

# בדיקה לפרופיל מלא של תפקוד בלוטת התריס

Essential Thyroid Profile עברית



## ברוך הבא לערכת הבדיקה שלך

בחרת לבצע בדיקה לקבלת פרופיל מלא תפקוד בלוטת התריס של Nordic Laboratories. בדיקה זו תספק מידע שיסייע לך במסע שלך לשמירה על בריאותך.

עתידי הרפואה מושתת על אסטרטגיות טיפול מותאמות אישית, שמבוססות על מידע הנוזע לביוכימיה הייחודית ולתורשה הגנטית שלך. בדיקה זו תסייע בקבלת נתונים אובייקטיביים עליך, אשר יאפשרו פיתוח של אסטרטגיית טיפול מדויקת יותר, ונקיטת צעדים שיסייעו לך לשפר את בריאותך.

הערכה שלפניך כוללת את כל החומרים הנחוצים לאיסוף הדגימות. נא לקרוא בעיון את ההוראות ולפעול על פיהן שלב אחר שלב. תוצאות הבדיקה יישלחו לרופא המטפל שלך, לאחר כשלושה שבועות ממועד קבלת הדגימה.

בכל שאלה, חשש או בקשה לעזרה בהבנת תהליך הבדיקה וההוראות, נא להתקשר לצוות התמיכה שלנו בטלפון +45 33 75 10 00 או לשלוח הודעת דוא"ל לכתובת [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com)

## בדיקה של תכולת הערכה

### פריטים למשלוח

- 1 x קופסה ובה ערכת האיסוף (יש לשמור קופסה זו ולהשתמש בה להחזרת הדגימות אלינו)
- 1 x הוראות משלוח
- 1 x טופס פריטים אישיים
- 1 x שאלון בדיקה
- 1 x שקית להחזרת משלוח
- 1 x מסמך להחזרת המשלוח
- 2 x חשבונות עסקה (רק למי שמבצע משלוח מארץ שאינה חלק מהאיחוד האירופי)

### חומרי איסוף

#### איסוף טיפות דם

- 1 x כרטיס לאיסוף טיפות דם
- 4 x דוקרנים
- 2 x פלסטרים
- 2 x פדים עם אלכוהול לחיטוי
- 1 x אריזה פד גזה סטרילי
- 1 x שקית עם פס סגירה

#### איסוף שתן

- 2 x כרטיסים לאיסוף דגימות שתן
- 1 x שקית עם פס סגירה

אם פריט כלשהו חסר או פג תוקפו, נא להתקשר לטלפון 01580 201687 (0)44+ או לשלוח הודעת דוא"ל לכתובת [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**לתשומת לבך:** אי ביצוע מדויק של הוראות האיסוף עלול לגרום לעיכוב בקבלת התוצאות או צורך באיסוף חוזר, ועקב כך חיוב בעלויות נוספות.

## נא למלא את הפרטים הבאים

- טופס פרטים אישיים: יש לוודא שהפרטים הרשומים בטופס נכונים, ולתקן אותם במקרה הצורך.
- שאלון בדיקה: נא למלא את שני צידי השאלון.

## לפני האיסוף

### איסוף שתן:

- איסוף דגימת שתן ראשונה: אין לאכול או לשתות דבר (מלבד מים), אין ליטול וויטמינים / תוספי המזון / תרופות (אלא אם הרופא שלך הורה אחרת), עד לאחר מתן דגימת השתן הראשונה.
- איסוף דגימת שתן שנייה: שעה אחת לפני איסוף דגימת השתן השנייה, יש להגביל את השתייה לכוס אחת של נוזל בנפח 227 מ"ל לכל היותר.

### איסוף טיפות דם:

- יש להימנע משימוש במשחות פנים לעיכוב זיקנה / נגד קמטים במשך שלושה ימים לפני איסוף הדגימה, שכן תכשירים אלה עלולים להכיל הורמונים שאינם מפורטים בהרכב.

### איסוף שתן ליוד:

- אם נוטלים תוספי יוד או סלניום מדי יום (לדוגמה Iodoral, מולטי-ויטמין) אנו ממליצים להמשיך ליטול אותם כרגיל במהלך איסוף דגימות השתן.
- אם צורכים מזמן לזמן מזונות המכילים רמות גבוהות של יוד וסלניום\* או נוטלים תוספי מזון המכילים יוד/סלניום, אנו ממליצים להימנע מהם ביום שלפני איסוף השתן ובמהלך יום האיסוף, שכן באופן זה הבדיקה תשקף טוב יותר את צריכת היוד היומית הממוצעת שלך.
- \*מזונות המכילים רמות גבוהות של יוד: פירות ים, אצות (kelp) ומוצרי חלב. מזונות המכילים רמות גבוהות של סלניום כוללים אגוזי ברוזיל.

### איסוף שתן:

- אם התעוררת שעתיים לפני שעת היקיצה הרגילה שלך, עליך לאסוף את דגימת הבקר הראשונה במועד שבו התעוררת. לדוגמה, אם שעת היקיצה הרגילה שלך היא 7 בבקר, אך התעוררת כבר ב-5 בבקר, עליך לאסוף את דגימת השתן הראשונה של הבקר בשעה 5 בבקר. אבל, אם התעוררת בשעה 4 וחצי בבקר, אין לאסוף את הדגימה אלא ביקיצה הבאה.
- יש לאסוף את דגימת השתן השנייה לפני השינה באותו יום.
- **חשוב:** אין לבצע איסוף דגימה כאשר עלול להופיע דם בשתן. נשים במחזור – נא לא לבצע איסוף דגימה במהלך תקופת המחזור. יש לבצע את האיסוף ביום טיפוסי ללא תסמיני מחלה או תופעות כלשהן.

### איסוף טיפות דם:

- יש לאסוף את דגימת טיפות הדם בבקר בתוך שעה ממועד היקיצה, לפני אכילה או שתייה כלשהי (מלבד מים).
- גברים, ילדים ונשים שאינן במחזור: ניתן לבצע את האיסוף בכל יום של החודש.
- נשים במחזור צריכות לבצע את האיסוף באופן הבא:
  - אם את מבצעת בדיקת FSH מטעמי פוריות, יש לבצע את האיסוף ביום השלישי של המחזור.
  - אם מותקן אצלך התקן תוך רחמי, נא עייני בטבלה "במקרה של נטילת הורמונים" כדי לקבוע את מועד איסוף הדגימה.
- **אם את מבצעת בדיקת אסטרוידול (E2), פרוגסטרון (Pg) או טסטוסטרון (T):**
  - מחזור סדיר: יש לבצע את איסוף הדגימה ביום מס' 19, 20 או 21 של המחזור. (יום מס' 1 = היום הראשון של המחזור)
  - מחזור לא סדיר: אם את יודעת מתי מתחיל המחזור שלך, בחרי חמישה ימים לפני מועד זה.
  - מחזור בלתי צפוי: יש לבצע את איסוף הדגימה בכל יום ללא דימום.

## במקרה של נטילת הורמונים

- איסוף טיפות דם: אם נמצאים בעיצומו של טיפול הורמונלי, יש לקרוא בעיון את לוח הזמנים המופיע להלן, ולהיוועץ ברופא המטפל בכל מקרה של ספק או שאלה.

סוג הורמון	תזמון:
<b>מקומי או פומי</b>	<p>יום לפני הבדיקה, יש להמשיך שימוש בהורמונים על פי ההתוויה. <b>חשוב:</b> יש לוודא שמנת הורמון לילית תימרח/תילקח לפחות 12 שעות לפני המועד המתוכנן של איסוף דגימת הבקר (לדוגמה, מריחת/לקיחת מנת הורמון לפני 8 בערב לצורך איסוף דגימה ב-8 בבקר).</p> <p>אם נוטלים פרוגסטרון פומי, ניתן ליטול את המנה ממש לפני ששוכבים לישון.</p> <p><b>כדי למנוע זיהום ישיר של הדגימה בזמן האיסוף:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אין למרוח את משחת ההורמון בידיים חשופות במשך יומיים לפחות לפני איסוף הדגימה.</li> <li>• אין למרוח משחת הורמון על הפנים, הצוואר או השפתיים במשך יומיים לפחות לפני האיסוף (יש להשתמש בכפפות לייטקס למריחת ההורמון, או במזרק או במקלון עם משחת ההורמון).</li> <li>• יש לוודא שכל המשטחים שעמם באים במגע, כגון משטחי עבודה, ידיות של דלתות, ידיות ברזים, מגבות וכו' נקיים וללא שאריות משחת הורמון (יש להחליף סדינים, ציפיות ומגבות ידיים בלילה שלפני איסוף הדגימה).</li> </ul>
<b>מדבקות, טבעות וגינליות, גלולות או חומרים בהזרקה</b>	<p>יש לבצע את איסוף הדגימה באמצע התקופה שבין המנות. לדוגמה, יש לבצע איסוף דגימה 3 ימים לאחר הדבקות מדבקה חד-שבועית, או שבועיים לאחר קבלת זריקה פעם בחודש.</p>
<b>7-Keto DHEA</b>	<p>יש להימנע 3 ימים לפני האיסוף. לא חל על DHEA רגיל.</p>
<b>סטרואידים (לדוגמה, גלוקוקורטיקואידים, הידרוקורטיזון, פרדניזון)</b>	<p>יש להיוועץ ברופא המטפל לגבי הזמן הנכון לאיסוף הדגימה.</p>
<b>התקן תוך רחמי</b>	<p>על האיסוף להתבצע בהתאם לאופי המחזור שלך:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מחזור סדיר: יש לבצע את איסוף הדגימה ביום מס' 19, 20 או 21 של המחזור.</li> <li>• מחזור לא סדיר: יש לבצע את האיסוף ביום ללא דימום.</li> <li>• היעדר מחזור: ניתן לבצע את האיסוף בכל יום.</li> </ul>

# שיטת האיסוף

## איסוף שתן

### שלב 1:



עליך לרחוץ את ידיך ולייבש אותן בעזרת מגבת נקייה לפני נגיעה בכרטיס איסוף השתן כדי למנוע זיהום.

### שלב 2:



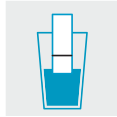
יש לרשום את שמך, תאריך ושעת האיסוף ואת סוג הדגימה בצד האחורי של כרטיס איסוף השתן.

### שלב 3:



יש לפתוח את הכיסוי של כרטיס איסוף השתן ולקפל אותו לאחור כדי להפריד אותו מנייר הסינון. אין לגעת בנייר הסינון.

### שלב 4:



יש להספיג את נייר הסינון על-ידי איסוף שתן בכוס נקייה וטבילה של נייר הסינון עד לקו המקווקוו השחור הקרוב לכיתוב Tuck cover here after drying (יש לקפל כאן את הכיסוי לאחר הייבוש).

### שלב 5:



יש לאפשר לכרטיס להתייבש במשך 24 שעות לפחות. יש לחזור על שלבים 1-5 כדי לאסוף את **דגימת השתן השנייה** (איסוף בשעות הערב).

### שלב 6:



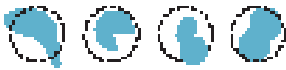
לאחר הייבוש, יש לסגור את הכיסויים של כרטיסי האיסוף (מבלי לגעת בנייר הסינון) ולהכניס אותם לתוך שקית הפלסטיק עם פס הסגירה.

# איסוף טיפות דם

## טיפים לאיסוף מוצלח של טיפות דם

- אין לגעת בידיים באזור נייר הסינון.
- יש לבצע את האיסוף רק כאשר ידך חמות. כדי לחמם את כפות ידך ניתן ללחך אותן זו בזו ולטלטל את הזרועות, או לשפשף את כפות הידיים מתחת לזרם מים חמים. פעולות אלה מעוררות את זרימת הדם. הנעה של הגוף גם היא מעוררת את זרימת הדם. מומלץ לנוע ממקום למקום לפני ביצוע האיסוף.
- ניתן להשתמש בחגורה או בפריט לבוש אחר כחסם עורקים כדי לעודד את זרימת הדם. יש לקשור את החגורה או פריט הלבוש בחוזקה סביב החלק העליון של הזרוע שבה יתבצע איסוף דגימת הדם.
- מומלץ לעמוד ולהחזיק את היד הרלוונטית בגובה המותניים במהלך איסוף הדגימה, וזאת כדי לעודד את זרימת הדם.
- יש לאפשר לטיפות הדם לצנוח מהאצבע אל הכרטיס, ולנסות לא לגעת עם הדם בעיגולים.
- יש לאסוף דם בכמות שתספיק למלא את כל העיגולים בשלמותם.

### דוגמה לכרטיס איסוף לא תקין



#### שלב 6:

יש ללחוץ את קצה הדוקרן הלבן שנחשף בנחישות אל קצה האצבע כדי לשחרר את המחס. לאחר שהמחס ביצעה דקירה קטנה באצבע, היא נסוגה מיד חזרה, וניתן להשליך אותה בבטחה. יש לנגב את טיפת הדם הראשונה שנוצרת באמצעות פד הגזה הסטרילי.



#### שלב 7:

יש להשתמש באגודל ולעסות בעדינות (מבלי ללחוץ) את האצבע הדקורה לכל אורכה על-מנת ליצור טיפת דם במקום הדקירה.



#### שלב 8:

כאשר נוצרה טיפת דם והיא עומדת לצנוח, יש להניח לה לצנוח אל מרכז העיגול. יש להמשיך בפעולת האיסוף עד אשר כל העיגולים מולאו (כדי למלא את כל העיגולים, ייתכן שיהיה עליך לחזור על הפעולות החל משלב 4).



#### שלב 9:

לאחר מילוי כל העיגולים בכרטיס האיסוף, יש להספיג את הדם הנותר באמצעות פד גזה סטרילי ולהדביק פלסטר על מקום הדקירה.



#### שלב 10:

יש לאפשר לכרטיס האיסוף להתייבש במשך ארבע שעות לפחות. לאחר שהתייבש, יש להכניס את הכרטיס לתוך שקית הפלסטיק עם פס הסגירה יש לאחסן את השקית עם הכרטיס במקום קריר ויבש עד למועד המשלוח.



### דוגמה לכרטיס איסוף תקין



#### שלב 1:

נא לרשום את שמך המלא, תאריך ומועד האיסוף על הצד האחורי של כרטיס האיסוף. כמו כן, נא לרשום את תאריך ושעת האיסוף על בטופס הפרטים האישיים.



#### שלב 2:

לפני איסוף דגימת הדם, עליך לרחוץ את ידך וליבש אותן במגבת נקייה. יש לפתוח את פד הגזה הסטרילי לשימוש מאוחר יותר.



#### שלב 3:

יש להניח את כרטיס איסוף טיפות הדם על משטח מתאים (מתחת לגובה המותניים), כאשר העיגולים שעל הכרטיס פונים כלפי מעלה.



#### שלב 4:

יש לבחור את האצבע שממנה ברצונך להקיז דם (לרוב מומלץ להשתמש באמה או בקמיצה ביד הפחות חזקה). יש לפתוח פד אלכוהול ולנקות בו את האצבע. יש לאפשר לאצבע להתייבש במשך דקה אחת לפחות.



#### שלב 5:

יש להרים את הדוקרן ולאחוזו בקצה העבה שלו. יש לסובב את הלשונית הצרה בקצה השני ולהסיר אותה. הדוקרן מוכן כעת לשימוש.



## הכנות למשלוח

### תזמון המשלוח

- נא לשלוח את הדגימות בהקדם האפשרי. אם אין באפשרותך לשלוח את הדגימות באותו יום שבו מסתיימת מלאכת איסוף הדגימות, לדוגמה במהלך סוף שבוע או חופשה, יש להשאיר את כרטיסי לקיחת הדם ואת כרטיסי איסוף השתן בטמפרטורת החדר עד למועד המשלוח. אין לאחסן את הדגימות במשך יותר מ-3 ימים.

### לפני המשלוח

- נא לוודא שמילאת את הפרטים הבאים:
  - כרטיסי איסוף טיפות דם וכרטיסי איסוף שתן: נא לוודא שמילאת את כל הפרטים בגב כל כרטיס. טופס פרטים אישיים: נא לוודא שהטופס מולא בשלמותו.
  - שאלון בדיקה: נא למלא את שני צידי השאלון.
  - חשבוניות עסקה: נא למלא את החשבוניות המצורפות (**רק למי שמבצע משלוח מארץ שאינה חלק מהאיחוד האירופי**)

### הכנת המשלוח:

- יש להכניס לקופסת המשלוח את השקית עם פס הסגירה ובה הדגימות שלך. יש להכניס גם את שאלון הבדיקה המלא ואת טופס הפרטים האישיים המלא.
- יש להכניס את הקופסה לתוך שקית המשלוח (ראה הוראות משלוח).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00  
[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) • [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)