**Подготовка к сдаче анализов крови**

Общие правила при подготовке к исследованию (желательно соблюдать эти правила при проведении биохимических, гормональных, гематологических тестов, комплексных иммунологических тестов, результаты зависимы от физиологического состояния человека):

* По возможности, рекомендуется сдавать кровь утром, в период с 8 до 11 часов, натощак (не менее 8 часов и не более 14 часов голода, питье – вода, в обычном режиме), накануне избегать пищевых перегрузок.

Пациент должен быть проинструктирован в устной форме или письменно в виде памятки. Например ,если при взятии крови на глюкозу натощак пациента нужно проинструктировать, что пить воду он может, но ни в коем случае он не должен пить чай или кофе. Если запретить пить воду, то это может вызвать дегидратацию.

Липимическая сыворотка, например, может быть после употребления в пищу мяса, масла, крема или сыра, что приводит к ложным результатам и потребует повторного забора крови.

* Если вы принимаете какие-то лекарственные препараты, следует проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности проведения исследования на фоне приёма препаратов или возможности отмены приёма препарата перед исследованием, длительность отмены определяется периодом выведения препарата из крови.
* Алкоголь – исключить приём алкоголя накануне исследования.
* Курение - не курить минимально в течение 1 часа до исследования.
* Исключить физические и эмоциональные стрессы накануне исследования.

Мышечная активность оказывает большое влияние на результаты биохимических анализов.

Обычно большинство из этих исследований быстро приходят к норме. Однако некоторые ферменты могут оставаться повышенными в течении 24 часов после интенсивной физической нагрузки.

Физические упражнения влияют на показатели гемостаза: активируют свёртывание, фибринолиз и  функциональную активность тромбоцитов.

Эмоциональный стресс оказывает влияние на уровень катехоламинов, могут вызвать переходящий лейкоцитоз, снижение Fe. Сильное беспокойство вызывает дисбаланс КЩС, увеличение лактата и жирных кислот.

* После прихода в медицинский офис рекомендуется отдохнуть (лучше - посидеть) 10-20 минут перед взятием проб крови.
* Нежелательно сдавать кровь для лабораторного исследования вскоре после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования и других медицинских процедур. После некоторых медицинских процедур (например, биопсия предстательной железы перед исследованием ПСА) следует отложить лабораторное обследование на несколько дней.
* При контроле лабораторных показателей в динамике рекомендуется проводить повторные исследования в одинаковых условиях: в одной лаборатории, сдавать кровь в одинаковое время суток и пр.

Минимальные требования: тесты на инфекции, экстренные исследования — желательно натощак (4 - 6 часов).

Пищевой режим, специальные требования: строго натощак, после 12 - 14 часового голодания, следует сдавать кровь для определения параметров липидного профиля (холестерол, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды, апо А1, апо В, ЛПОНП, липопротеин а); глюкозотолерантный тест выполняется утром натощак после не менее 12-ти, но не более 16-ти часов голодания.