

# Как подготовиться к анализам крови

## Прием пищи

### Перед сдачей крови рекомендуется:

- Не принимать жирную пищу накануне анализа
- Не принимать пищу за 8-12 часов до анализа
- Выпить 1-2 стакана простой негазированной воды утром за 40-60 мин. до анализа. Уменьшится вязкость, и проще будет взять кровь на анализ

### Почему это важно?

Прием пищи накануне анализа может исказить результат и даже привести к невозможности выполнения теста.

После всасывания питательных веществ из пищи, концентрация белков, жиров, углеводов и других соединений в крови возрастает, запускается работа ферментов и некоторых гормонов, может измениться вязкость крови.

Эти факторы могут повлиять на концентрацию исследуемого вещества или изменить свойства самой крови так, что это помешает выполнению анализа.

## Лекарственные препараты

### Перед сдачей крови:

- По согласованию с врачом прекратить прием лекарственных препаратов минимум за сутки до анализа
- Исключить прием биологически активных добавок, содержащих биотин (витамин Н, витамин В7):
  - при дозировке более 5 мг в сутки – не менее чем за сутки до анализа
  - при дозировке более 10 мг в сутки – не менее чем за двое суток до анализа

### Почему это важно?

Любое лекарство или БАД воздействует на организм. При этом значение имеют физиологические особенности конкретного человека, а также наличие каких-либо заболеваний. Поэтому точно спрогнозировать, как изменятся результаты анализа в зависимости от какого-либо препарата, практически невозможно.

Если вы принимаете какие-либо лекарства и БАДы, обязательно сообщите их названия администратору Диагностического центра Хеликс при оформлении заказа.

## Физические нагрузки и эмоциональное состояние

### Перед сдачей крови рекомендуется:

- Исключить физическую активность минимум за 30 минут до анализа
- Исключить повышенные эмоциональные нагрузки, волнения, стресс
- За несколько минут до процедуры взятия крови принять удобное положение (сесть), расслабиться, успокоиться

### Почему это важно?

Любая физическая нагрузка запускает работу целого ряда ферментных и гормональных систем. В крови повышается концентрация биологически активных веществ, интенсивнее начинают работать внутренние органы, изменяется обмен веществ.

На фоне стресса запускаются механизмы, приводящие к изменению работы внутренних органов и активации ферментных и гормональных систем. Это может сказаться на результатах анализов.

## Алкоголь и курение

### Перед сдачей крови необходимо:

- Исключить употребление алкоголя в течение 72 часов до анализа
- Не курить как минимум за 30 минут до анализа

### Почему это важно?

Алкоголь влияет на работу нервной системы, которая регулирует все физиологические процессы в организме. Продукты метаболизма алкоголя могут воздействовать на ферментные системы, клеточное дыхание, водно-солевой обмен. Все это может приводить к изменениям концентрации большинства биохимических показателей, уровня гормонов, параметров в общем анализе крови. Курение, активируя нервную систему, повышает концентрацию некоторых гормонов, влияет на тонус сосудов.

## Физиологическое состояние женщины

### Для получения корректных результатов анализов женщинам необходимо:

- Уточнить оптимальные дни менструального цикла (или срок беременности) для сдачи крови на фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), лютеинизирующий гормон (ЛГ), прогестерон, эстрадиол, андростендион, 17-гидроксипрогестерон, пролактин, а также на специфические маркеры: ингибин В и антимюллеровский гормон
- Указать фазу менструального цикла или срок беременности при оформлении направительного бланка

### Почему это важно?

Концентрация половых гормонов и их метаболитов в организме женщины значительно изменяется в течение месяца. Поэтому тесты на многие гормональные показатели рекомендуется сдавать в определенные дни менструального цикла. День сдачи крови определяется, исходя из того, какое именно звено гормональной регуляции необходимо оценить.

На результаты анализов влияет беременность. В зависимости от недели беременности меняется концентрация в крови гормонов и некоторых специфических белков, активность ферментных систем.

## Время суток

Некоторые тесты рекомендуется сдавать строго в определенное время суток.

### Почему это важно?

Концентрация многих веществ в организме циклично изменяется в течение суток. Например, уровень гормонов, некоторых биохимических показателей и специфических маркеров (в частности, маркеров обмена веществ в костной ткани).

При проведении мониторинга лабораторного показателя повторная сдача анализа должна происходить в одно и то же время.

В таблице ниже представлены рекомендации по времени взятия крови для определения различных лабораторных показателей.

Почему может потребоваться пересдать анализ крови?

**К искажению результатов** анализов или **невозможности их выполнения** может привести:

**Гемолиз** — выход в плазму биологически активных веществ, и в частности, гемоглобина при разрушении эритроцитов («красных кровяных клеток») в образце крови.

**Липемия** — высокая концентрация жиров в образце крови.

**Иктеричность** — высокая концентрация билирубина и его производных в образце крови.

В этих случаях необходимо повторно сдать кровь на анализ.

### **В чем может быть причина?**

Гемолиз часто связан с физиологическими особенностями организма человека, сдавшего кровь, а также нарушением методики взятия крови.

К гемолизу может привести:

- наложение жгута на слишком длительное время
- следы дезинфицирующего раствора (спирта) на поверхности кожи в месте прокола вены иглой
- слишком интенсивное перемешивание крови в пробирке
- взятие крови шприцем с последующим перемещением ее в вакуумную пробирку
- нарушение методики взятия капиллярной крови (например, слишком интенсивное надавливание рядом с местом прокола, сбор крови с поверхности кожи краем микропробирки)
- слишком длительное хранение образцов крови при комнатной температуре

Липемию нередко вызывает прием большого количества жирной пищи перед анализом. Иногда она возникает при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, в частности обмена жиров.

Иктеричность может быть вызвана длительным голоданием перед анализом.

### **Как этого избежать?**

Чтобы избежать гемолиза: сдайте на анализ венозную кровь. В образцах капиллярной крови гемолиз возникает в два раза чаще.

Чтобы избежать липемии: не принимайте жирную пищу накануне сдачи анализа.

Чтобы избежать иктеричности: воздержитесь от приема пищи за 8-12 часов до анализа. Не голодайте слишком долго