

ПАМЯТКА ДЛЯ СДАЧИ КОРТИЗОЛА В СЛЮНЕ

В отличие от крови, слюну на кортизол сдают строго по времени, назначенному врачом, так как гормон колеблется в течение суток:

Утром (пик): 6:00 – 10:00.

Днем (спад): 14:00 – 17:00.

Ночью (минимум): 23:00 – 01:00 .

Шаг 1: Общая подготовка за сутки до анализа

Кортизол очень чувствителен к внешним воздействиям. За 24 часа до сбора постарайтесь исключить факторы, которые могут исказить ваш гормональный фон:

- Алкоголь: Полностью исключите его употребление.
- Физические и эмоциональные нагрузки: Не ходите в спортзал, избегайте стрессов и тяжелой работы.
- Лекарства (по согласованию с врачом): По возможности отмените глюкокортикоиды, эстрогены, оральные контрацептивы и седативные средства. Мази с гормонами тоже влияют на результат.
- Не сдавайте анализ в течение 7 дней после рентгена, КТ, МРТ или УВЧ .

Шаг 2: Подготовка полости рта за 30–60 минут до сбора

Кортизол определяется в чистой слюне. Любые частицы пищи, табака или крови испортят образец.

- За 1 час до теста нельзя ничего есть и пить (кроме простой воды).
- Не курить минимум 1 час.
- Не чистите зубы, не пользуйтесь зубной нитью и ополаскивателями за 1–3 часа до сбора. Это может травмировать десны, и кровь в слюне даст ложный результат.
- Удалите помаду, блеск или бальзам с губ.

Шаг 3: Финальная подготовка («Правило 10 минут»)

Ровно за 10 минут до того, как вы начнете собирать слюну, тщательно прополощите рот чистой водой. Воду выплюньте.

Шаг 4: Сбор материала

В Центре эндокринологии используется обычный пластиковый контейнер.

- Тщательно вымойте руки с мылом.
- Откройте контейнер. Наберите слюну во рту и сплюньте в контейнер
- Повторить 2-3 раза , чтобы количество слюны стало достаточным, до трети контейнера.
- Плотно закройте контейнер крышкой. Поставьте в холодильник.

Важно! Не кашляйте и не собирайте мокроту в пробирку. Слюна должна быть чистой, без слизи. Если вы видите розовый оттенок или заметный мусор — образец не годится. Возьмите новый набор и повторите процедуру заново.