

Prieš mėginio surinkimą

Žarnyno mikrobiotą, kurią daugiausia sudaro bakterijos, daro įtaką mūsų bendrajai sveikatos būklei. Įvairi ir subalansuota bakterijų sudėtis gali padėti išvengti kai kurių ligų, pavyzdžiui: sutrikusios apykaitos ligų (nutukimo, 2 tipo diabeto), virškinimo problemų, žarnyno ligų, autoimuninių ligų ir net širdies ligų.

Žarnyno mikrobiotos sudėtį lemia įvairūs veiksniai, daugiausia mūsų mityba, vaistų vartojimas, ligos ir kiti gyvenimo būdo bei aplinkos veiksniai.

Nepamirškite, kad, tiriant žarnyno mikrobiotą, kai kurie faktoriai gali keisti mikrobiotos sudėtį ir tyrimo rezultatus:

- Antibiotikų vartojimas 3 mėnesių laikotarpyje;
- Paskutiniu metu pasikeitė mitybos įpročiai;
- Nėštumas ar kūdikio maitinimas savo pienu.

Naudokitės mėginio surinkimo rinkiniu pagal toliau pateiktas instrukcijas ir atsiųskite išmatų mėginį, kad išsiaiškintumėte savo žarnyno mikrobiomą sudėtį. Jei įmanoma, Jūsų mėginys turėtų būti surinktas ryte pirmo apsilankymo tualete metu, dar prieš pusryčius.

Rinkinį sudaro:

- Mėginio surinkimo vadovas;
- Anketa;
- Sterilus išmatų surinkimo indelis;
- Guminės pirštinės;
- Specialus „FecesCatcher“ išmatų surinkimo popierius;
- MiniGrip užspaudžiamas maišelis;

Mėginio surinkimo instrukcija

Jei įmanoma, mėginį surinkite ryte prieš pusryčius. Imdami mėginį, venkite kontakto su šlapimu, nes tai gali sugadinti mėginį. Atkreipkite dėmesį, kad „FecesCatcher“ išmatų surinkimo vieta ir indelyje esanti mentelė neliestų jokių paviršių ar skysčio, nes tai gali užteršti mėginį.

Pastaba! Mėginio kokybė, jo analizė ir rezultatai daugiausia priklauso nuo mėginio surinkimo tvarkos, todėl būtina tinkamai laikytis mėginio surinkimo instrukcijos.

1. Užpildykite ir pasirašykite reikiamus laukus anketoje, pateiktoje su mėginio surinkimo paketu. Įdėkite anketą į MiniGrip užspaudžiamą maišelį.
 2. Iš dėžutės išimkite „FecesCatcher“ popierių. Jį uždėkite ant unitazo sėdynės kaip nurodyta žemiau:
 - Atsargiai išlankstykite „FecesCatcher“ popierių pagal nurodytas rodykles.
 - Uždėkite „FecesCatcher“ popierių ant unitazo sėdynės galo, kaip parodyta ant „FecesCatcher“ popieriaus.
 - Įsitikinkite, kad nebus „FecesCatcher“ popieriaus sąlyčio su vandeniu. Atkreipkite dėmesį, ar popierius uždėtas teisingai ir išmatos pasituštinus nenukris į unitazo skylę.
 3. Užsidėkite gumines pirštines, kurias rasite rinkinyje.
 4. Pasituštinkite ant „FecesCatcher“ popieriaus. Įsitikinkite, kad jis nesiliečia su šlapimu.
- Pastaba! Neperpildykite indelio išmatomis! Mentelė, esančia ant mėginio surinkimo indelio dangtelio, paimkite tik vieną kartą (vyšnios dydžio gabalėlį).**
5. Su mentele, esančia ant mėginio surinkimo indelio, paimkite vieną išmatų gabalėlį. Dėkite jį į išmatų surinkimo indelį, užsukite dangtelį.
 6. Kai surinksite mėginį, nuimkite „FecesCatcher“ popieriaus kraštus nuo unitazo, kartu su išmatomis nuleiskite. Išmeskite panaudotas pirštines.
 7. Indelį su išmatų mėginiu įdėkite į plastikinį užspaudžiamą MiniGrip maišelį. Įsitikinkite, kad kartu su mėginiu įdėta užpildyta anketa.
 8. Surinktą mėginį kartu su užpildyta anketa kaip galima skubiau pristatykite į *Medicina practica* laboratoriją.