

## „MĘŻCZYZNA 40+”

### Jak należy przygotować się do badań?

W ramach pakietu „Mężczyzna 40+” wykonywane są badania z krwi oraz moczu.

**Badania krwi** – w warunkach standardowych krew powinna być pobierana na czczo, co oznacza, że nie należy spożywać żadnych posiłków ani napojów, przez około 12 godzin przed pobraniem krwi. Przed pobraniem krwi dopuszczalne jest wypicie niewielkiej ilości wody. Jeśli pacjent przyjmuje leki, należy skonsultować z lekarzem, czy można je zażyć przed badaniem. W dniu poprzedzającym badanie należy ograniczyć wysiłek fizyczny oraz stosować lekkostrawną dietę. Zaleca się, aby 2–3 dni przed planowanym badaniem wstrzymać się od spożywania alkoholu, a także (co najmniej 12 godzin przed pobraniem) dobrze jest też powstrzymać się od picia napojów kofeinowych i herbaty, ograniczyć kawę. Tuż przed pobraniem krwi pacjent powinien odpocząć przez ok. 15 minut, najlepiej w pozycji siedzącej (pozycja stojąca może wpływać na zagęszczenie krwi).

**Badanie moczu** – do badania najlepszy jest mocz pobrany rano, po przerwie nocnej. Mocz należy pobrać do specjalnie przeznaczonego do tego celu pojemnika jednorazowego użytku (dostępne w aptekach) i jak najszybciej dostarczyć do Punktu Pobrań Centrum Medicover. Przed pobraniem próbki moczu należy dokładnie, ciepłą wodą z mydłem umyć ręce, a następnie ujście cewki moczowej. Do wytarcia powinien zostać użyty jednorazowy ręcznik. Do pojemnika oddaje się mocz z tzw. środkowego strumienia – najpierw należy oddać pierwszą niewielką ilość moczu do toalety, a dopiero potem pobrać mocz do pojemnika. Końcową porcję moczu należy znowu oddać do toalety. Pobrana próbka moczu do badania ogólnego powinna mieć od 50 do 100 mililitrów.

**Badanie kału** – trzy doby przed planowanym badaniem należy odstawić niektóre leki, zwłaszcza preparaty zawierające żelazo, środki przeciwzapalne oraz rozrzedzające krew (np. aspirynę). Przed badaniem nie trzeba stosować specjalnej diety, jednak zaleca się, aby była ona bogata w błonnik, ponieważ wpływa on korzystnie na rytm wypróżnień, co gwarantuje, że próbka będzie mogła zostać pobrana. Dwie doby przed badaniem nie należy spożywać alkoholu. Nie należy natomiast stosować leków zmiękczejących stolec, np. czopków, leków przeczyszczających. W celu uzyskania wiarygodnego wyniku badania należy pobrać próbkę kału trzykrotnie, z trzech kolejnych wypróżnień.

- Próbkę kału należy umieścić w specjalnie do tego celu zakupionym sterylnym, jednorazowym pojemniku. Można je otrzymać w punkcie pobrań lub zakupić w aptece.
- Ze względu na niewielki rozmiar pojemnika, należy przygotować dość szerokie naczynie, np. wyparzony słoik lub jednorazowy plastikowy pojemnik, z którego będzie można łatwo pobrać materiał do badania. Kał należy oddać do czystego suchego naczynia.
- Zakupione w aptekach lub laboratoriach pojemniki mają specjalną szpatułkę, która pozwoli na pobranie próbki (wielkości orzecha włoskiego, nie większej niż  $\frac{3}{4}$  pojemnika; w przypadku kału płynnego do badania należy dostarczyć 2–3 ml) koniecznej do wykonania badania. Próbki kału należy pobrać z 2-3 miejsc.
- Najczęściej 3 próbki z trzech kolejnych dni mogą być dostarczone do punktu pobrań ostatniego dnia pobierania próbek i do tego czasu szczelnie zamknięte i przechowywane w lodówce. Jeżeli odstęp czasowy między kolejnymi pobraniami jest większy, próbki należy dostarczać każdorazowo do 24 godz. od momentu pobrania.

## **Przeciwwskazaniem do oddania próbki kału są:**

- krwawienia z guzków krwawniczych (z żyłaków odbytu),
- stosowanie leków doodbytniczo,
- zaparcia przebiegające z krwawieniem,
- leczenie stomatologiczne, krwawiące dziąsła lub krwawienie z nosa (krew może przedostać się do układu pokarmowego i wówczas wynik testu będzie fałszywie dodatni).

## **Lista Centrów Medicover realizujących pakiet „Mężczyzna 40+”**

- Centrum Medicover, ul. Wołoska 22, Warszawa
- Centrum Medicover, al. Rzeczypospolitej 5, Warszawa
- Centrum Medicover, Al. Jana Pawła II 27, Warszawa
- Centrum Medicover, Al. Jerozolimskie 96, Warszawa
- Centrum Medicover, ul. Puławska 278, Warszawa
- Centrum Medicover, ul. Poligonowa 3, Warszawa
- Centrum Medicover, ul. Inflancka 5, Warszawa
- Centrum Medicover, ul. Gruszczyńskiego 2/4, Gliwice
- Centrum Medicover, Al. Grunwaldzka 472 A, Gdańsk
- Centrum Medicover, ul. Obrońców Wybrzeża 10/14, Gdynia
- Centrum Medicover, ul. Hryniewickiego 6/4, Gdynia

- Centrum Medicover, ul. Chorzowska 50, Katowice
- Centrum Medicover, ul. Graniczna 54, Katowice
- Centrum Medicover, ul. Bednorza 2A/6, Katowice
- Centrum Medicover, ul. Komorowskiego 25 B, Kraków
- Centrum Medicover, ul. Podgórska 36, Kraków
- Centrum Medicover, ul. Powstańców Śląskich 7a, Wrocław
- Centrum Medicover, ul. Strzegomska 36, Wrocław
- Centrum Medicover, Al. Marszałka Piłsudskiego 3, Łódź
- Centrum Medicover, ul. Pomorska 106, Łódź
- Centrum Medicover, Pl. Andersa 5, Poznań
- Centrum Medicover, ul. Arcybiskupa Antoniego Baraniaka 88, Poznań
- Centrum Medicover, ul. Malczewskiego 26 ( budynek Oxygen), Szczecin
- Centrum Medicover, ul. Konrada Wallenroda 4C, Lublin

Informację dotyczącą godzin pracy Punktów Pobrań uzyskają Państwo na stronie [www.medicover.pl](http://www.medicover.pl), bądź kontaktując się z Centrum Obsługi Klienta dzwoniąc pod numer telefonu 500 900 500.

