Jak se připravit na laboratorní test
Všechny testy PsyLab na jednom místě

Správná příprava rozhoduje o přesnosti výsledku. Kontrolní seznam k vytištění.

Platí pro všechny testy

- **Předepsané léky nikdy nevysazujte sami** — o každé změně rozhoduje lékař.
- V objednávce uveďte **všechny léky a doplňky**, které užíváte.
- Postupujte podle **návodu v odběrové sadě** — má přednost před tímto přehledem.
- Netestujte během **akutní infekce** — počkejte 2 – 4 týdny po zotavení.
- Vzorek odešlete **co nejdříve**, ideálně v den odběru.

Přehled: vzorek a doba do výsledku

TEST	VZOREK	VÝSLEDEK
Pyrolurie	ranní moč · doma	2 – 4 týdny
Histamin	plná krev · odběrové místo	2 – 4 týdny
Kortizol	sliny · 5 odběrů doma	2 – 4 týdny
Těžké kovy a minerály	vlasy · doma	≈ 2 týdny
Štítná žláza	24hodinová moč · doma	2 – 4 týdny
Vitaminy a minerály	žilní krev · u lékaře	4 – 7 pracovních dní
Neurotransmitery	ranní moč · doma	2 – 4 týdny
PGx (genetika léků)	stěr z tváře · doma	≈ 2 týdny

Doby jsou orientační a počítají se od doručení vzorku do laboratoře.

Pyrolurie

RANNÍ MOČ · DOMA

- 5 – 7 dní před testem vysaďte zinek, B6 (i P-5-P), mangan a vysoké dávky vitaminu C; při užívání déle než 3 měsíce se poraďte o delší pauze.
- Netestujte během menstruace a těsně po ní, do 14 dní po antibiotikách a do 4 týdnů po infuzi železa.
- 24 hodin před testem bez alkoholu a intenzivního cvičení.
- Použijte první ranní moč do hnědé zkumavky; uchovávejte v chladu a temnu.

Histamin

PLNÁ KREV · ODBĚROVÉ MÍSTO

- S žádankou od PsyLab navštívíte odběrové místo v místě bydliště.
- Ideální je ranní odběr.
- Uveďte, zda užíváte methionin, SAMe, folát nebo antihistaminika — o případné pauze rozhodne lékař.
- Vzorek odešlete kurýrem co nejdříve.

Kortizol

SLINY · 5 ODBĚRŮ DOMA

- Odběr dělejte v běžný den, ne po probdělé noci nebo na cestách.
- Dodržte přesné časy odběrů podle návodu.
- 30 minut před každým odběrem nejezte, nepijte (kromě vody), nečistěte si zuby a nekuřte.
- V den odběru bez kávy, energetických nápojů a alkoholu; hormonální a kortikoidní léky uveďte v objednávce.

Štítná žláza

24HODINOVÁ MOČ · DOMA

- První ranní moč vylijte a zapište čas — od něj sbíráte 24 hodin.
- Sbírejte veškerou moč včetně první ranní moči následující den; nádobu uchovávejte v chladu.
- Žádnou porci nevynechejte — jinak je výsledek nepřesný.
- Léky na štítnou žlázu a doplňky s jódem uveďte v objednávce.

Neurotransmitery

RANNÍ MOČ · DOMA

- V objednávce uveďte všechny doplňky a léky.
- Doplňky s 5-HTP, tryptofanem, tyrosinem, GABA nebo glutaminem mohou výsledek ovlivnit — o pauze se poraďte.
- Den před odběrem bez alkoholu a nadměrného množství kávy.
- Použijte první ranní moč podle návodu.

Před odesláním vzorku

- [ ] Vzorek je správně označený (jméno, datum, čas)
- [ ] Vyplněný průvodní list
- [ ] Uvedené léky a doplňky
- [ ] Uzavřená zkumavka v ochranném obalu

Těžké kovy a minerály

VLASY · DOMA

- Asi 1 g vlasů ustřihněte u kořínků v týlu — ne z kartáče.
- Vlasy umyjte běžným šamponem; v den odběru bez gelů, sprejů a olejů.
- Ideálně 4 – 6 týdnů po barvení, melíru nebo trvalé.
- Vzorek vložte do přiložené obálky, ne do igelitu.

Vitaminy a minerály

ŽILNÍ KREV · U LÉKAŘE

- Odběr provede lékař nebo sestra na odběrovém místě.
- Den před odběrem vynechte doplňky s měřenými látkami (zinek, hořčík, B6, B12, folát…), pokud lékař neurčí jinak.
- Nalačno být nemusíte, pokud odběrové místo nevyžaduje jinak.
- Vzorek odešlete kurýrem co nejdříve.

PGx (genetika léků)

STĚR Z TVÁŘE · DOMA

- 30 minut před odběrem nejezte, nepijte, nekuřte a nežvýkejte žvýkačku.
- Před odběrem si vypláchněte ústa vodou.
- Tyčinkou pevně přejíždějte vnitřní stranu tváře podle návodu.
- Léky není třeba vysazovat — výsledek závisí na genech, ne na léčbě.

Nejste si jistí? Napište nám na info@psylab.sk ještě před odběrem — někdy je lepší test o pár dní posunout.

Tento přehled je obecný a naučný. Přesné pokyny jsou v návodu k odběrové sadě a mají přednost. O lécích a jejich případné pauze rozhoduje lékař.