

## Doporučená příprava před vyšetřením BODY-JETT (analýza složení těla)

Veškerá doporučení zajistí maximální objektivní hodnocení měřených parametrů. Objektivní měření předpokládá, že se cítíte zdraví (jsou vyloučeni lidé s implantovaným kardiostimulátorem a totální endoprotézou, neboť může dojít k poškození zdraví nebo zkreslení výsledků).

1. Přijďte nalačno (poslední jídlo 3-4 hodiny předem).
2. Odložte kovové věci.
3. Nepijte kávu, čaj nebo jiné nápoje, které mají diuretické účinky.
4. Dodržujte 4 hodiny klidu před vyšetřením (např. cvičení, koupel).
5. Nepijte alkoholické nápoje nejméně 24 hodin před měřením.



## Doporučená příprava před vyšetřením spirometrie (měření vitální kapacity plic)

Veškerá doporučení zajistí maximální objektivní hodnocení měřených parametrů. Objektivní měření předpokládá, že se cítíte zdraví (jsou vyloučeni lidé s pooperačními stavy hrudníku, 1 měsíc po infarktu myokardu, lidé s otokem plic, se silnou arteriální hypertenzí, těhotné ženy s komplikacemi ve 3. měsíci, a jinými dýchacími nedostatečnostmi).

Podmínky, které mohou ovlivnit výsledek měření! Proto je doporučeno se vyvarovat spirometrickému vyšetření v případě:

- nepříjemná bolest plic a břicha, úst nebo obličeje
- stresová inkontinence
- kouření 1 hod a méně před vyšetřením
- konzumace alkoholu 4 hod. a méně před vyšetřením
- energetické cvičení, pohyb 30 min. a méně před vyšetřením
- přejedení, velké jídlo 2 hod a méně před vyšetřením
- pevné oblečení, které omezuje max. nádech

