

PRZECIWSKAZANIA I ZALECENIA

DO WYKONANIA ANALIZY SKŁADU CIAŁA METODĄ BIOIMPEDANCJI ELEKTRYCZNEJ (BIA)

1. Analiza składu ciała metodą BIA **NIE MOŻE BYĆ WYKONANA U OSÓB:**

- z wszczepionym **rozrusznikiem serca**
- z wszczepionymi **metalowymi implantami**
- z wszczepionymi **urządzeniami elektrycznymi w jamie brzusznej** typu „Ability”
- z **padaczką**

Natomiast **nie zaleca się** wykonywania badania u **dzieci poniżej 3 roku życia** oraz u **kobiet w ciąży** — zwłaszcza będących **między 3 tygodniem a 3 miesiącem ciąży**.

Ponadto pomiar nie powinien być wykonywany **w trakcie menstruacji** – wynik będzie niemiernodajny.

U osób niespełniających warunki wykonania analizy składu ciała BIA, zostanie przeprowadzony **tradycyjny pomiar masy ciała**. Jeżeli spełniasz powyższe warunki.

2. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BADANIA ?

- Badanie wykonuje się na **bose, nienakremowane stopy i nienakremowane dłonie**.
- **Ostatni posiłek** spożyj **co najmniej 2 godziny** przed planowaną wizytą (powinien być to lekki posiłek).
- Do badania należy przystąpić z **pustym pęcherzem**.
- Na 12 godzin przed planowanym pomiarem **zrezygnuj z intensywnych ćwiczeń fizycznych**.
- Na dzień przed wizytą **zrezygnuj z alkoholu** (alkohol odwadnia organizm, co wpływa na prawidłowość pomiaru).
- Bezpośrednio przed badaniem **nie należy brać prysznic, kąpeli** ani korzystać z sauny.

Ponadto przed badaniem należy zdjąć z ciała **wszelkie metalowe przedmioty** oraz odłożyć **sprzęt elektroniczny**. Zastosowanie się do powyższych zaleceń pozwala zminimalizować błąd pomiaru.