



A NYÁLMIKTA VÉTELE

A nyál alkalmasságát a vizsgálatok céljára az is mutatja, hogy a bőrön át bevitt hormonok néhány perc múlva már kimutathatók a nyálban. A nyálban lévő hormonkoncentráció azonban nagyságrendekkel kisebb, mint a vérben. A szteroid hormonok méréséhez olyan elemzési eljárások szükségesek, amelyek a *pikogramm* tartományban vagy az alatt képesek biztonságosan mérni. Ezt az elképzelhetetlenül kicsiny koncentrációt jól szemlélteti, hogy ha egy 50 méteres úszómedencében egy gombostűfejnyi sót feloldunk, akkor a medencéből vett cseppnyi vízmintában a só koncentrációja kb. 1 pikogramm lesz. Ez a mennyiség a gramm milliószor milliommódnai (10^{-12}) része. Ezt a mennyiséget lehet és kell biztonsággal kimutatni a nyálból történő hormonmeghatározás során.

A vizsgálat előtti konzultáció azért szükséges, mert a mintavétel időpontja és gyűjtése a probléma jellegétől és a meghatározandó céltól függ.

Különbséget kell tenni a *dinamikus vizsgálat* (amely az egyes hormonok napszaki ingadozásait követi) és a *napi átlagos hormonkoncentráció* között. Egy szteroid hormon koncentrációja sohasem statikus adat, hanem jellemző időbeli dinamikát követ. Mindenkori koncentrációja a napszakon kívül függ még a kortól, a nemtől, a napi tevékenységtől, az aktivitás fokától, az igénybevétel mértékétől (stressz vagy nyugalom), a táplálkozás minőségétől, a jódbeviteltől, az évszaktól, valamint számos környezeti faktortól. A koncentráció-ingadozások a véren kívül pontosan kimutathatók a nyálból is.



A MINTAGYŰJTÉS MENETE

(A mintagyűjtés menetét a mintavételi csomag szintén tartalmazza.)

A nyálminták vételekor a vizsgálat rendkívüli érzékenysége miatt – az extrém alacsony hormonkoncentrációból adódóan – alapvető szabályokat kell betartani, amelyek az eredmények megbízhatósága érdekében szükségesek.

Különös figyelmet kell fordítani arra, hogy vér ne kerüljön a nyálmintába. A vér hormonkoncentrációja közel 100-szorosa a nyálénak, ezért már igen csekély vérszennyezés megzavarhatja a nyálminta analízisét. A nyálmintának mindig színtelennek kell maradnia. Ellenkező esetben a mintát meg kell semmisíteni, majd a nyáltartály tiszta vízzel történő kiöblítése után, 10-15 perces várakozást követően a mintavételt meg kell ismételni.

A nyálminta mennyiségének (hab nélkül) 1-1.5 ml-nek kell lennie, a mintavételi tartálynak tehát kb. 2/3-ig kell tartalmaznia a nyálat.

A mintavételi csomag tartalma (a TST0044 számú tesztcsomag esetén)

- 1 db tájékoztató a mintagyűjtéshez
- 3 db nyáltartály zárókupakkal
- 3 db szívószál
- 3 db címke a név, a dátum és az időpont feltüntetéséhez
- 1 db nagyobb méretű tartály a szállításhoz
- 1 db gyűjtő doboz a minták küldéséhez



A teszt előkészítése

A minta gyűjtése előtt az alábbiakra kell különös tekintettel lenni:

- Az első próbavétel kezdete előtt fél órával az utolsó próbavételig (1 óra) nem szabad enni és inni
- A mintavétel előtt a szájuveget tiszta vízzel ki kell öblíteni, de szájvíz vagy öblítő használata nélkül
- Vigyázni kell, hogy a nyálmintába semmi esetre se keveredjen vér (pl. fogínyvérzés esetén), ezért a fogmosás a mikrosérülés és vérzés kockázata miatt a mintavétel előtt kerülendő

A minta gyűjtése

- A minták levételét reggel, 30 perces időközökkel kell végezni:
 1. minta: közvetlenül ébredés után
 2. minta: ½ órával ébredés után
 3. minta: 1 órával ébredés után
- A nyálmintát a szívószállal kell a gyűjtőtartályba juttatni, amelynek félig kell megtelnie (hab nélkül)
- A tartályt gondosan le kell zárni
- A megfelelő címkét ki kell tölteni (név, dátum, időpont), majd a tartályra ragasztani
- A mintákat az elküldés napjáig érdemes fagyasztó- vagy hűtőszekrényben tárolni
- A szívószálakat a szemégyűjtőbe kell dobni.
- A három tartályt a kitöltött és aláírt kérvénnyel együtt a dobozba kell helyezni, majd postán feladni

A NYÁLMINA STABILITÁSA

Bár a nyálminták szobahőmérsékleten egy hétig is eltarthatók, az elküldésig – főleg meleg időben, az esetleges bakteriális felülfertőződés elkerülése végett – ajánlatos hűtő- vagy fagyasztószekrényben tárolni (a baktériumok elszaporodása nagymértékben nehezíti a nyálminta laboratóriumi értékelését). A nyálminták fagyasztása és újbóli felengedése többször is ismételhető. Fagyasztószekrényben a nyálminták gyakorlatilag korlátlan ideig eltarthatók.

MELY TÉNYEZŐK BEFOLYÁSOLHATJÁK A NYÁLTESZT EREDMÉNYÉT?

A hormontartalmú élelmiszerek (pl. tejtermékek, szója, hüvelyesek, főzelékfélék, egyes zöldségek) komoly mértékben képesek befolyásolni a mérési eredményeket (például a szájzugban maradt jelentéktelennek tűnő tejmaradvány az eredményt hamisíthatja). Ugyanez érvényes a hormontartalmú gyógyszerek fogyasztására is. Figyelembe kell venni a hormonspirál, hormontapasz, hormongyűrű vagy más eszköz ill. készítmény alkalmazását is. Sok nő nincs is tisztában azzal, hogy ezekkel a „hormonhordozó” eszközökkel a szervezetbe folyamatosan *szintetikus* (a természetestől eltérő, mesterségesen előállított) hormonok jutnak be.



Naturwell® Életmód Központ, Budapest
Bejelentkezés: +36 30 696 6633 (H-P:10-18h)