

METODICKÝ LIST:

ODBĚR LAKTÁTU

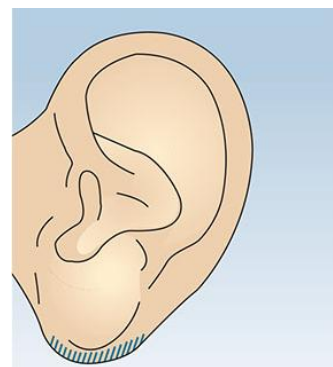
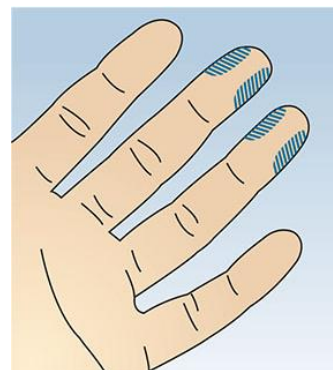
Zpracoval Ing. Mgr. Jan Kubeš

Odběr laktátu z kapilární krve je běžným a světově rozšířeným postupem při stanovení tréninkových prahů či řešení zónového tréninku. Zároveň ale odběr laktátu z kapilární krve představuje **porušení integrity kůže** a je považován za invazivní úkon v oblasti nízkorizikového zásahu.

Trenér jej může provádět pouze s **výslovným informovaným souhlasem testované osoby** (u nezletilých zákonného zástupce) a při dodržení hygienických zásad (sterilní jednorázové pomůcky, bezpečná likvidace materiálu). Je nutné respektovat vlastní odbornou způsobilost a v případě nejistoty zajistit odběr kvalifikovaným zdravotnickým pracovníkem (taktéž s nutností mít informovaný souhlas). Vzor informovaného souhlasu uvádíme níže.

POPIS ODBĚRU

- **Cíl:** Správně odebrat laktát pro měření
- **Postup odběru:**
 - Očištění kůže od potu
 - Dezinfekce místa vpichu před píchnutím
 - Odběr 2. až 3. kapky krve
- **Formy propíchnutí kůže:**
 - Odběrové pero
 - Jednorázově píchátko
- **Místo vpichu:**
 - Prst ruky z boku
 - Ušní lalůček



- **Na co si dát pozor:**

- Kontaminace odběru potem
- Kontaminace odběru dezinfekcí
- Nedostatečně velká odběrová kapka krve
- Nedostatečné vložení laktátového papírku do přístroje (chyba měření)
- Nízká či vysoká teplota přístroje při odběru (chyba měření)
- Odběr z ucha/prstu ve velké zimě (nedostatečná prokrvenost)
- Přílišné stlačení místa vpichu
- Mělký vpich

Laktátoměry (příklady):

- Nova Biomedical - Lactate Plus
- Arkray - Lactate Pro 2
- EDGE - Lactate meter
- EKF - Lactate Scout 4

Parametr	Nova Lactate Plus	Lactate Pro 2	EDGE Lactate Meter	Lactate Scout 4
Doba měření	13 s	15 s	45 s	10 s
Měřicí rozsah	0,3–25 mmol/l	0,5–25 mmol/l	0,7–22,2 mmol/l	0,5–25 mmol/l
Objem vzorku krve	0,7 µl	0,3 µl	0,3 µl	0,2 µl
Paměť	130 výsledků	330 výsledků	300 výsledků	500 výsledků
Displej	Barevný LCD	Standardní	Standardní	Standardní
Kalibrace nutná	Ne	Ne	Ano	Ano
Hmotnost zařízení	75 g	50 g	64 g	60 g

Odběrová pera a jednorázová píchátka (příklady):

- Accu-Chek Fastclix
- Accu-Chek Softclix
- Lanceta Haemolance Plus 21G 1,4-1.8 mm

(Vzor)

INFORMOVANÝ SOUHLAS S ODBĚREM LAKTÁTU Z KAPILÁRNÍ KRVĚ

Já, níže podepsaný/á, tímto potvrzuji, že jsem byl/a srozumitelně informován/a o povaze, průběhu a účelu odběru laktátu z kapilární krve, který bude proveden formou drobného vpichu do prstu nebo ušního lalůčku.

Beru na vědomí, že:

- odběr představuje **minimálně invazivní zásah spojený s porušením integrity kůže**,
- výkon může být spojen s mírným diskomfortem (např. krátkodobá bolest, drobné krvácení),
- při dodržení hygienických zásad je riziko komplikací minimální.

Byl/a jsem poučen/a o způsobu provedení odběru, použití sterilních jednorázových pomůcek a bezpečné likvidaci biologického materiálu. Měl/a jsem možnost klást doplňující otázky a všechny mé dotazy byly zodpovězeny.

Souhlasím s provedením odběru laktátu za výše uvedených podmínek a беру на ве́домі́, že svůj souhlas mohu kdykoliv bez udání důvodu odvolat.

Jméno a příjmení: _____

Datum narození: _____

Datum: _____

Podpis: _____

V případě nezletilé osoby:

Jméno zákonného zástupce: _____

Podpis zákonného zástupce: _____