

Воронеж, ул. Никитинская д.52  
+7 473 373-03-03  
[voronezh.sovamed.ru](http://voronezh.sovamed.ru)

## ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КРОВИ НА АНАЛИЗ

### Какие факторы влияют на итоговые значения

1. Лекарственные средства — действие ряда препаратов может быть непредсказуемым и разноплановым. Некоторые средства до анализа нужно отменить или изменить дозировку, но только по показаниям врача.
2. Употребление определенных продуктов. Прием пищи оказывает прямое и косвенное влияние на итоговые показатели. Например, в ответ на еду может произойти сдвиг уровня гормонов или измениться качество пробы. Так, присутствие жировых частиц делает образец мутным.
3. Чрезмерная физическая активность, стрессы, эмоциональные перегрузки. Особенно сказываются на балансе гормонов, биохимических показателей, уровне глюкозы в крови.
4. Алкоголь. Прием спиртных напитков провоцирует сбой метаболических процессов.
5. Курение сигарет — прием никотина вызывает существенную биохимическую перестройку в организме.
6. Физиотерапевтические процедуры или инструментальные исследования (например, рентгенография или компьютерная томография с контрастом).
7. Фаза менструального цикла. День взятия пробы влияет в первую очередь на показатели женских гормонов.
8. Время суток, в которое взята кровь. Большинство референсных значений обычно рассчитываются для утренних часов. Показатели с утра и поздним

вечером могут существенно различаться. Особенно суточные колебания характерны для гормональных и биохимических исследований.

## **Общие рекомендации при подготовке к исследованию сыворотки крови**

1. Лучше всего сдавать материал рано утром, оптимальный временной интервал — с 8:00 до 11:00. Запланировав исследование на ранние часы, вы получите предельно точный результат.
2. Кровь на гематологический анализ почти всегда сдают на голодный желудок. Нормальный перерыв между предыдущим приемом пищи и лабораторной процедурой — не менее 8, но и не более 14 часов. Воду вы можете пить в привычном объеме, так как она не влияет на ключевые показатели крови. Фруктовые соки, кофе, лимонады, чай относятся к еде, поэтому их не стоит пить перед анализом.
3. Алкоголь нужно исключить примерно за сутки до исследования. От курения желательно воздерживаться не менее 1 часа.
4. Накануне анализа допускается легкий ужин, без жирной и калорийной пищи, так это может сделать пробу мутной и усложнить диагностику.
5. Если вы проходите лекарственную терапию, то рекомендуется заранее проконсультироваться с доктором о целесообразности приема препаратов. Некоторые лекарства искажают показатели и перед анализом лучше всего их отменить. Сроки отмены зависят от длительности выведения препарата из организма.
6. Исключите физические перегрузки накануне процедуры — бег, спорт, поднятие тяжестей.
7. Лучше приехать в клинику заранее, чтобы 10-20 минут посидеть и отдохнуть перед взятием пробы на анализ.
8. Не рекомендуется сдавать образец после прохождения физиотерапии, ряда инструментальных обследований и различных врачебных вмешательств. Например, после ректального исследования или взятия биоптата предстательной железы лучше отложить лабораторную диагностику на несколько суток.
9. Если вам необходимо выполнить несколько лабораторных проб, чтобы изучить характеристики в динамике, то для получения объективной картины приходите на анализы в одинаковое время. Не меняйте клинику — лучше пройти диагностику на базе одной лаборатории.

При экстренной ситуации общеклинический или биохимический анализы невозможно отложить на другой день. По медицинским показаниям в срочном порядке сдать кровь можно в любое время. В этом случае необязательно соблюдать интервал голодания или дожидаться наступления утра, достаточно соблюдать минимальные условия для сдачи крови.

## **Дополнительная подготовка к отдельным исследованиям**

Перечисленные выше общие рекомендации подходят ко всем анализам. Но для некоторых процедур есть особые требования к подготовке.

### **Биохимические исследования**

Для биохимии нужна специальная диета перед сдачей крови:

1. Мочевина в сыворотке крови. За один-два дня до взятия образца не употребляйте в пищу блюда из печени, а также жирное мясо, рыбу, сало, копчености.
2. Липидный профиль (холестерин, липопротеины высокой и низкой плотности, триглицериды). Для получения точных значений не рекомендуется употреблять жирные, жареные или копченые блюда. Если принимаете лекарства, влияющие на уровень липидов, лучше их временно отложить, но заранее обговорите этот момент с врачом.
3. Глюкоза. Если нет других рекомендаций доктора, то необходимо 8-14-х часовое голодание. Чистую негазированную воду можно пить в обычном режиме. Не рекомендуется чистить зубы, использовать жевательную резинку, пить чай, соки, фреши и различные сладкие напитки. Как и в остальных случаях, лучше предварительно ограничить физические или психоэмоциональные перегрузки.
4. Глюкозотолерантный тест. В течение 3-4 дней перед исследованием придерживайтесь обычного режима питания и физической активности. Ограничьте употребление продуктов с повышенным содержанием углеводов. Исключите факторы, которые могут способствовать обезвоживанию организма. Перед анализом не стоит курить и употреблять спиртное. Также нежелательно сдавать пробу в стрессовых ситуациях, при наличии острых воспалений, инфекционных процессов, цирроза или гепатита. Исследование

проводится только по направлению лечащего врача после ночного голодания на протяжении 8-14 часов. Пробу не делают детям до 14 лет.

5. Исследование содержания витамина D. Перед забором образца, за трое суток лучше отказаться от фармакологических препаратов, а также биодобавок с кальциферолом и гидроксикальциферолом в составе. Кровь берут из вены.

## Анализ крови на наличие инфекций

За несколько суток до забора образца сыворотки для диагностики врачи советуют исключить из меню блюда с повышенным содержанием жира. Нежелательны жареные, копченые продукты. При выполнении пробы на вирусный гепатит лучше ограничить употребление сырых фруктов или овощей оранжевого цвета, в противном случае результат может быть искажен.

Если результаты исследования на инфекции вызывают сомнения, лучше пересдать его заново — оптимально через 3-5 дней. Повторный тест рекомендовано выполнять не раньше 6-7 суток от начала болезни. Для выявления антител в крови класса IgG, IgA рекомендовано выполнить анализ не раньше двух недель-одного месяца (заболевание/прививка)

Результаты во многом зависят от стадии инфицирования и индивидуальной иммунной защиты организма, поэтому отрицательный тест в некоторых случаях рекомендовано пересдать.

## Гормональные исследования

Чтобы анализ крови на уровень гормонов оказался в итоге максимально достоверен, лучше периодически повторять его и оценивать состояние организма в динамике. Повторные пробы лучше всего брать в той же лаборатории и при соблюдении тех же правил по преаналитической подготовке. Это тоже повысит достоверность показателей.

При изучении значений гормонов щитовидки, рекомендуется отменить прием фармакологических препаратов, влияющих на работу эндокринной системы. Отменять медикаменты самостоятельно нельзя, только по согласованию с лечащим доктором.

Женские половые гормоны:

У пациенток точность получения результата зависит от правильности выбора дня менструального цикла для определенного вида анализа.

Оптимальные даты сдачи на разные типы гормонов:

- ФСГ, ЛГ, эстрадиол (Е2), ингибин — 3-5 дни цикла;
- прогестерон — 21-23 дни цикла;
- тестостерон, дигидротестостерон — 2-3 дни цикла;
- пролактин или макропролактин — 3-5 дни цикла.

Не рекомендуется носить тяжести и заниматься спортом в день взятия крови на анализ. Также, по возможности, лучше избегать сильных стрессов.

## Изучение системы гемостаза (коагулограмма)

В данном анализе измеряются показатели фибриногена, протромбина, антитромбина (АТ III), тромбиновое время, белковый фрагмент (Д-димер), плазминоген.

Рекомендуется сдавать анализ крови в первой половине дня. Если вы позавтракали с утра, то можете сдать пробу через три часа после еды.

## Онкомаркеры крови

Сдача лабораторного образца для мужчин на общий и свободный ПСА (простатоспецифический антиген), допускается только спустя две недели после взятия биоптата предстательной железы или массажа простаты.

Для выполнения анализа на антиген СА 125 женщинам рекомендуется сдавать сыворотку крови только после завершения цикла месячных.

Получите консультацию по телефону  
+7 473 373-03-03

или запишитесь на прием на сайте  
<https://voronezh.sovamed.ru>

