

*Wszystko, co musisz wiedzieć*

PRZED ✨  
KONSULTACJĄ ✨



SOS PCOS

# Najważniejsze informacje

## Jak wygląda konsultacja?

Konsultacja trwa 60 minut i odbywa się online przez Google Meet. To czas, w którym:

- ✓ Omówimy Twój stan zdrowia, objawy i dotychczasowy sposób odżywiania.
- ✓ Przeanalizujemy wyniki badań i dotychczasowe doświadczenia.
- ✓ Ustalimy realistyczne cele oraz strategię ich osiągnięcia.
- ✓ Otrzymasz pierwsze wskazówki i zalecenia do wdrożenia od razu po konsultacji.

## Jak się przygotować?

Aby konsultacja była jak najbardziej efektywna, przygotuj kilka rzeczy przed spotkaniem:

- **Aktualne wyniki badań** (znajdziesz je w dalszej części poradnika). Za aktualne uznaję badania, które nie są starsze niż 3 miesiące.

Jeśli masz ograniczone fundusze, bądź sama nie wiesz, jakie badania wybrać - napisz do mnie na [adrianna@sospcos.pl](mailto:adrianna@sospcos.pl)

- **Przygotuj krótki dziennik żywieniowy**

Zapisz, co jesz przez 2-3 dni (najlepiej w aplikacji typu Fitatu lub na kartce). Pomoże mi to zobaczyć Twoje nawyki i ewentualne obszary do poprawy.

- **Lista pytań i wątpliwości**

Jeśli masz konkretne pytania, zapisz je wcześniej, abyśmy mogły je omówić na konsultacji.

- **Ciche, spokojne miejsce i dobre połączenie internetowe**

Zadbaj o komfort – unikaj miejsc publicznych, hałasu i rozpraszaczy, abyś mogła w pełni skupić się na rozmowie.

# *To dalej po zakupie?*

Po zakupie konsultacji otrzymasz ode mnie automatycznego maila, w którym znajdziesz:

- **Link do Calendly** - to tutaj zarezerwujesz swój termin na konsultację.

Spotkania odbywają się tylko w środy i czwartki w godzinach 8 - 15. W wyjątkowych przypadkach możemy znaleźć alternatywny termin, w tej sprawie proszę o bezpośredni kontakt.

Pamiętaj, że rezerwując swoje miejsce w danym miesiącu zobowiązujesz się do zrealizowania konsultacji w przeciągu 30 dni! Aby nie zmarnować swojego terminu warto do konsultacji przygotować się przed zakupem - upewnij się, że będziesz mieć przestrzeń na wykonanie badań i spotkanie ze mną.

- **Ankiętę do uzupełnienia** - pozwoli mi jak najlepiej zapoznać się z Twoim przypadkiem i przygotować się do naszego spotkania. Uzupełnij ankietę z dużą dawką uważności - im więcej wiem, tym lepiej mogę Ci pomóc!
- **Excel z normami funkcjonalnymi dla poszczególnych parametrów** - to tutaj znajdziesz miejsce na uporządkowanie swoich wyników badań. Uzupełnij i prześlij do mnie przed konsultacją.
- **Instrukcję jak krok po kroku przygotować się do konsultacji** - gdzie i jak wysłać materiały itd.

Po zakupie konsultacji zostajesz dodana do listy mailingowej (z której możesz w dowolnym momencie się wypisać) - **w ten sposób właśnie zostałam moją pacjentką!** Dla osób z listy otwieram zapisy na konsultacje kontrolne w pierwszej kolejności. Informacje o tym dostaniesz zawsze na swojego maila - pozwala mi to na utrzymanie kontroli nad ilością przyjmowanych pacjentek i ustalenie, czy mogę w danym miesiącu otworzyć przestrzeń dla nowych osób.

**W przypadku braku zapisu na konsultację kontrolną przez 90 dni od pierwszego spotkania - pacjentka zostaje usunięta z listy.**

*Przygotuj się do badań*

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ ✨ ✨ DO BADANIA?

- **Badania wykonuj z samego rana (najlepiej między 7, a 10).**

Pamiętaj, że hormony, które często badamy, wydzielane są w rytmie dobowym. Oznacza to, że ich stężenie zmienia się w ciągu dnia. W przypadku badania **kortyzolu** na badanie powinnaś stawić się o godzinie 8, ponieważ wtedy jego stężenie powinno być największe i najistotniejsze diagnostycznie.

- **W przeddzień nie wykonuj intensywnej aktywności fizycznej oraz seksualnej.**

Dla każdego oznacza to jednak coś innego. Jeżeli od roku trenujesz regularnie, kilka razy w tygodniu, to nie ma potrzeby zmniejszać tej intensywności. W sytuacji, gdy Twoją jedyną aktywnością jest wyjście do sklepu po zakupy, to przed badaniami nie biegnij na siłownię zrobić dwugodzinny trening.

- **Zachowaj 12 h odstęp od ostatniego posiłku ale nie więcej niż 14h.**

Zadbaj również o lekkostrawność takiego posiłku. W przypadku badań lipidogramu nie spożywaj nabiału i dużej ilości tłuszczu na kolację, gdyż w badaniu mogą wyjść absurdalnie wysokie wyniki np. cholesterolu.

- **Suplementy oraz zioła odstaw na 3 dni przed planowanym badaniem. W przypadku zażywania biotyny - 5 dni przed.**

Jeżeli przyjmujesz inne leki (na receptę) to najlepiej skonsultować się z lekarzem z zapytaniem, czy należy je odstawić przed badaniem.

- **Jeżeli przyjmujesz leki na tarczycę (lewotyroksyna) to zażyj lek dopiero po badaniu.**
- **Postaraj się ograniczyć stres przed badaniem (nadmierny stres może zakłamać wynik np. kortyzolu czy prolaktyny).**
- **Nie wbiegaj do laboratorium z zadyszka! Odpocznij na siedząco na poczekalni około 10 - 15 minut przed pobraniem.**
- **Kilka dni przed badaniem nie spożywaj alkoholu i nie pal papierosów.**
- **Wybierz mądrze punkt pobrań**

Jeżeli otrzymasz skierowanie na badania w ramach NFZ, to nie masz większego wyboru placówki. Jednak gdy samodzielnie wykonujesz badania "z własnej kieszeni" to postaraj się wybrać punkt pobrań, które sąsiaduje już z laboratorium.



TO BADANIE NIE MA SENSU, GDY:



PRZYJMUJESZ ANTYKONCEPCJĘ HORMONALNĄ

1. FSH
2. LH
3. estradiol
4. prolaktyna
5. androgeny (hormony męskie) - androstendion, DHT, DHEA-S, testosteron
6. SHBG

NIE MASZ MIESIĄCZKI

W przypadku kompletnego braku miesiączki nie sugeruj się konkretnym dniem cyklu w niektórych badaniach. Możesz wykonać je w dowolnym dniu. Przy braku miesiączki bezsensowne będzie badanie **progesteronu**.

**Nie myl braku miesiączki z brakiem owulacji.**

KARMISZ PIERSIĄ

W przypadku karmienia piersią nie wykonuj badania **prolaktyny**.

# BADANIA PODSTAWOWE

ŁZYLI TE, KTÓRE POWINNAŚ WYKONYWAĆ  
REGULARNIE (NAJLEPIEJ 2X DO ROKU)

- USG przezpochwowe
- morfologia z rozmazem
- próby wątrobowe
- badanie moczu
- kreatynina, eGFR
- tarczyca: TSH, ft3, ft4
- insulina, glukoza na czczo
- cytologia (raz w roku)
- USG piersi (raz w roku)

Regularnie wykonuj samobadanie piersi!



zmiana  
struktury skóry



wydzielina (ciecz)  
z brodawki



ból pod pachą  
- obrzęk wokół  
węzłów chłonnych



pojawiające się  
wgnięcie(a)  
na piersi



zmiana rozmiaru  
jednej piersi  
(asymetria)



zaczerwienienie  
na skórze lub w  
okolicy brodawki



guzek lub zgrubienie,  
które w dotyku różni się  
od reszty piersi



sutek staje się  
odwrócony (wciągnięty)  
lub zmienia kształt





# BADANIA ROZSZERZONE

KLIKNIJ, W KONKRETNĄ KATEGORIĘ, ABY  
PRZEJŚĆ DO LISTY BADAŃ

- Zaburzenia hormonalne
- Włosy, skóra, paznokcie
- Nastrój i samopoczucie
- Układ pokarmowy
- Życie seksualne
- Masa ciała
- Ciąża





# ZABURZENIA HORMONALNE



## BOLESNE MIESIĄCZKI BOLESNE OWULACJE

- Estradiol, progesteron (7 dni po owulacji albo 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- Selen
- Jod z dobowej zbiórki moczu

## NIE MASZ MIESIĄCZKI

- FSH, LH (3 - 5 dzień cyklu)
- Anty - TPO, anty - TG

## NIEREGULARNE MIESIĄCZKI, KRÓTKIE CYKLE, DŁUGIE CYKLE, PODEJRZENIE BRAKU OWULACJI

- FSH, LH (3-5 dc.)
- anty - TPO, anty - TG
- kwas foliowy
- witamina B12



# ZABURZENIA HORMONALNE



## PLAMIENIA PO MIESIĄCZCE

- Estradiol (7 dni po owulacji albo 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- Selen
- Jod z dobowej zbiórki moczu

## PLAMIENIA PRZED MIESIĄCZKĄ

- kwas foliowy
- selen
- estradiol, progesteron (7 dni po owu, lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- B12
- anty - TPO, anty - TG

## TORBIELE

- witamina D
- jod z DZM
- kwas foliowy
- anty - TPO, anty - TG
- B12

## TKLIWOŚĆ PIERSI

- jod z dobowej zbiórki moczu

# WŁOSY, SKÓRA, PAZNOKCIE

## TRĄDZIK

- Estradiol, progesteron (7 dni po owulacji albo 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- SHBG
- Androgeny (androstendion, DHT, testosteron, DHEA-S)
- Ewentualnie badania z kategorii “układ pokarmowy”

## WYPADANIE WŁOSÓW, ŁAMLIWE PAZNOKCIE

- estradiol
- Androgeny (androstendion, DHT, testosteron, DHEA-S)
- kwas foliowy
- B12
- witamina D
- ferrytyna
- witamina A

## HIRSUTYZM, WĄSIK, GRUBE WŁOSKI NA BRODZIE

- Androgeny (androstendion, DHT, testosteron, DHEA-S)

## CELLULIT, RETENCJA WODY

- estradiol (7 dni po owu lub 7 dni przed miesiączką)



# NASTRÓJ I SAMOPOCZUCIE



## BUDZENIE SIĘ W NOCY, PROBLEMY ZE SNEM, ZMĘCZENIE

- Kortyzol
- Pasożyty z kału (odpowiednie laboratorium!)
- Pomiar pulsu spoczynkowego

## SENNOŚĆ PO POSILKU

- estradiol, progesteron (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- insulina, glukoza
- kortyzol

## SILNY PMS, WAHANIA NASTROJU, DRAŻLIWOŚĆ

- estradiol, progesteron (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)





# UKŁAD POKARMOWY



## WZDĘCIA NIEZALEŻNE OD JEDZENIA

- Test wodorowo - metanowy
- Test na resztki pokarmowe w kale
- Pasożyty z kału (odpowiednie laboratorium!)

## PRZEWLEKŁE BIEGUNKI

- pasożyty z kału
- anty - TPO, anty - TG

## ZAPARCIA

- estradiol, progesteron (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- pasożyty z kału

## ZGAGA, ODBIJANIE

- test oddechowy Helicobacter
- gastroskopia
- test na resztki pokarmowe w kale

# ŻYCIĘ SEKSUALNE

## BÓL PODCZAS STOSUNKU

- estradiol (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- badanie u fizjoterapeutki uroginekologicznej
- USG dopochwowe

## NISKIE LIBIDO, TRUDNOŚCI Z ORGZAMEM, BRAK POPDNIĘCENIA

- estradiol, progesteron (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- anty - TPO, anty - TG
- witamina A
- kortyzol

## SUCHOŚĆ POCHWY

- estradiol, progesteron (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- witamina A
- kategoria “układ pokarmowy”



# MASA CIAŁA



## PROBLEM ZE ZRZUCENIEM MASY CIAŁA

- estradiol, progesteron (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- TSH, ft3, ft4
- Anty - TPO, anty - TG
- Leptyna

## NAPADY GŁODU

- estradiol (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- pasożyty z kału

## BARK APETYTU RANO LUB OGÓLNY

- kortyzol
- pomiar pulsu spoczynkowego
- pasożyty z kału



# CIĄŻA



## PO PORONIENIU, PROBLEM Z ZAJŚCIEM W CIĄŻĘ

- estradiol, progesteron (7 dni po owu lub 7 dni przed spodziewaną miesiączką)
- pasożyty z kału
- kwas foliowy
- witamina B12
- witamina D3
- selen
- jod z dobowej zbiórki moczu
- anty - TPO, anty - TG
- badania w kierunku mutacji MTHFR





SOS PCOS

SOCIAL MEDIA: [sos.pcos](https://www.instagram.com/sos.pcos)  
[adrianna@sospcos.pl](mailto:adrianna@sospcos.pl)