Przygotowanie do pobrania krwi – zalecenia dla pacjenta

Aby uzyskać wiarygodne wyniki badań laboratoryjnych bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie. Prosimy o zapoznanie się z poniższymi zaleceniami:

1. Spokój i odpoczynek

- Stres przed pobraniem krwi może znacząco wpływać na wynik badań podnosząc poziom glukozy, hormonów stresu (kortyzol, adrenalina) oraz prolaktyny i cholesterolu.
- Oczekując na pobranie krwi należy się wyciszyć, uspokoić i odpocząć w pozycji siedzącej przynajmniej 15 minut.
- Najlepiej zgłosić się **rano (7.00–10.00) na czczo**, zachowując dotychczasową dietę, nie spożywając posiłków od godz. 18.00 dnia poprzedniego i **bez palenia papierosów**.

2. Płyny

- Można wypić wodę w ilości zaspokajającej pragnienie.
- Woda powinna być **bez dodatku cukru, słodzików, aromatów i soków**.

3. Alkohol

- Nie należy spożywać alkoholu **przynajmniej 2–3 dni przed badaniem**, ponieważ wpływa on na wiele parametrów.

4. Sen i aktywność fizyczna

- Badań nie powinno się wykonywać po nieprzespanej nocy i forsownym wysiłku fizycznym.
- Od standardowego treningu odczekać **przynajmniej 24 godziny**, optymalnie 72 godziny.
- Po bardzo intensywnym wysiłku (maraton, zawody sportowe) większość parametrów stabilizuje się dopiero po 19–21 dniach.

5. Leki i suplementy

- Nie zaleca się zażywania leków ani suplementów diety bez konsultacji z lekarzem.
- W celu oznaczenia stężenia leków krew należy pobrać przed przyjęciem dawki porannej lub w szczycie wchłaniania (maksymalne stężenie), jeśli lekarz zaleci odstawienie leków lub pobranie próbki w określonym momencie dawki, należy stosować się do jego zaleceń.
- Nie należy przyjmować biotyny **co najmniej 8 godzin przed pobraniem krwi**, jeśli jest stosowana w suplementach. Preparaty ziołowe mogą wpływać na metabolizm leku.

6. Badania hormonalne u kobiet i PSA u mężczyzn

- Hormony regulujące cykl miesiączkowy (LH, FSH, estradiol) najlepiej oznaczać w pierwszych 3 dniach cyklu.

- Przy przyjmowaniu antykoncepcji lub w okresie okołomenopauzalnym zaleca się ustalenie terminu pobrania z lekarzem.
- Przed badaniem hormonów płciowych zaleca się, aby zachować wstrzemięźliwość seksualną przez min. 3 dni.
- Przed badaniem PSA (marker raka prostaty) należy unikać: intensywnego wysiłku fizycznego oraz pobrania krwi po badaniu per rectum, po biopsji prostaty (odstęp do miesiąca) oraz długotrwałej jazdy na rowerze.
- Przez 3 dni przed badaniem należy zachować wstrzemięźliwość seksualną

UWAGA

- Interpretacji wyników dokonuje **lekarz**, uwzględniając stan kliniczny pacjenta.
- Wyniki z różnych laboratoriów mogą nie być porównywalne ze względu na różnice metod, odczynników i aparatury