

## Pokyny k provedení diagnostiky moči

Testování moči budete provádět vždy tři dny, a to v den měření na Fakultě Sportovních studií a ve dvou následujících dnech. Jedná se o jednoduchý testový proužek do proudu moči, který následně vyfotíte s odstupem 30, 40, 45, 60, 120 sekund pro odečtení všech potřebných hodnot a tyto fotografie testového proužku pošlete na email: [menstruace.vyzkum2022@gmail.com](mailto:menstruace.vyzkum2022@gmail.com).

### Co si pro testování připravit

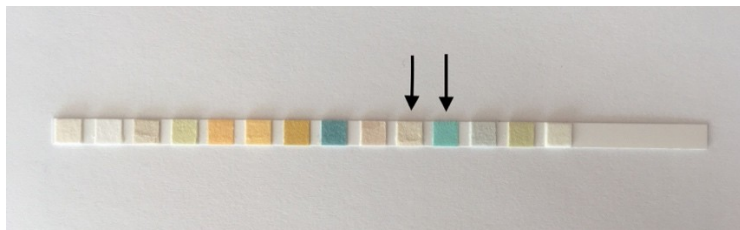
Před samotným měřením pomocí diagnostických proužků si, prosím, připravte:

- přístroj na sledování času v sekundách (např. hodinky nebo stopky)
- zařízení na vyfocení výsledků testovacích proužků (fotoaparát nebo telefon)
- 1 bílý kancelářský papír A4
- popř. toaletní papír na utření zadní strany proužku

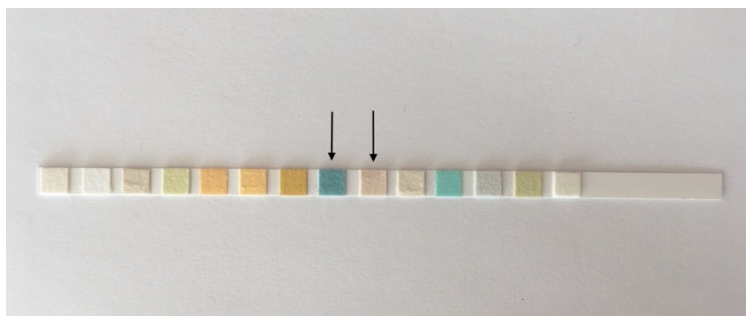
### Postup samotného testování

1. Pro testování **použijte pouze první ranní moč**.
2. Vyjměte z obalu 1 kus diagnostického proužku a následně obal ihned pečlivě uzavřete.
3. Plochu proužku s barevnými čtverečky na **maximálně 2 sekundy** ponořte do proudu první ranní moči.
4. Zadní stranu proužku (bez barevných čtverečků) opatrně otřete pomocí čtverečku toaletního papíru, čímž z proužku odstraníte přebytečnou moč.
5. Proužek položte na bílý papír (stranou s barevnými čtverečky nahoru) a narovnejte ho pro účely focení. Pokud je to možné, snažte se jej, prosím, fotit na přirozeném denním světle a **každý den na stejném místě**.
6. Nyní proužek celkem 5x vyfotografujte, pečlivě prosím **dodržujte časové intervaly uvedené níže** (jedná se o 30–40–45–60–120 sekund). Čas začnete měřit ve chvíli, kdy proužek položíte na bílý papír.

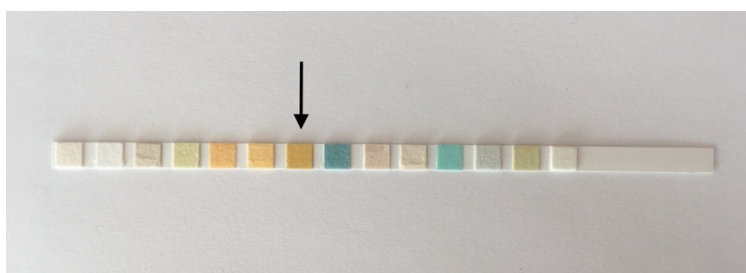
- **30 sekund:** fotografie A (glukóza, bilirubin)



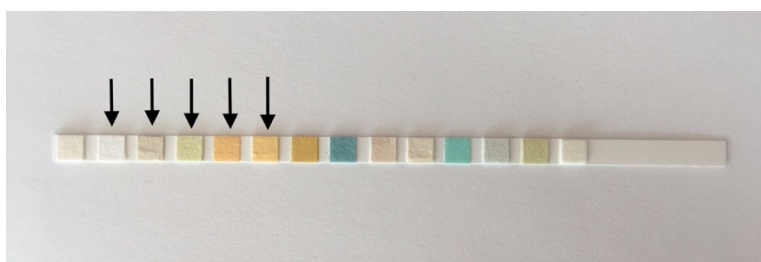
- **40 sekund:** fotografie B (kyselina askorbová, ketolátky)



- **45 sekund:** fotografie C (specifická hmotnost)



- **60 sekund:** fotografie D (krev, pH, bílkovina, urobilinogen, dusitany)



- **120 sekund:** fotografie E (leukocyty)



7. Použitý diagnostický proužek vyhoďte do komunálního odpadu a následující den k dalšímu měření použijte nový proužek z obdrženého balení.

8. Fotografie vložte do textového dokumentu a do zápisu uveďte datum dne měření a pro **každý den všech 5 fotografií označené patřičným písmenem**. (30s = A, 40s = B, 45s = C, 60s = D, 120s = E)

**Příklad zápisu**

**Den 1 (25.3.2022):**

Fotografie A (30s)



Fotografie B (40s)



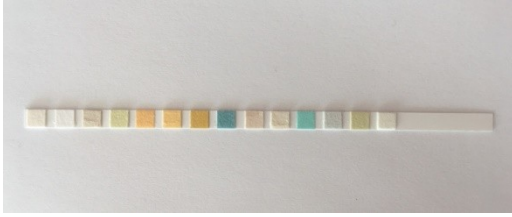
Fotografie C (45s)



Fotografie D (60s)

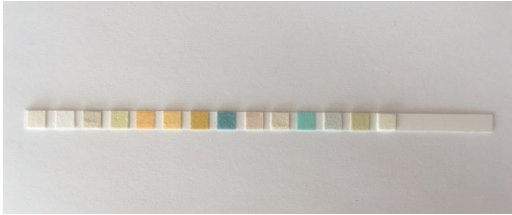


Fotografie E (120s)

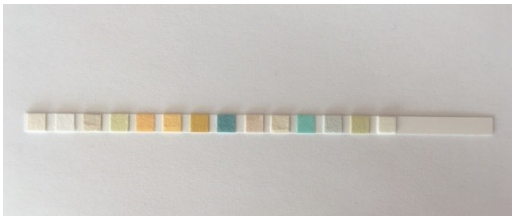


**Den 2 (26.3.2022):**

Fotografie A (30s)



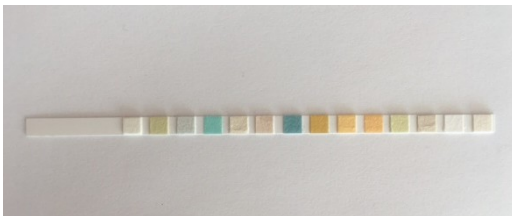
Fotografie B (40s)



Fotografie C (45s)



Fotografie D (60s)



Fotografie E (120s)



**MUNI**  
**SPORT**

**Den 3 (27.3.2022):**

Fotografie A (30s)



Fotografie B (40s)



Fotografie C (45s)



Fotografie D (60s)



Fotografie E (120s)

