



PROFILAKTYCZNE BADANIA LABORATORYJNE

LISTA BADAŃ, PO CO SIĘ JE WYKONUJE
I JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ



Regularne badania profilaktyczne pomagają ocenić ogólny stan zdrowia, zauważyć drobne odchylenia zanim pojawią się objawy. Dodatkowo są wsparciem w pracy z lekarzem, fizjoterapeutą lub innym specjalistą.

To także dobry sposób, aby zadbać o siebie po intensywnym okresie pracy lub zmianie stylu życia.

Poniżej znajdziesz listę badań, które warto rozważyć w ramach profilaktyki.



➤ CRP i OB

CRP i OB pomagają sprawdzić, czy w organizmie toczy się stan zapalny. Podwyższone wartości mogą świadczyć o infekcji lub przewlekłym procesie zapalnym. Badania te dają ogólny obraz zdrowia i mogą być pomocne dla fizjoterapeuty w zrozumieniu Twojego stanu, np. przy przewlekłych dolegliwościach lub osłabieniu.

➤ Ferrytyna i żelazo

Kontrola gospodarki żelazem oraz stanów niedoborowych. Ferrytyna magazynuje żelazo, dlatego oba parametry są ze sobą ściśle powiązane. Ich obniżone poziomy mogą wiązać się z dietą, przewlekłym zmęczeniem, zaburzeniami autoimmunologicznymi lub pasożytami. Ferrytyna może też podnosić się w stanie zapalnym.

➤ Glukoza i insulina na czczo (HOMA-IR)

HOMA-IR pomaga ocenić, jak organizm reaguje na insulinę i jak radzi sobie z regulacją poziomu glukozy. Wynik może wskazywać na rozwijającą się insulinooporność, która często przebiega bezobjawowo i może poprzedzać stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2. Badanie jest szczególnie przydatne przy zaburzeniach metabolicznych oraz profilaktycznie u osób z podwyższonym ryzykiem.

➤ Homocysteina

Homocysteina to aminokwas, którego poziom bywa podwyższony przy niedoborach witamin z grupy B lub zaburzeniach metabolizmu. Jej oznaczenie pomaga ocenić ryzyko zaburzeń naczyniowych oraz wspiera profilaktykę. Badanie jest pomocne w szerszym spojrzeniu na stan organizmu i może mieć znaczenie przy przewlekłym zmęczeniu, osłabieniu czy dolegliwościach o niejasnym podłożu.



➤ Kał - resztki pokarmowe + krew utajona

Badanie pomaga sprawdzić trawienie i wchłanianie pokarmu oraz wykryć ewentualne ukryte krwawienia z przewodu pokarmowego. Może być pomocne przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, takich jak wzdęcia, bóle brzucha, biegunki lub zaparcia, a także przy monitorowaniu leczenia zaburzeń trawienia.

➤ Kwas foliowy, witamina B12

Badanie pozwala ocenić poziom witamin z grupy B, istotnych dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, produkcji krwinek czerwonych i metabolizmu homocysteiny. Pomaga wykryć niedobory oraz wspiera ocenę równowagi metabolicznej organizmu.

➤ Mocz - badanie ogólne

Podstawowe badanie przesiewowe pozwalające ocenić pracę nerek, nawodnienie oraz obecność ewentualnych infekcji. Może również sygnalizować zaburzenia metaboliczne i inne nieprawidłowości ogólnoustrojowe.

➤ Morfologia z rozmazem

Badanie pozwala ocenić jakość i ilość krwinek czerwonych, białych oraz płytek krwi. Dostarcza informacji o ogólnym stanie organizmu, funkcjonowaniu układu odpornościowego, procesie krwiotworzenia oraz obecności ewentualnych stanów zapalnych.

➤ Profil lipidowy

Ocena gospodarki tłuszczowej i lipidów (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy). Pomaga określić ryzyko sercowo-naczyniowe, miażdżycę oraz inne zaburzenia metaboliczne.



➤ Panel nerkowy (mocznik, kreatynina, eGFR)

Badanie pozwala ocenić funkcjonowanie nerek, ich zdolność do filtrowania krwi oraz wydalanie produktów przemiany białek i mięśni. Umożliwia monitorowanie zdrowia nerek i wczesne wykrycie ewentualnych zaburzeń.

➤ Panel wątrobowy (AST, ALT, GGTP, bilirubina)

Ocena funkcji wątroby, metabolizmu i detoksykacji organizmu. Może sugerować stany zapalne, uszkodzenia komórek wątroby oraz zaburzenia przepływu żółci. Przydatny przy zmęczeniu, problemach trawiennych, stosowaniu leków, alkoholu lub przy zaburzeniach metabolicznych.

➤ TSH, FT3, FT4

Pozwalają ocenić funkcję tarczycy, która wpływa m.in. na metabolizm, poziom energii, temperaturę ciała i ogólne samopoczucie. Badanie pomaga wykryć zaburzenia pracy tarczycy (np. niedoczynność lub nadczynność) oraz jest ważne w profilaktyce zdrowia hormonalnego.

➤ Witamina D3

Badanie pozwala ocenić poziom witaminy D w organizmie, co jest istotne dla zdrowia kości, mięśni i układu odpornościowego. Wynik może pomóc w ustaleniu ewentualnej suplementacji i monitorowaniu jej skuteczności, a także daje szerszy obraz stanu zdrowia. Niedobory witaminy D są bardzo powszechne.



- USG jamy brzusznej
- USG piersi / USG prostaty / USG jąder
- Badanie stomatologiczne / pantomogram
- Hormony płciowe (LH, FSH, estradiol, testosteron, prolaktyna, DHEA-S)
- Markery nowotworowe (wg wskazań lekarza)
- ANA, aTPO, aTG (gospodarka autoimmunologiczna)

Konkretne badania zawsze najlepiej ustalić indywidualnie z lekarzem – przedstawiona lista ma charakter poglądowy i wspiera świadomą profilaktykę zdrowia.



Aby wyniki były wiarygodne, warto pamiętać o kilku zasadach:

- ✓ Badanie wykonaj na czczo (12 godzin postu, woda dozwolona)
- ✓ Wybierz lekkostrawny, zbilansowany posiłek dzień wcześniej
- ✓ Unikaj alkoholu przez 48 godzin przed badaniem
- ✓ Unikaj intensywnej aktywności fizycznej i seksualnej przez 48 godzin
- ✓ Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu i postaraj się zredukować stres
- ✓ Wykonuj badanie między 6:00 a 9:00 rano
- ✓ Odpocznij 10-15 minut przed pobraniem materiału
- ✓ Sprawdź, czy przyjmowane leki lub suplementy nie mogą zafałszować wyników (skonsultuj z lekarzem)
- ✓ Jeśli jesteś po chorobie, zabiegu lub doświadczyłeś silnego stresu czy braku snu - przełóż badanie
- ✓ Wybieraj laboratoria stacjonarne, najlepiej blisko miejsca zamieszkania



Nie musisz wykonywać wszystkich badań naraz - nawet część z nich daje sporo informacji o stanie organizmu. Regularna profilaktyka pozwala lepiej zrozumieć, co dzieje się w ciele, i reagować, zanim drobne problemy przerodzą się w większe.

W Triadzie Zdrowia podchodzimy do Twojego ciała całościowo - podczas wizyty przyjrzymy się funkcjonowaniu mięśni, stawów i układu ruchu oraz sprawdzimy, w jaki sposób możemy Ci pomóc poczuć się lepiej.

 Masz świeże wyniki badań? Zabierz je ze sobą - pomogą nam szybciej zrozumieć Twoje dolegliwości i zaplanować kolejne kroki.

 Nie masz badań? To nie problem - wizytę możemy rozpocząć od wywiadu, badania funkcjonalnego i pracy manualnej. Badania traktujemy jako dodatkowe narzędzie świadomej profilaktyki.



Laboratory test

Patient's Name: _____
Social Security Number: _____
Home address: _____

Date of Birth: _____
Business Tel. _____

☐ Parathyroid Hormone (PTH)
☐ Partial Thromboplastin Time
☐ Phosphate (Phosphorus)
☐ Potassium (K) in Blood
☐ Pregnancy Test
☐ Progesterone
☐ Growth Hormone
☐ Gonorrhea
☐ Glycated Hemoglobin (HbA1c)
☐ Glucose
☐ Globulin
☐ Alanine Aminotransferase (ALT)
☐ Aspartate Aminotransferase (AST)
☐ Creatinine
☐ Fasting Glucose
☐ Fasting Lipid Panel
☐ Fasting Triglycerides
☐ Hemoglobin A1c
☐ Hemoglobin
☐ Hematocrit
☐ Hemoglobin Electrophoresis
☐ Iron
☐ Lactate
☐ Liver Function Tests
☐ Magnesium
☐ Phosphorus
☐ Potassium
☐ Sodium
☐ Total Bilirubin
☐ Total Protein
☐ Total Cholesterol
☐ Total Lipids
☐ Total Phosphorus
☐ Total Potassium
☐ Total Sodium
☐ Total Triglycerides
☐ Total Urea Nitrogen
☐ Total Urine
☐ Total Vitamin D
☐ Total Zinc
☐ Urine Albumin
☐ Urine Creatinine
☐ Urine Glucose
☐ Urine Hemoglobin
☐ Urine Hematocrit
☐ Urine Hemoglobin Electrophoresis
☐ Urine Iron
☐ Urine Lactate
☐ Urine Liver Function Tests
☐ Urine Magnesium
☐ Urine Phosphorus
☐ Urine Potassium
☐ Urine Sodium
☐ Urine Total Bilirubin
☐ Urine Total Protein
☐ Urine Total Cholesterol
☐ Urine Total Lipids
☐ Urine Total Phosphorus
☐ Urine Total Potassium
☐ Urine Total Sodium
☐ Urine Total Triglycerides
☐ Urine Total Urea Nitrogen
☐ Urine Total Urine
☐ Urine Total Vitamin D
☐ Urine Total Zinc