**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:

1. для общего анализа крови не менее 3-х часов;

2. для биохимического анализа крови желательно не есть 12-14 часов (но не менее 8 часов).

3. за 2 дня до обследования необходимо отказаться от алкоголя, жирной и жареной пищи.

4. за 1-2 часа до забора крови не курить.

Перед исследованием крови следует максимально снизить физические нагрузки. Избегать эмоционального возбуждения. Минут 10-15 нужно отдохнуть, расслабиться и успокоиться.

Нельзя сдавать кровь сразу после физиотерапевтических процедур, ультразвукового и рентгенологического исследования, массажа и рефлексотерапии.

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.

Для сдачи крови на вирусные гепатиты желательно за 2 дня до исследования исключить из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи.