**Памятка для пациента**

Методика забора биосубстратов, для определения химических элементов (волосы, ногти). Biomol. (Исследование проводится с 3 летнего возраста).

**Волосы**

1. Волосы должны быть не крашенные (собирать волосы можно только с головы).
2. Волосы должны быть чистыми и тщательно просушенными.
3. Недопустимо перед началом исследования нанесение на волосы средств по уходу и укладке (лак, гели, средства для укладки)
4. Рекомендуется прекратить использование лечебных шампуней средств против перхоти, муссов, лечебных бальзамов, гелей (особенно содержащих селен или цинк) за 2 недели до сдачи волос на анализ.
   1. Если волосы слишком короткие: Минимальная длина волос для исследования это 2 см. Если волосы не имеют требуемой длины, то нужно подождать до момента отрастания.
   2. Если волосы окрашены: Если недавно волосы были окрашены, то нужно подождать хотя бы 8 недель и срезать для исследования 3-4 см от кожи головы (если срезанная проба будет частично окрашена, то будет срезана в лаборатории).
5. Перед процедурой срезания волос тщательно вымыть руки. Не рекомендуется использовать перчатки из латекса. Если при заборе используются перчатки, они, то они должны быть опудренные и не содержать латекса (напр. нитриловые).
6. Инструмент для срезания волос (ножницы или бритва) должен иметь очищенные режущие поверхности.
7. Накрыть плечи пациента- салфеткой, чтобы не загрязнить одежду пациента.
8. Волосы необходимо аккуратно отстричь (не выдергивать!) в непосредственной близости от корней в 4-5 местах на затылке ближе к области шеи.
9. Желательно оставить длину отстриженных волос 3 - 5 см от корней, а лишнее обрезать. Общий вес волос должен быть не менее 300 млг.
10. Собранные волосы собрать в пучок толщиной 2 - 3 мм и поместить в бумажный конверт. В зоне, где расположен корневой конец пряди сделать надпись «корень». Не использовать алюминиевую фольгу и полиэтиленовые пакеты.
11. Если волосы очень короткие, то их необходимо состричь в количестве, способном заполнить чайную ложку.
12. Собранные волосы упаковать в пакет, запечатать, пакет не подписывать, наклеить наклейку штрих-код, с принтера Biomol (пока принтера нет, написать карандашом фио пациента).
13. Готовый пакет с биоматериалом - передать старшей медсестре для транспортировки.

**Ногти**

1. Подходят ногти только с кистей рук, без лака для ногтей, без любых питательных смесей на ногтях.
2. Ногти с пальцев рук тщательно вымочить несколько минут в воде с хозяйственным мылом.
3. Ногти тщательно вымыть щёткой.
4. Состричь все ногти на пальцах рук (только рук).
5. Ногти в лаборатории взвешиваются и вес должен быть от 150 до 200 мг. Длина ногтей минимум 5 мм.
6. Конечно же можно состричь ногти длиной например 3 мм а потом подождать пока снова вырастут и состричь следующие 3 мм.