**Анализ крови** Обязательным условием при выполнении целого ряда исследований является сдача крови натощак. Для получения достоверных результатов следует соблюдать следующие условия: Между последним приемом пищи и взятием крови должно пройти не менее 8-ми часов, легкий ужин с ограничением приема жирной пищи.

1. Накануне исследования (в течение 24 часов) по мере возможности исключить физические нагрузки (спортивные тренировки), прием лекарственных препаратов (по согласованию с врачом). Прием алкоголя в это время также не допустим.
2. Непосредственно перед сдачей крови за 1-2 часа воздержаться от курения, не употреблять сок, чай, кофе (тем более с сахаром), можно пить чистую негазированную воду. Физическое напряжение (бег, быстрый подъем по лестнице), эмоциональное возбуждение исключить. За 15 минут до сдачи крови рекомендуется отдохнуть, успокоиться.