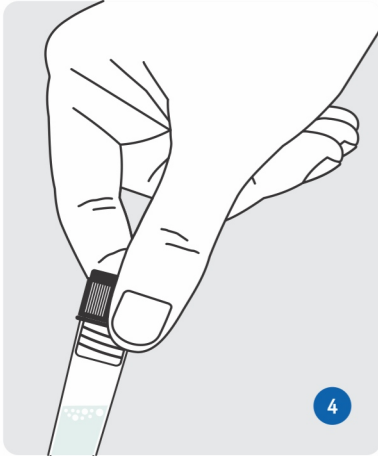
Πριν ξεκινήσετε τη συλλογή πλύνετε καλά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι.



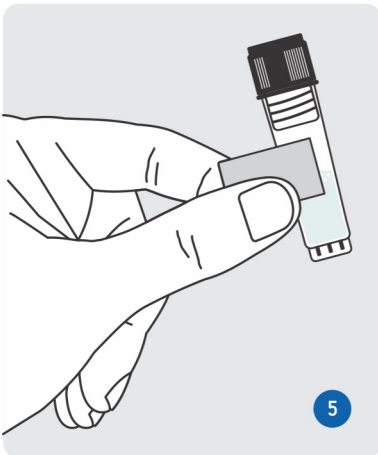
Όταν είστε έτοιμοι να συλλέξετε το δείγμα, ξεπλύνετε το στόμα σας με νερό της βρύσης. Περιμένετε 3 - 5 λεπτά πριν ξεκινήσετε τη συλλογή του δείγματος. Προσπαθήστε σε αυτό το χρονικό διάστημα να μην βήξετε και να μην προσπαθήσετε να καθαρίσετε το λαιμό σας.



Αφήστε το σάλιο να γεμίσει το στόμα σας. Γεμίστε με σάλιο περίπου το **μισό σωληνάριο**, χωρίς να υπολογίζετε τις φυσαλίδες που σχηματίζονται. Η συλλογή μπορεί να χρειαστεί μέχρι και 20 - 30 λεπτά και εξαρτάται από τη ροή σιέλου.



Μόλις ολοκληρωθεί η συλλογή του σάλιου, βιδώστε καλά το καπάκι.



Σημαντικό! Γράψτε το **όνομα**, την **ημερομηνία** και την **ώρα συλλογής** στην ετικέτα και κολλήστε την πάνω στο σωληνάριο. Μετά τη συλλογή κάθε δείγματος, τοποθετήστε το σωληνάριο όρθιο στην κατάψυξη (-20°C) του ψυγείου σας.

Αποστολή του δείγματος

Τα δείγματα πρέπει να φτάσουν στη Διαγνωστική Αθηνών εργάσιμες ημέρες.

Στείλτε τα δείγματα αμέσως μετά τη συλλογή τους.

Μην στέλνετε τα δείγματα την Παρασκευή ή παραμονές αργιών.

Προγραμματίστε ώστε η συλλογή των δειγμάτων να γίνει Δευτέρα ως Πέμπτη και η αποστολή τους στο εργαστήριο να γίνει την ίδια ημέρα.

Τοποθετήστε τα σωληνάρια στην πλαστική θήκη SpecSafe® και στη συνέχεια βάλτε τη θήκη με τα δείγματα μέσα στο πλαστικό σακουλάκι με την ένδειξη "Biohazard" και κλείστε το καλά.

Τοποθετήστε το σακουλάκι και την παγωμένη παγοκύστη μέσα στο χάρτινο κουτί συσκευασίας και κλείστε το.

Τοποθετήστε μέσα στο φάκελο αποστολής το συμπληρωμένο Παραπεμπτικό των εξετάσεων καθώς και τα δείγματα και κλείστε το φάκελο.

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

Στην περίπτωση που βρίσκεστε **εκτός Ελλάδας** καλέστε τον τοπικό αντιπρόσωπο **DHL** και χρησιμοποιήστε το **δελτίο επιστροφής της DHL**.

Λήψη των αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα θα σας αποσταλούν με τον τρόπο που επιλέξατε, συνήθως σε περίπου 2 - 10 ημέρες μετά την παραλαβή του δείγματος από τη Διαγνωστική Αθηνών και ανάλογα με το είδος των ζητούμενων αναλύσεων.



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ

Μικροβιολογικό & Ερευνητικό Εργαστήριο

📍 Λ. Μεσογείων 6, Αμπελόκηποι 115 27, Αθήνα

☎ 210 7777654 / 210 7774569

@ info@athenslab.gr

🛒 eshop.athenslab.gr

🌐 athenslab.gr