АНАЛИЗ КРОВИ  
Для исследования крови более всего подходят утренние часы  
Для большинства исследований кровь берется строго натощак. Кофе, чай и сок - это тоже еда. Можно пить воду.  
Рекомендуются следующие промежутки времени после последнего приема пищи:  
для общего анализа крови не менее 3-х часов;  
для биохимического анализа крови желательно не есть 12-14 часов (но не менее 8 часов).  
За 2 дня до обследования необходимо отказаться от алкоголя, жирной и жареной пищи.  
За 1-2 часа до забора крови не курить.  
  
Перед исследованием крови следует максимально снизить физические нагрузки. Исключить бег, подъем по лестнице. Избегать эмоционального возбуждения. Минут10-15 нужно отдохнуть, расслабиться и успокоиться.   
Нельзя сдавать кровь сразу после физиотерапевтических процедур, ультразвукового и рентгенологического исследования, массажа и рефлексотерапии.   
Перед сдачей крови нужно исключить перепады температур, то есть баню и сауну.   
Перед гормональным исследованием крови у женщин репродуктивного возраста следует придерживаться рекомендаций лечащего врача о дне менструального цикла, в который необходимо сдать кровь, так как на результат анализа влияют физиологические факторы фазы менструального цикла.   
Перед сдачей крови необходимо успокоиться, чтобы избежать немотивированного выброса в кровь гормонов и увеличение их показателя.   
Для сдачи крови на вирусные гепатиты желательно за 2 дня до исследования исключить из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи.   
Для правильной оценки и сравнения результатов ваших лабораторных исследований рекомендуется проводить их в одной и той же лаборатории, так как в разных лабораториях могут применяться разные методы исследования и единицы измерения показателей.