

Εξετάσεις: MetaBolomiX™, Αμινοξέα Ούρων, Ινδικάνη Ούρων, Βαρέα Μέταλλα Ούρων (Βασικός και Πλήρης Έλεγχος), EstroGeniX™, Γλυφοσάτη, Μυκοτοξίνες, Μεταβολίτες Ισταμίνης, Θεϊκή Μελατονίνη Ούρων, 8-ISO F2a, 8-OHdG Ούρων

1. Είναι το κιτ δειγματοληψίας πλήρες;

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

- Οδηγίες δειγματοληψίας
- Ατομικό ιστορικό
- Παραπεμπτικό εξετάσεων
- Σωληνάριο συλλογής ούρων 30 ml (με ετικέτα με κωδικό)
- Πιπέτα αναρρόφησης με πούαρ
- 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. Πώς να προετοιμαστείτε κατάλληλα

Κατά τη διάρκεια του απογεύματος και της νύχτας πριν από τη λήψη του δείγματος, αποφύγετε να πιείτε μεγάλες ποσότητες υγρών και **μην καταναλώσετε περισσότερο από 500 ml υγρών τους θερμούς ή περισσότερο από 300 ml τους ψυχρούς μήνες του έτους.**

Τέσσερις ημέρες πριν από την εξέταση, διακόψτε τη λήψη (εκτός εάν υπάρχει διαφορετική εντολή από τον γιατρό σας) όλων των συμπληρωμάτων που δεν λαμβάνονται σε τακτική βάση (Βιταμίνες, Μέταλλα και Ιχνοστοιχεία, Αμινοξέα και Φυτικά Συμπληρώματα, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών και ενεργειακών ποτών καθώς και των βιταμινούχων νερών). Αν λαμβάνετε οποιοδήποτε συμπλήρωμα για διάστημα μεγαλύτερο των 6 μηνών και θα συνεχίσετε να το λαμβάνετε και μετά την εξέταση, τότε μη το διακόψετε (εκτός εάν υπάρχει διαφορετική εντολή από τον γιατρό σας).

>> Σημαντικές πληροφορίες για τις γυναίκες

Παρακαλούμε να μην κάνετε δειγματοληψία κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως.

Μόνο για τη διενέργεια της μεταβολομικής ανάλυσης των ούρων (MetaBolomiX™) αποφύγετε τους παρακάτω παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν το αποτέλεσμα:

- **Φάρμακα (ιδιαίτερα διουρητικά):** Διακόψτε τα φάρμακα που λαμβάνετε, μετά από συνεννόηση με τον γιατρό σας.
- **Συμπληρώματα:** Διακόψτε τα συμπληρώματα που λαμβάνετε για 48 ώρες πριν από τη δειγματοληψία.
- **Τρόφιμα:** Μην τρώτε τα ακόλουθα για τουλάχιστον 24 ώρες πριν από τη δειγματοληψία:
 - Φρούτα (μήλα, δαμάσκηνα, βανίλιες, κεράσια, κράνμπερι, μπανάνες, ακτινίδια, σταφίδες)
 - Ντομάτες
 - Αβοκάντο
 - Ξηροί καρποί (καρύδια, πεκάν)
 - Κολοκύθα
 - Ποτά (λεμονάδα, κρασί)
 - Πρόσθετα τροφίμων (βενζοϊκό οξύ, ασπαρτάμη, κρεμόριο)

Για τη λήψη του δείγματος θα χρειαστεί **να αγοράσετε από το φαρμακείο 1 απλό αποστειρωμένο ουροσυλλέκτη.**
Αυτός ο συλλέκτης **δεν** περιλαμβάνεται στο παρόν κιτ συλλογής.



3. Οδηγίες λήψης του δείγματος

1. Θα πρέπει να συλλέξετε το μέσο της ούρησης από τα πρώτα πρωϊνά ούρα. Αφήστε τα πρώτα ούρα να τρέξουν στη λεκάνη για 2-3 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια και **χωρίς να διακόψετε την ούρηση** γεμίστε κατά το ήμισυ τον ουροσυλλέκτη (που προμηθευτήκατε από το φαρμακείο). Ολοκληρώστε την ούρηση στη λεκάνη.

2. Αφαιρέστε το σωληνάριο συλλογής ούρων μέσα από την προστατευτική θήκη αποστολής.

3. Αδειάστε τα ούρα από τον ουροσυλλέκτη μέσα στο σωληνάριο συλλογής των ούρων (εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την πλαστική πιπέτα με το πουάρ για να μεταφέρετε τα ούρα από τον ουροσυλλέκτη στο σωληνάριο συλλογής). **Το σωληνάριο συλλογής των ούρων πρέπει να γεμίσει μέχρι την ένδειξη 25 ml.**

4. Κλείστε προσεκτικά το σωληνάριο συλλογής των ούρων και **αναδεύστε το** ήπια 2-3 φορές.

6. Τοποθετήστε το σωληνάριο συλλογής των ούρων ξανά στην προστατευτική θήκη αποστολής με το απορροφητικό υλικό και τοποθετείστε το όρθιο στην **κατάψυξη**, μέχρι την αποστολή.



Σωληνάριο συλλογής ούρων



Προστατευτική θήκη αποστολής



Ουροσυλλέκτης

4. Αποστολή των δειγμάτων

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

Τοποθετήστε τη προστατευτική θήκη αποστολής που περιέχει το σωληνάριο συλλογής με το **δείγμα** 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).

Βάλτε το κουτί στο φάκελο επιστροφής, 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 το δείγμα αμέσως μετά την συλλογή του

>> Μην στέλνετε το δείγμα Παρασκευή ή παραμονές αργιών

