

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРУ СЛЮНЫ

«Мелатонин: суточный ритм (утренняя, дневная, вечерняя, ночная порции) в слюне»  
Исследование предназначено для пациентов **старше 18 лет**.



## Подготовка к исследованию

- 🚫 За 3 дня до сбора слюны прекратить прием препаратов, содержащих мелатонин: Мелаксен, Меларена, Циркадин.
- 🚫 За один час до сбора слюны не курить.
- 🚫 После пробуждения прополоскать рот водой и через 10 минут приступить к сбору слюны.
- 📺 Исследование рекомендуется проводить на фоне естественного цикла «сон-бодрствование». Не следует проводить исследование, если вы собираетесь не спать всю ночь.
- 🚫 Перед сбором слюны удалить с губ средства декоративной и уходовой косметики: помады, блески, бальзамы и т.д. Исключить попадание инородных веществ в образец слюны.
- 🚫 За сутки и в течение всего периода сбора слюны исключить употребление кофеина, алкоголя, физические нагрузки.

Внимание! Исследование не проводится пациентам, в анамнезе которых имеется кровоточивость десен. Биоматериал со следами крови не принимается. Собранная слюна должна быть чистой: прозрачной или тускло-белой.

## Сбор биоматериала

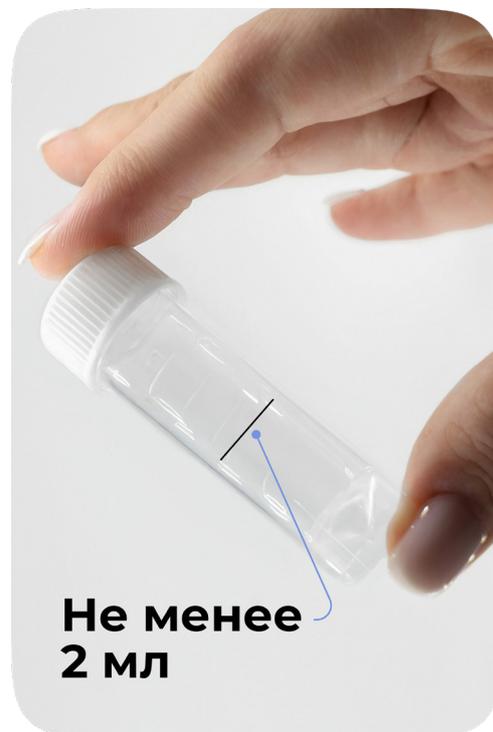
- Сбор слюны рекомендуется проводить при приглушенном освещении.
- Укажите ФИО, дату и время сбора слюны на этикетке и наклейте ее на пробирку.
- Соберите пробу слюны в транспортную пробирку. Минимальный объем слюны должен быть не менее 2 мл.
- Пробирку заверните в фольгу и сразу поместите в холодильную камеру.

### Время сбора слюны:

- 7:00-9:00 – утренняя порция (после пробуждения)
- 15:00-17:00 – дневная порция (в течение дня)
- 22:00-24:00 – вечерняя порция (перед сном)
- 02:00-03:00 – ночная порция (проснуться по будильнику)

### Набор для пациента:

- 4 пробирки, 4 этикетки  
(выдаются в медицинском офисе)



## Хранение и транспортировка

- До отправки в медицинский центр пробирку со слюной следует хранить в холодильнике при температуре +2...+8°C.
- Транспортировка пробирки со слюной в медицинский офис осуществляется при температуре +2...+8°C (например, в термосе с кубиками льда) утром, на следующий день после сбора.

Соблюдение рекомендаций напрямую влияет на результат исследования.