

PRAWIDŁOWE PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ KRWI

- Badań nie należy wykonywać podczas trwających infekcji (np. wirusowych i bakteryjnych). Po zakończeniu infekcji lub antybiotykoterapii należy odczekać około 2-3 tygodnie od wykonania badań. Badań nie zaleca się także wykonywać podczas trwania miesiączki.
- Przed badaniem (minimum tydzień) nie zmieniamy sposobu żywienia, stosujemy zwyczajową dietę, którą stosowaliśmy do tej pory.
- Na 5 dni przed badaniem należy odstawić wszystkie suplementy oraz zioła. Wyjątkiem jest biotyna - ją należy odstawić minimum na 7 dni przed badaniem.
- Na trzy dni przed badaniem nie spożywamy alkoholu, napojów energetycznych oraz ograniczmy kawę. W tym okresie należy także unikać sytuacji stresowych.
- Dzień przed badaniem należy unikać nadmiernej aktywności fizycznej, pocenia się, sauny i gorących kąpiel.
- Przed badaniem należy zachować post 10-12h. Dłuższe przerwy nie są wskazane. Kolacja przed badaniem powinna być lekkostrawna bez dużej ilości białka oraz tłuszczu, na przykład zupa krem, pieczone warzywa. Na kolację przed badaniem nie powinno się jeść także dużych ilości nabiału (twaróg, kefir, mleko, jogurty, serek wiejski).
- Na badanie należy zgłosić się na czczo, w godzinach porannych, najlepiej między 7 a 9 rano.
- Rano, przed badaniem należy wypić 3/4 szklanki (nie więcej) niskozmineralizowanej wody. Przed badaniem nie należy pić żadnych innych płynów (kawa, herbata, napoje energetyczne).
- W dniu badania, leki należy przyjąć dopiero po pobraniu krwi (jeżeli nie ma przeciwwskazań)

