



# ПАМЯТКА ПРАВИЛЬНОГО СБОРА СЛЮНЫ для определения концентрации кортизола



**ВОЛОГОДСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР  
ЭНДОКРИНОЛОГИИ**

г. Вологда ул. С. Преминина, д.1  
 ☎ +7 (921) 716 - 84 - 85  
 🌐 [диабетцентр.рф](http://диабетцентр.рф)  
 📺 [vk.com/vrdc35](https://vk.com/vrdc35)

**ВНИМАНИЕ!** Не сдавайте анализ в течение 7 дней после рентгена, КТ, МРТ или УВЧ.

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

(необходимо отметить нужное время сдачи)

## За 24 часа до сбора:

- Полностью исключите употребление алкоголя.
- Не ходите в спортзал, избегайте стрессов и тяжелой работы.
- Лекарства (по согласованию с врачом).

## За 60 минут до сбора:

- Ничего не есть и не пить, кроме простой воды.
- Не курить.
- Не чистить зубы, не пользоваться ирригатором или зубной нитью.

## За 10 минут до сбора:

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

Тщательно вымойте руки с мылом.

Постарайтесь не чихать и не кашлять до окончания сбора.

## Сбор и хранение

- Накопите слюну во рту, стараясь не сглатывать её во время накопления.
- Откройте контейнер и сплюньте в него слюну.

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

- Повторить 2-3 раза, чтобы количество слюны стало достаточным, не менее трети контейнера.
- Плотнo закройте контейнер крышкой и поставьте его в холодильник.
- Как можно скорее принесите собранный биоматериал в лабораторию.