

Общие правила подготовки к сдаче анализов крови:

1. Сдача натощак

Это самое важное правило. Кровь следует сдавать строго натощак, после 8–12 часов ночного голодания. Это означает, что последний приём пищи должен быть накануне вечером. Утром нельзя завтракать, пить чай или кофе. Можно выпить стакан чистой негазированной воды. Почему это важно: приём пищи запускает пищеварительные процессы, которые изменяют концентрацию многих веществ в крови (глюкозы, липидов, белков). Это сделает результаты недостоверными.

2. Исключение алкоголя и курения

За 48–72 часа до сдачи крови необходимо полностью исключить алкогольные напитки. За 1 час до процедуры следует воздержаться от курения. Почему это важно: алкоголь влияет на уровень печёночных ферментов (АЛТ, АСТ), глюкозы и триглицеридов. Курение может изменять количество лейкоцитов и другие показатели.

3. Физическое и эмоциональное спокойствие

Перед процедурой необходимо отдохнуть в течение 10–15 минут. Не рекомендуется сдавать кровь сразу после физической нагрузки (например, бега на автобус) или сильного стресса. Почему это важно: физическая активность и волнение могут временно повысить уровень лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина, а также изменить гормональный фон.

4. Приём лекарств

Если вы принимаете какие-либо лекарственные препараты на постоянной основе, обязательно сообщите об этом врачу или медсестре перед сдачей крови. Некоторые лекарства нужно временно отменить, другие можно принимать по согласованию с лечащим врачом. Почему это важно: многие медикаменты напрямую влияют на биохимические показатели крови (например, статины, антибиотики, гормоны).

5. Время суток

Для наибольшей точности анализы лучше сдавать утром, примерно в одно и то же время, так как некоторые показатели подвержены суточным колебаниям (биоритмы). Исключение составляют случаи, когда иное время сдачи анализа рекомендовано лечащим врачом.

ВАЖНО!

В случае необходимости и по рекомендации лечащего врача сдать кровь можно в любое время, однако желательно, чтобы с момента последнего приема пищи прошло не менее 2-3 часов.

ВАЖНО!

Для анализа на кариотипирование сдавать кровь рекомендуется не натощак, а после полноценного завтрака. При этом следует избегать обильной и жирной пищи (например, бутербродов с маслом, пельменей, орехов, жирного йогурта), так как это может повлиять на качество плазмы. Оптимальный вариант — лёгкий завтрак, например, каша на воде, хлеб, сушки и сладкий чай.