

## ::: Upute za uzimanje uzorka kose

Kosa sadrži podatke o prijašnjim i trenutnim razinama elemenata u tragovima. Kako kosa raste, hranjivi i toksični elementi iz krvotoka talože se u folikul kose i vlas kose. Jednom kad je element u tragovima ugrađen u kosu, ostaje fiksiran. Da bi se ove vrijednosti mogle pouzdano izmjeriti, primjenjuju se sljedeći kriteriji:



- Poželjan uzorak je netretirana kosa izrezana sa stražnjeg dijela glave.
- Budući da zbog temeljitog pranja može doći do gubitka određene količine uzorka, potrebno je uzeti dovoljnu količinu uzorka (oko 2-3 čajne žličice napunjene kosom / 0,300 grama) za analizu.
- NE MIJEŠATI različite vrste uzorka (npr. kosu s noktima).
- Nije potreban korijen kose.
- Kosa koja je kemijski tretirana ("trajna", obojana, izbjeljivana ili na drugi način tretirana) NIJE PRIKLADNA ZA UZORKOVANJE. Ukoliko je kosa tretirana, trebalo bi je pustiti da raste barem 2-3 mjeseca prije uzorkovanja. U protivnom, različita sredstva prisutna u kosi mogu dovesti do lažno povišenih ili sniženih rezultata.
- Odrezanu kosu nemojte pričvršćivati samoljepljivom trakom već vrpcom ili koncem.

### **POSTUPAK UZIMANJA UZORKA**

#### **Kosa**

- Razdijelite kosu na sredini stražnjeg dijela glave i izvucite pramen i podignite prema gore.
- Izrežite mali pramen kose 4,5 do 5,5 cm blizu glave. Odbacite duge krajeve kose i zadržite manje od 5,5 cm kose koja je najbliža skalpu.

#### **Kratka kosa**

- Odrežite minimalno 0,300 grama kose sa stražnje strane glave. Ako je moguće, koristite škare za stanjivanje kose.
- Stavite kosu u papirnatu omotnicu za uzorkovanje i donesite u laboratorij.