

## Подготовка к процедуре сдачи крови

Кровь для большинства исследований берётся строго натощак, то есть когда между последним приёмом пищи и взятием крови проходит не менее 8 ч. (желательно – не менее 12 ч.). Сок, чай, кофе, тем более с сахаром – тоже еда, это необходимо помнить. Можно пить воду.

За 1-2 дня до обследования желательно исключить из рациона жирную, жареную пищу и алкоголь. Если накануне состоялось застолье, перенесите лабораторное исследование на 1-2 дня позже. За час до взятия крови воздержитесь от курения.

При исследовании на наличие инфекций и исследовании гормонального профиля кровь сдаётся натощак (в утренние часы или спустя 4-5 ч. после последнего приёма пищи в дневные и вечерние часы, причём этот последний приём не должен быть обильным, а продукты с высоким содержанием жиров следует исключить из рациона и накануне сдачи анализа). Результаты исследований на наличие инфекций зависят от периода инфицирования и состояния иммунной системы, поэтому отрицательный результат полностью не исключает инфекции. В сомнительных случаях целесообразно провести повторный анализ спустя 3-5 дней. Перед сдачей крови на вирусные гепатиты за 2 дня до исследования желательно исключить из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи.

Перед сдачей крови на коагулологические исследования необходимо информировать врача о приёме противосвёртывающих лекарств.

Перед сдачей крови на стрессовые гормоны (АКТГ, кортизол) необходимо успокоиться, отвлечься и расслабиться, так как любой стресс вызывает немотивированный выброс этих гормонов в кровь, что повлечёт увеличение данного показателя.

Сдача крови на гормональное исследование проводится натощак (желательно в утренние часы, при отсутствии такой возможности – спустя 4-5 ч. после последнего приёма пищи в дневные и вечерние часы). Накануне сдачи анализов из рациона следует исключить продукты с высоким содержанием жиров, последний приём пищи не делать обильным.

На результаты гормональных исследований у женщин репродуктивного возраста влияют физиологические факторы, связанные со стадией менструального цикла, поэтому при подготовке к обследованию на половые гормоны следует указать фазу цикла и придерживаться рекомендаций лечащего врача о дне менструального цикла, в который необходимо сдать кровь.

Гормоны репродуктивной системы сдаются строго по дням цикла:

- ЛГ, ФСГ – 3-5 день,
- Эстрадиол – 5-7 или 21-23 день цикла,
- Прогестерон – 21-23 день цикла,
- Пролактин, 17-ОН-прогестерон – 7-9 день,
- ДГА-сульфат, тестостерон – 7-9 день.

Кровь на инсулин и С-пептид сдаётся строго натощак в утренние часы. Гормоны щитовидной железы, инсулин, С-пептид сдаются независимо от дня цикла.

В разных лабораториях могут применяться разные методы исследования и единицы измерения показателей. Для правильной оценки и сравнения результатов Ваших лабораторных исследований рекомендуется осуществлять их в одной и той же лаборатории, в одно и то же время. Исключите физическое напряжение (бег, подъём по лестнице), эмоциональное возбуждение. Перед процедурой следует отдохнуть 10-15 минут, успокоиться. Кровь не следует сдавать сразу после рентгенологического, ультразвукового исследования, массажа, рефлексотерапии или физиотерапевтических процедур.

Кровь на анализ сдают до начала приёма лекарственных препаратов или не ранее чем через 10-14 дней после их отмены. Для оценки контроля эффективности лечения любыми препаратами целесообразно исследовать кровь спустя 14-21 день после последнего приёма препарата. Если вы принимаете лекарства, обязательно предупредите об этом лечащего врача.

Для определения холестерина, липопротеидов кровь берут после 12-14 часового голодания. За две недели до исследования необходимо отменить препараты, понижающие уровень липидов в крови, если не ставится цель определить гиполипидемический эффект терапии этими препаратами.

Для определения уровня мочевой кислоты в предшествующие исследованию дни необходимо соблюдать диету: отказаться от употребления богатой пуринами пищи – печень, почки, максимально ограничить в рационе мясо, рыбу, кофе, чай. Противопоказаны интенсивные физические нагрузки.